

Inhalt

Prolog: Plötzlich ist der Motor aus 9

Ganghwa, Südkorea, 9. September 2007: Im Kloster 9

Hamburg, 11. September 2021: Im Homeoffice 13

Zwischen Erfolg und Erschöpfung 17

Erfolg in Zeiten von New Work und Pandemie 18

Wenn der Erfolg plötzlich Pause macht 22

Gebrauchsinformation für Anwender 30



REPARATURANLEITUNG, TEIL 1 **Erkennen und beseitigen** 33

Erst mal anhalten: Alarmsignale erkennen und handeln 35

Fallstudie: Sarah 35

Von Alarmsignalen, Auszeiten und Aufmerksamkeit 40

Alarmsignale: Warum es sich lohnt, auf die eigenen Gefühle zu hören 41

Auszeiten: Wie Sie die eigenen Ressourcen optimal nutzen 47

Aufmerksamkeit: Wie Sie die eigenen Gedanken unter Kontrolle bringen 56

Entkoppeln: Ursache und Wirkung verstehen 62

Fallstudie: Michael 62

Von Performance, Persönlichkeit und Prägung 67

Performance: Wie unsere Leistung bewertet wird 68

Persönlichkeit: Was uns wirklich ausmacht 72

Prägung: Warum wir tun, was wir tun 80

Entsorgen: Veraltete Verhaltensmuster ablegen 89

Fallstudie: Lucy 89

Vom Anpassen, Ablernen und Ankommen 96

Anpassen: Warum alte Erfolgsrezepte plötzlich nicht mehr funktionieren 96

Ablernen: Wenn es Zeit wird für eine Entrümpelung im Kopf 102

Ankommen: Wie es gelingt, sicher im neuen Job zu landen 108



REPARATURANLEITUNG, TEIL 2

Austauschen und neu starten 117

Ersetzen: Neue Gewohnheiten annehmen 119

Fallstudie: Jonas 119

Von Visionen, Verhaltensweisen und Vibration 124

Vision: Warum es besser ist, zu träumen als zu grübeln 125

Verhaltensweisen: Wie die persönliche Veränderung gelingen kann 132

Vibration: Wie Sie Ihre Veränderungsenergie neu aktivieren 137

Erproben: Mit neuen Identitäten experimentieren 144

Fallstudie: Yvonne 144

Vom Experimentieren, Entdecken und Erzählen 150

Experimentieren: Erst handeln, dann denken 151

Entdecken: Warum Kollegen beim Jobwechsel hinderlich sind 159

Erzählen: Wie Sie der eigenen Geschichte einen neuen Sinn geben 165

Erneut starten: Nach einer Pause in Schwung kommen 172

Fallstudie: Wolfgang 172

Vom Anlassen, Anfahren und Abbiegen 178

Anlassen: Wie Sie den Motor nach einer Auszeit wieder anwerfen 178

Anfahren: Wie der Neustart nach einem beruflichen Rückschlag gelingt 187

Abbiegen: Achtung, »Unruhestand« nächste Ausfahrt rechts! 194

Es ist kein Problem, wenn der Erfolg mal Pause macht 203

Epilog: Meine eigene Fallstudie 207

Der »Retter des deutschen Maschinenbaus« 208

Der holprige Weg zum Unternehmensberater 209

Quellen- und Literaturverzeichnis 213

Danke! 220

Der Autor 222