

Inhalt

- 1. Prolog: Ausgebrannt (Juni 2021) 9**
 - 1.1 Der Rockstroh Hof 9
 - 1.2 Die erste Zeitreduktion 20
 - 1.3 Sebastians Kündigung 30
- 2. Um was es wirklich geht (Fr., 25. Juni 2021) 38**
 - 2.1 Der begrenzte Nutzen von Zielen 38
 - 2.2 Jans neuer Weg 45
 - 2.3 Gewohnheiten aufbauen 71
 - 2.4 Grundhaltung gegenüber anderen Menschen 99
 - 2.5 Das Hotel und die Sofortmaßnahmen 105
 - 2.6 Die wichtigste Sache zum Schluss 123
- 3. Der Weg der Strategie (Sommer 2021) 128**
 - 3.1 Die Ereignisse im Rockstroh Hof 128
 - 3.2 Strategie mit Thomas (Di., 17. August 2021) 135
 - 3.3 Der Tag nach dem Workshop 181
 - 3.4 Die Realisierung der Strategie 188
 - 3.5 Den Preis bezahlen 209
- 4. Gemeinsames Lernen (Winter 2021) 221**
 - 4.1 Workshop-Start 221
 - 4.2 Wie man mit Widerständen umgeht 229
 - 4.3 Organisationale Gewohnheiten 234
 - 4.4 Wie man während der Arbeit lernt und trainiert 245
 - 4.5 Jans Plan für organisationale Gewohnheiten 270
 - 4.6 Die neue Marketingleiterin 278

5. Team-Flow (Fr., 25. März 2022)	284
5.1 Die letzten Ereignisse	284
5.2 Das Team-Flow-Konzept	293
5.3 Was jetzt zu tun ist	337
5.4 Der entstehende Team-Flow und die Hürden	342
6. Die andere Seite (Frühjahr 2022)	350
6.1 Julias Entscheidung	350
6.2 Der Schatten (Mi., 18. Mai 2022)	351
6.3 Die Belohnung (Fr., 10. Juni 2022)	371
6.4 Sabrinas Öffnung (Mo., 13. Juni 2022)	374
7. Die Seele zum Ausdruck bringen (Ab Sommer 2022)	381
7.1 Unternehmer-Budō®	384
7.2 Flow von innen nach außen	405
7.3 Trainingsjahre und Schwarzgurt-Unternehmer®	424
8. Dein Weg zum Schwarzgurt-Unternehmer®	430
9. Warum ich das Buch geschrieben habe	436
Literaturverzeichnis	441