

# Inhaltsverzeichnis

<b>Wie du dieses Buch lesen kannst</b> .....	15
<b>Einleitung</b> .....	17
<b>Kapitel 1: Die Zukunft ist ein unsicherer Ort</b>	
<i>VUCA, VUCADD oder schon BANI?</i> .....	21
Eine völlig neue Dimension des Wandels.....	22
Evolutionsbedingt benachteiligt .....	24
<b>Kapitel 2: Verliere dich nicht</b>	
<i>Was du um jeden Preis beschützen solltest.</i> .....	27
Die Hölle im Urlaubsparadies .....	28
To-do-Liste oder doch besser eine To-be-Liste? .....	33
<b>Kapitel 3: Was, wenn Krise die neue Normalität ist?</b>	
<i>Vom Krisenopfer zum Krisenversther</i> .....	37
<b>Kapitel 4: Wind of Change, das war einmal</b>	
<i>Wie stürmische Transformation gelingt.</i> .....	43
Verantwortungskultur vs. Vertrauenskultur .....	44
Aller guten Dinge sind vier: Die Mitarbeiter für den Change gewinnen.....	50
Macht uns die Künstliche Intelligenz (KI) zu .....	58
besseren Menschen?.....	58
<b>Kapitel 5: Der schwierige neue Chef</b>	
<i>Manchmal geht es nicht um ein anderes WAS, sondern um ein anderes WIE ...</i>	63

<b>Kapitel 6: Immer auf der Suche nach dem guten Gefühl</b>	
<i>Ein gutes Leben in unsicherer Zeit will gelernt sein</i> . . . . .	67
<b>Kapitel 7: Heilt die Zeit wirklich alle Wunden?</b>	
<i>Der Verlust eines geliebten Menschen</i> . . . . .	73
Als nichts mehr ist, wie es war. . . . .	74
Dankbar im Schmerz . . . . .	80
<b>Kapitel 8: Die Illusion der Flucht</b>	
<i>Im Auge des Hurrikans ist es still</i> . . . . .	87
<b>Kapitel 9: Die einen retten Leben – die anderen retten Seelen</b>	
<i>Warum wir den »Scheiß-auf-die-Krisen-Helden« brauchen</i> . . . . .	93
<b>Kapitel 10: Verstehen kommt vor Verändern</b>	
<i>Wichtige Voraussetzungen und Fähigkeiten</i> . . . . .	97
<b>Kapitel 11: Die sieben Stationen der Scheikri-Heldenreise</b>	<b>103</b>
Station 1: Die vertraute Welt – »Ich will hier nicht weg!« . . . . .	105
Station 2: Die neue Welt – »Da will ich nicht hin!« . . . . .	106
Station 3: Der Ruf und kognitive Dissonanz – »Wir denken schlau und handeln doof« . . . . .	109
Station 4: Echte Helfer und Magie – »Mit dir will ich es wagen« . . . . .	112
Station 5: Die Entscheidung – »Rein in den Hurrikan!« . . . . .	113
Station 6: Göttliche Segnungen – »Der Schatzfinder« . . . . .	116
Station 7: Meister beider Welten – »Die Rückkehr mit dem Grak« . . . . .	118

## **Kapitel 12: Der ultimative Reiseführer für den Scheikri-Helden**

<i>Hilfreiches Wissen und wertvolle Tipps</i> . . . . .	121
Tipp 1: »Du darfst nicht alles glauben, was du denkst«	130
Tipp 2: Der klärende Beobachter – Systemisches Denken verändert die Welt . . . . .	140
Tipp 3: Stopp das Gedankenkarussell. . . . .	145
Tipp 4: »Jederzeit wohltuende Ruhe in mir« . . . . .	147
Tipp 5: »Frag doch mal dein Alter Ego!« . . . . .	149
Tipp 6: Schutzschild Resilienz – Was die Seele stark macht .	154
Tipp 7: Keine Zeit für Entspannung? . . . . .	156

## **Kapitel 13: Habe ein Auge auf Schlauchboote und Helikopter**

*Warum Selbstverantwortung und Selbstliebe Freiheit und Sicherheit schenken .* 159

## **Kapitel 14: Von Sieg- und Eigentoren**

<i>Die Spielregeln des Lebens zu kennen, verhindert unnötige Niederlagen</i> . .	163
Das Unbewusste: Saboteur oder Unterstützer? . . . . .	169
Arm und Reich einmal anders betrachtet . . . . .	170
Auch Unternehmen und Teams sind Energiesysteme! . . . . .	174

## **Kapitel 15: Das tut man doch nicht!**

*Wieder zu dir selbst finden* . . . . . 179

## **Kapitel 16: Ankommen**

*Die Magie deines wahren ICHs* . . . . . 183

## **Kapitel 17: Mach dich auf die Reise**

*... und scheiß auf die Krisen!* . . . . . 187

Dank .....	189
Inspirierende Lektüre zum Weiterlesen.....	191
Der Autor .....	193