

Inhalt

Vorwort	7
Warum dieses Buch?	9
1. What happens next?	11
1.1 Krise oder Umbruch, was ist eigentlich los?	11
1.2 Herr Kondratieff und meine Zukunft.	13
1.3 Der Trend bin ich!	15
1.4 Das TOK-Prinzip, im Prinzip ganz einfach	16
1.5 Die Experten sagen aber	18
1.6 Ich versteh die Welt nicht mehr	19
1.7 Am Tag als der Regen kam.	20
2. Job und Karriere – alles paletti?	22
2.1 Karriereplanung? Kannste vergessen!	22
2.2 Warum an der Arche mitbauen, wenn man nicht mitfahren darf?	23
2.3 Gelernt ist gelernt – aber wozu?	25
2.4 Employability – wie viel bin ich eigentlich wert auf dem Markt?	26
2.5 Netzwerke – sinnvoll oder alles nur Plaudertaschen?	27
2.6 Was kann ich von den Dutch Admirals lernen?	29
2.7 Papi, warum musst du nicht mehr zur Arbeit?	30
3. Der Plan B	32
3.1 Die Zeit der Planbarkeit ist vorbei – und jetzt?	32
3.2 Alternativen – das sind doch nur Ausflüchte, weil das Ziel nicht erreicht wird, oder?	33
3.3 Jeder hat Stärken – ich etwa auch?	34
3.4 Love it or leave it – raus aus der Postleitzahl	36
3.5 Ich will so bleiben wo ich bin	37
3.6 Ich werd' überall gebraucht – aber keiner weiß es	38
3.7 Wenn es so nicht geht, dann eben irgendwie anders	40

4. Ist Glück Glückssache?	41
4.1 Meine furchtbar nette Familie	41
4.2 Alle reden von Zielen – aber von welchen?	42
4.3 Das Flow-Erlebnis, das möchte ich auch mal erleben	44
4.4 Genießen? Ja, wenn ich mal Zeit habe	45
4.5 Thailand oder Schwarzwald – wo erwarte ich mich?	47
4.6 Wer sich ärgert büßt für die Sünden anderer	48
4.7 Ich hab's noch nie probiert.	50
5. Wie viel Status braucht der Mensch?	52
5.1 Man gönnt sich ja sonst nichts	52
5.2 Burnout – auch bei mir?	53
5.3 Zu viel Fleiß gibt keinen Preis	54
5.4 Jetzt red i	55
5.5 Warum in die Ferne schweifen?	57
5.6 Die Worthülsen-Schleuder abschalten	58
5.7 Mutter sagte aber	59
6. Mit positivem Denken voll in die Sackgasse	61
6.1 Soziale Kontakte O.K., aber die andern gehen mir auf den Geist	61
6.2 Ehrlichkeit ist Dooftheit, oder?	62
6.3 Lachen? Ich mach mich doch nicht lächerlich.	63
6.4 Die eigene Meinung vertreten – das kann ich mir im Moment nicht leisten	65
6.5 Setz dich doch mal durch – leichter gesagt als getan	66
6.6 Am Ende des Tunnels – ein neuer Tunnel?	67
6.7 Wenn du „Scheiße“ denkst, sollst du auch „Scheiße“ sagen	69
7. Yes we can – aber was?	70
7.1 Effektiv oder effizient – der feine Unterschied	70
7.2 Die Inschrift auf meinem Grabstein	71
7.3 Sinatras Vermächtnis: I did it my way	72
7.4 Was du heute kannst besorgen, das hat auch noch Zeit bis morgen	73
7.5 Ich bin emotional und intelligent, also emotional intelligent	74
7.6 Gefühle – wer kann sich das heute noch leisten?	75
7.7 Wunder gibt es immer wieder	76
Literatur	79