

Inhalt

1 Einstimmung – der unruhige Fluss 7

2 Der Wandel und seine Auswirkungen – von Stromschnellen, Strudeln, Untiefen und neuen Ufern 15

Was kommen wird, um was es wirklich geht 15 • Was sagten die Weisen und Seher? 15 • Unser Beitrag 17 • Der große Wandel durch den Paradigmenwechsel 19 • Was bewirkt der Wassermann? 23 • Auswirkungen des Wandels auf Wahrnehmung, Denken und Werte: Individualisierung und Gemeinschaftssinn 24 • Freiheit und Individualität 26 • Natürlichkeit 27 • Ganzheitlichkeit 28 • Lebensnetz 30 • Ökologie 31 • Globales Denken 32 • Gegensätze im Wandel: Rücksichtslosigkeit oder Ökologie 34 • Große Konzerne oder überschaubare Unternehmen 35 • Anonym und groß oder vertraut und klein 36 • Herrschaft oder Partnerschaft 37 • Öde Arbeitszeit oder erfüllte Lebenszeit 39 • Tun oder Sein 40 • Komplex und schnell und traurig 41 • Bestimmtes Leben oder Chaos, Spontaneität, Freiheit 43 • Wissen und Beweis oder Wunder und Erkenntnis 44 • Gewalt und Krieg oder Harmonie und Dialog 45 • Informationsrevolution 45 • Zeitbeschleunigung 47

3 Zeitenwende – Krisen 52

Beschleunigungskrise 53 • Informationskrise 58 • Entgrenzungs- und Begrenzungskrise 60 • Psyche in der Krise 63 • Identitätskrise, Ich-Krise 66 • Fazit: Ungewissheit und Unbestimmtheit 71 • Lust auf Wandel 72 • Krise als Chance 73

4 Veränderung, warum bist du so schwer?

Und was es uns leichter macht

76

Ständiger Wandel 76 • Blockaden und Hemmnisse 81 • Angst und Kontrolle 82 • Bequemlichkeit 85 • Gewohnheit 87 • Normalität 89 • Sicherheitsdenken 90 • Rechthaberei 93 • Konservatives Denken 94 • Innere Antreiber: Sei stark und erfolgreich 95 • Innere Antreiber: Mach's wie die anderen und allen recht 97 • Innere Antreiber: Beeil dich 98 • Innere Antreiber: Kritisiere dich 99 • Innere Antreiber: Sei perfekt 101 • Glaube und Erwartung 103 • Arbeitsbogen: Hemmende Glaubenssätze 107 • Apathie, Lethargie und Verweigerung 115 • Widerstand der Homöostase 116 • Folgen der Blockaden und Hemmnisse: Verwirrung und Ratlosigkeit 118 • Stress 120 • Ermunterung: Vom Vorteil der Instabilität und Komplexität 121 • Erleichterungen 124 • Lebensspiel 125 • Liberales, anderes Denken 127 • Wahl 128 • Arbeitsbogen: Glaubenssätze verwandeln 130

5 Sinn und Ziel im Wandel

139

Ziele finden 143 • Höherwertige Ziele 146 • Selbstvertrauen 148 • Werte 149 • Arbeitsbogen: Welche Werte haben Sie? 152 • Arbeitsbogen: Ziele 154 • Eine Geschichte zu Werten und Zielen 158

6 Veränderungen erreichen – erfolgreicher Wandel

162

Arbeitsbogen: Meine Veränderungen 164 • Zielstrategie 166 • Sieben Schritte auf dem Weg 166 • Sieben Ratschläge für den Weg 170 • Arbeitsbogen: Testen Sie sich! 176 • Alternative: Nicht-Tun, die Intention wirken lassen 178 • Intention funktioniert ... 180 • Alternative: kein Ziel, keine Absicht 183 • Eine Geschichte ohne jede Intention 184

7 Entscheidung

188

Anhang mit Übungen

195

Der Autor

199