

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Intro: Warum Wandel unvermeidlich und bereichernd ist	11
1.1 Wie uns Veränderung mit Mut und Motivation leicht(er) fällt	14
1.1.1 Veränderung verstehen: Laufbahnbezogene Anpassungsfähigkeit	15
1.1.2 Veränderung erleben: Das 7-Phasen-Modell	17
1.1.3 Veränderung meistern: Psychologische Resilienz	21
1.2 Was Gewohnheiten sind – und wie wir sie verändern können	23
1.3 Welche Macht Gewohnheiten haben – und wie wir alte ablegen können	27
1.4 Warum neue Gewohnheiten guttun – und uns weiterbringen	31
1.5 Fazit	35
2 Vom Wandel zum Wachstum	37
2.1 Den Wandel in der Arbeitswelt akzeptieren und angehen	37
2.1.1 Arbeit im Wandel: Veränderung als Normalfall	38
2.1.2 Führungskräfte im Wandel: Angetrieben und antreibend	39
2.1.3 Arbeit als Balanceakt: Zwischen Stabilität und Dynamik	41
2.2 Den Wandel in der Arbeitswelt verstehen	43
2.2.1 Wie das Hirn mit Veränderung umgeht: Neuroplastizität	44
2.2.2 Wie das Herz mit Veränderung umgeht: Selbstwirksamkeit	46
2.3 Den Wandel in der Arbeitswelt gestalten	48
2.3.1 Vom Reagieren zum Gestalten: Veränderungskompetenz entwickeln	49
2.3.2 Vom Denken zum Handeln: Neue Denk- und Handlungsmuster etablieren	54
2.3.3 Veränderungskompetenz-Leitfaden	55
2.4 Veränderung als Führungsaufgabe	59
2.4.1 Fördern statt fordern: Psychologische Sicherheit schaffen	60
2.4.2 Mitnehmen statt stehenlassen: Mitarbeitende motivieren	63
2.4.3 Entwickeln statt stehenbleiben: Veränderung als Strategie- und Kulturaufgabe ..	65
2.5 Veränderungstypen in der Arbeitswelt erkennen	67
2.5.1 Verbleiber vs. Veränderer: Zwei Grundhaltungen beim Wandel	67
2.5.2 Verbleiber vs. Veränderer: Veränderungstyp erkennen und verstehen	68
2.5.3 Selbsttests	69
2.6 Fazit	74
3 Vom Verbleiber zum Veränderer	77
3.1 Gewohnheiten: Warum wir im Status quo verharren	77
3.2 Glaubenssätze: Warum wir dem Status quo vertrauen	81

3.2.1	Glaubenssätze verändern: Für Teams	83
3.2.2	Glaubenssätze verändern: Für Führungskräfte	86
3.3	Verhaltensprägung: Wie Glaubenssätze unser Verhalten prägen	86
3.4	Verhaltensänderung: Wie wir alte Glaubenssätze durchbrechen	89
3.5	Veränderungswerkzeuge: Was beim inneren Umprogrammieren hilft	92
3.6	Fazit	93
4	Der Weg des Wandels	95
4.1	Kopf & Körper	96
4.1.1	Selbstbild und Selbsterkenntnis als Startpunkt von Veränderung	96
4.1.2	Selbstfürsorge als Grundlage von Veränderung	98
4.1.3	Selbstwirksamkeit als Treibstoff von Veränderung	99
4.1.4	Schritte der Veränderung	101
4.2	Beruf & Karriere	105
4.2.1	Als Führungskraft: Wandel gestalten und begleiten	105
4.2.2	Als Fachkraft: Wandel angehen und umsetzen	110
4.2.3	Schritte der Veränderung: Wandel im Alltag	110
4.3	Teams & Kolleginnen/Kollegen	112
4.3.1	Zwischenmenschliche Dynamiken bei Veränderungsprozessen	112
4.3.2	Abbau von Blockaden während Veränderungsprozessen	117
4.3.3	Schritte der Veränderung: Wandel im Miteinander	121
4.4	Der Veränderungsfahrplan: Für Führungs- und Fachkräfte	123
4.4.1	Der Veränderungsfahrplan für Führungskräfte	123
4.4.2	Der Veränderungsfahrplan für Fachkräfte	127
4.5	Fazit	130
5	Best Practice: Erfolgsgeschichten	131
5.1	Erfolgsgeschichten aus der Wirtschaftswelt	131
5.1.1	Siemens – Digitale Transformation und Kulturwandel.	131
5.1.2	Otto Group – Wandel vom Versandhändler zum E-Commerce-Konzern	132
5.1.3	Deutsche Telekom – Einführung von »New Work« und Remote-Arbeit	133
5.2	Erfolgsgeschichten aus der Unternehmerwelt	135
5.2.1	Tory Burch – Von der CEO zur Kreativen	135
5.2.2	Johnnie Boden – Vom Finanzexperten zur Modeprofi	136
5.2.3	Vera Wang – Von der Sportlerin zur Brautmode-Ikone	137
5.3	Erfolgsgeschichten aus Deutschland	139
5.3.1	Judith Williams – Von der Opernsängerin zur Unternehmerin	139
5.3.2	Fränzi Kühne – Von der Digitalpionierin zur Aufsichtsrätin	140
5.3.3	Antje von Dewitz – Von der Erbin zur Vordenkerin und Geschäftsführerin	141

5.4	Erfolgsgeschichten aus dem Netzwerk	143
5.4.1	Prof. Dr. Hanns-Ferdinand Müller – Vom CEO zum C-Level-Coach, Musiker und Komponisten	144
5.4.2	Sabine Theunissen – Von »Alles erreicht« zu »Da geht noch mehr«	148
5.4.3	Klaus Beiermann – Vom Marketing-Leader in Europa zum Entrepreneur und Doktor in Australien	151
5.4.4	Dr. Viola Weber – Von der Psychologin in Deutschland zur Beraterin und Professorin in Dubai	156
5.4.5	Alexandra Reinhart – Von der Markenlenkerin zur Menschenlenkerin, immer mit Leidenschaft, immer für die Menschen	159
5.4.6	Anna-Christina King – Von der »Stimme des Kunden« im Konzern zur Unternehmerin, die Unternehmen kundenzentriert weiterbringt	163
5.4.7	Prof. Dr. Tanja Zweigle – Von der Beratungskarriere zur beruflichen Freiheit. Marketing lehren, Insights leben	168
5.5	Exkurs: Wandel und Wachstum am Beispiel Dresscode	172
	<i>Marie Aheimer</i>	
5.6	Fazit	178
6	Change-Checklisten: Zum Machen	179
6.1	Veränderungsanalyse: Von der Verhaltensanalyse zur Verhaltensdisposition	181
6.1.1	Veränderungsanalyse	181
6.1.2	Veränderungsdisposition	183
6.2	Veränderungstypen: Veränderer und Verbleiber erkennen	184
6.3	Veränderungsfundament: Grenzen setzende Grundlagen von Veränderung	186
6.3.1	Gewohnheiten: Routinen lenken Verhalten	186
6.3.2	Glaubenssätze: Denken prägt Handeln	188
6.4	Veränderungsfragebogen: Vom Subjektiven ins Objektive im Veränderungsprozess	189
6.5	Veränderungsfahrplan: Von der Veränderungsvision zur Umsetzung	192
6.6	Best Practice: Die Change-Erfolge anderer für sich nutzen	194
	Nachwort	197
	Literatur	199