

Inhalt

Veränderung und Wandel: Chancen und Risiken	5
▪ Was Veränderung mit uns macht	6
▪ Hirnforschung: Was Neues in uns auslöst	13
▪ Zyklen betrachten: Steckt in jedem von uns ein Change-Profi?	17
▪ Eine Einladung zum Experimentieren	19
▪ Rückbesinnung auf eigene Werte	22
▪ Das Dreier-Team: ich, das Team und der Arbeitsauftrag	25
▪ Der Dreischritt für mehr Schaffensfreude, Effizienz und Gestaltungskraft	28
Schritt 1: Bringen Sie sich auf Veränderungskurs	33
▪ Selbstcoaching: Ich bin ich	34
▪ Mit inneren Widerständen umgehen	41
▪ Das Potenzial in Konflikten entdecken	47
▪ Perspektiven wechseln	49
▪ Eigene Kompetenzen entdecken	52
▪ Prio 1: Installieren Sie Ihren inneren Beobachter	56
▪ Jetzt! Der Startschuss	60

Schritt 2: Stärken Sie Ihre Veränderungskompetenz	63
▪ Üben Sie die Haltung der achtsamen Geduld	64
▪ Vermeiden Sie zu simple Lösungen	69
▪ Schauen Sie gelassen in die Zukunft	74
▪ Üben Sie Ihren Realitätssinn	78
▪ Finden Sie Ihre eigene Veränderungsstrategie	83
▪ Gemeinsam statt einsam durch den Change	88
Schritt 3: Sorgen Sie für Erholung und Ausgleich	93
▪ Eine Herausforderung für Geist und Sinne	94
▪ Vom Entweder-oder zum Sowohl-als-auch	97
▪ Die Gegenwart beruflich wie privat für sich nutzen	103
▪ Selbstfürsorge macht effizient, krisensicher, kreativ	106
▪ Wenn Sie nicht mehr weiter wissen: Professionelle Hilfe im Change	110
▪ Positiv in die Zukunft trotz Stress und Rückschlägen	112
▪ Change als Chance	115
▪ Stichwortverzeichnis	123