# Inhalt
# Umdenken


## Die Grundlagen unseres kleinen Lebens
Seite 6

Ein Überblick über die gesamte menschliche Existenz, inklusive aller wichtigen Stationen von der Geburt bis zum Tod, sowie sämtlicher dabei anfallender Probleme. Shortread.

## Zukunftsmusik
Seite 12

Was passiert, wenn ein Problemstadtteil und ein berühmtes Orchester aufeinandertreffen? Glück! Innovation! Kunst! Hoffnung! Zukunft!

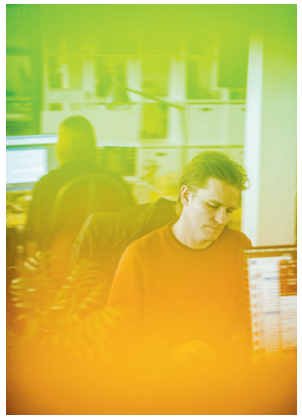
## Lassen wir das
Seite 24

Der Anfang jedes persönlichen oder gesellschaftlichen Fortschritts ist das Loslassen. Leider fällt es vielen Menschen schwer. Warum das so ist und wie es besser geht, steht hier.

## Die Berufsoptimistin
Seite 36

Eine gescheiterte Geschäftsfrau, die aus ihren Fehlern viel gelernt hat, hilft Langzeitarbeitslosen – und hört ihnen erst einmal zu.

## Mensch, Kollege
Seite 44



Wir müssen jeden Tag hin, verbringen dort viel Zeit mit Leuten, die wir uns nicht ausgesucht haben, und sind von ihm abhängig – kein Wunder, dass es am Arbeitsplatz so viele Probleme gibt. Und wie können wir das ändern? Kommunikation und emotionale Intelligenz helfen.

## Schön gerechnet
Seite 52

Sie sollen objektiv sein, aber objektiv ist eigentlich nur ihre Fehleranfälligkeit: ein kleiner Exkurs in die Welt der Excel-Tabellen.





## „Werdet wütend!“
Seite 58



Gerade mal 20 Prozent der Arbeitnehmer dürfen über die Ziele ihres Jobs mitentscheiden, lediglich 16 Prozent haben das Gefühl, wichtige Entscheidungen beeinflussen zu können, nur 10 Prozent dürfen bei Neueinstellungen mitreden. Warum? Weil das bürokratische Kastensystem die Denker oben von den Machern unten trennt, glaubt der Management-Experte Gary Hamel. Doch er weiß ein Gegenmittel: Selbstermächtigung. Ja, das klingt erst mal nach gut gemeinter Theorie …

## Auf links gedreht
Seite 66

… aber es funktioniert auch in der Praxis. Beim Schneidwerkzeughersteller Hema etwa führte es aus der Krise in eine hochagile Firma, in der die Mitarbeiter fast alles selber entscheiden.

## Mehr Vernunft beim Fürchten!
Seite 76

Angst? Wovor? Vor einer Herausforderung? Oder vor einem Risiko? Anders gefragt: Ist Selbstüberschätzung hilfreich? Oder egal? Seiltanz? Oder Linienflug? Ein Text zur Orientierung.

## Klarheit sucht Freiheit
Seite 84

Wer sich wünscht, endlich tun zu können, was er wirklich will, sollte wissen, was das ist. Nicht nur dabei hilft Achtsamkeit.

## Wieder da
Seite 92

Menschen, die aufs Land gezogen sind, erzählen, wie es ihnen dort geht. Ziemlich gut meistens.

## Der Heimkehrer
Seite 102



Noch ein Stadtflüchtling: Der ehemalige Manager Andreas Rapp ging aufs Land, ohne sich gleich in einen schollenverliebten Blumengießer zu verwandeln. Im Gegenteil: Man kann auch in der Pampa Gipfel stürmen!

## Heimat mit Zukunft
Seite 110



Nebelschütz, 1200 Einwohner, irgendwo im sächsischen Nirgendwo gelegen, könnte ein Kaff sein. Stattdessen ist es ein Vorbild: ein wachsendes, prosperierendes Dorf, in dem die Einwohner stetig ihr Leben verbessern. Wie das geht? Einfacher als gedacht.

## „Aktionismus ist ein Blödsinn“
Seite 122

Ausdauer schlägt Talent, weiß Matthias Sutter. Deshalb fordert er die Wiederentdeckung einer vergessenen Tugend: Geduld.

## Vision possible
Seite 128

Wie sähe die Welt in der totalen Sharing Economy aus? Eine kurze Utopie. Oder Dystopie. Auf jeden Fall: viel Gesprächsstoff.

## „Werner, ich gehe, kommst du mit?“
Seite 134

Die Geschichte von Gabriele Mäule in Kurzform: der Alltag im goldenen Käfig, die unpopuläre Entscheidung, der Neuanfang fern der Heimat. Schlicht und inspirierend.

## „Sind die Signale die richtigen?“
Seite 140

Wann es gut ist, auf sein Bauchgefühl zu hören, und warum man es trotzdem überprüfen sollte.

## Gesünder denken
Seite 146



Wir sind keine Geistwesen, doch wir benehmen uns so – und vergessen dabei gern unseren Körper. Das ist natürlich nicht gesund und hat auch sonst weitreichende Folgen.

## „Die Krankheit kann mir nichts.“
Seite 154

Drei chronisch Kranke erzählen, wie sie gegen zahllose Widrigkeiten ihr Leben auf die Reihe bekommen. Wenn das geht, geht alles.

## Der Traum des Falken
Seite 166

Rund 600 Menschen leben in Damanhur, einer Kommune im Piemont. Vieles, was sie tun, wirkt seltsam, manches fragwürdig. Aber: Die Gemeinschaft funktioiniert, und den Leuten geht es gut.

## Bauanleitung für eine bessere Welt
Seite 178

„Die größte Herausforderung des 21. Jahrhunderts wird sein, uns der Tatsache zu stellen, dass auf einem dicht besiedelten Planeten die Schicksale aller Menschen untrennbar miteinander verbunden sind.“ So beginnt der für die UN arbeitende Ökonom Jeffrey Sachs seinen Plan für eine bessere Zukunft. Was daraus folgt und was wir alle dazu beitragen können, kommt danach.

## Impressum
Seite 192

