

Die wichtigsten zehn Aussagen auf einen Blick:

1. Was jemand heute lernt, wird nicht ein Berufsleben lang halten. Wer auch in der Zukunft fit für den Job und auf dem Arbeitsmarkt gefragt sein möchte, muss bereit sein, sich regelmäßig weiterzubilden und über den Tellerrand hinauszublicken.
2. Grundlage dafür, auf dem Arbeitsmarkt der Zukunft zu bestehen, ist neben fachlicher Kompetenz ein gezieltes Investment in persönliche Fähigkeiten und Fertigkeiten.
3. Ein (Selbst-)CoachingWalk bietet eine wertvolle Möglichkeit, sich der eigenen Werte, Motive und Bedürfnisse klar zu werden, Lösungsansätze zu finden und bei Bedarf die ersten Schritte in Richtung Veränderung zu gehen.
4. Der EA-(EmployAbility-)Quotient beschreibt den Grad der Arbeitsmarktfitness gemessen an den Persönlichkeitsmerkmalen, die in der neuen Arbeitswelt über den Erfolg entscheiden.
5. Die Neuroplastizität unseres Gehirns und unser veränderbares Genom geben uns die große Chance, uns neu auszurichten und weiterzuentwickeln.
6. Fehlende Ungewissheitstoleranz und Angst vor der Zukunft ersticken Agilität, Neugier und Kreativität bereits im Keim. Mut, Zuversicht und Empathie dagegen stärken die eigene Krisenfähigkeit.
7. Gesundheitskompetenz ist das beste Leistungsdoping. Im Sinne der Selbstfürsorge führt sie zu mehr Resilienz, Gelassenheit und Wohlbefinden.
8. Die moderne Arbeitswelt fordert von uns, flexibel zu handeln. Dies ist nur möglich, wenn Stabilität bereits vorhanden ist. Denn das Leben strebt ständig nach Balance.

9. Intuition ist ein unerlässlicher innerer Kompass und besonders hilfreich bei komplexen Aufgaben, bei denen sich Stress und Perfektion hingegen als Killer erweisen.

10. Der Königsweg, um im Angestelltenverhältnis genauso wie als Arbeitgeber den Herausforderungen der Zukunft zu begegnen, ist das Herstellen einer Win-win-Situation. Wie genau das funktionieren kann - auch das erfahren Leserinnen und Leser im Buch.