

Inhalt

Einleitung

Alexander Kaiser: „Das Hamsterrad“ 13

KAPITEL I

Alexander Kaiser: **Der eigenen Berufung folgen** 17

1. Einleitung und grundlegende Gedanken 17

 Wer ruft? Eine Antwort aus christlich-spiritueller Sicht . . . 19

 Wer ruft? Eine Antwort aus psychologischer Sicht 20

 Berufung: eine Definition 23

2. Berufungcoaching_{WaVo}® als Begleitungsmethode 24

 Beschreibung des Prozessmodells 24

 Allgemeine, gewonnene Erfahrungen aus
 dem Berufungcoaching_{WaVo}® 31

3. Zusammenfassung und Bezug zum

 Ausbruch aus dem Hamsterrad 32

KAPITEL 2

Michael Fleischmann: **Wie ich für mich Sorge,
so geht es mir schlussendlich auch.** 37

Wer ist der wichtigste Mensch in meinem Leben? 37

Wie kann ich für mich sorgen? 38

Meine inneren Bilder 39

Meine Erfolgs- und Misserfolgsgeschichten. 40

Die hilfreichen, mich begleitenden Wörter und Sätze 40

Meine Rituale 42

Meine Auszeit 43

KAPITEL 3

Eugen Prehler: Die Selbstwertpflege 45

1. Einleitung. 45

2. Wozu ist ein hoher Selbstwert gut?
Und welche Vorteile hat ein niedriger Selbstwert? 47

3. Wie kann ich meinen Selbstwert steigern, so ich das will? . . 50

Das Tagebuch, Selbstführungswerkzeug vom Feinsten 51

Meine Erfahrungen mit dem Tagebuch
als Selbstführungswerkzeug 59

KAPITEL 4

Anneliese Fuchs: Meditation –

Hilfe für den Ausbruch aus dem Hamsterrad 61

Selbsterfahrung löst den ersten Druck 62

Theorie – Impuls lässt Zusammenhänge erkennen 64

Auftanken von Energie 66

Geführte Meditation mit besonderen Wirkungen 67

Schamanenreise – eine uralte Technik 68

Krafttiere: Symbole für unsere Kraftanteile 69

Unser geistiger Führer – Kontakt zur geistigen Welt. 73

KAPITEL 5

Robert Pražák: Kommunikation, Motivation und Stress 79

1. Ein Beispiel. 79

2. Einleitung 80

3. Das Modell. 81

4. Persönlichkeitstypen 82

5. Die sechs Persönlichkeitstypen im Detail	83
6. Persönlichkeitsprofil	90
7. Kommunikation	91
8. Motivation	91
9. Stress	92
10. Kommunikation, Motivation und Distress-Management in der Praxis	96
11. PCM und das Hamsterrad	99
12. Zum Schluss	100

KAPITEL 6

Anneliese Fuchs: Prävention – Veränderung des Bewusstseins von Krankheitsorientierung zu Gesundheitsorientierung . .	103
---	------------

Wieso ist Prävention so schwer durchzuführen?	103
Prävention auf körperlicher Ebene	107
Prävention auf seelischer Ebene	108
Die drei Säulen der (seelischen) Prävention	109
Prävention auf spiritueller Ebene	116
Prävention als Hilfe für den Ausstieg aus dem Hamsterrad . .	117

KAPITEL 7

Dieter Zeisel: Bewegung ist Balsam für Körper und Seele . .	119
--	------------

Unser Körper ist für Bewegung gebaut.	119
Was passiert, wenn nichts gemacht wird?	120
Was können wir tun, um gesund zu bleiben?.	121
Konstruktiver Umgang mit Stress durch Bewegung	122
Energie aufbauende Bewegung	124
Lebensrhythmus, Rhythmus leben.	125

Was muss ich tun, um aus dem Hamsterrad auszubrechen? . .	126
Resümee	128

KAPITEL 8

Friedrich Hinterberger, Andrea Stocker:

Arbeit im Spannungsfeld zwischen Einkommenssicherung und individueller Verwirklichung	131
--	------------

Arbeit hat einen starken Einfluss auf Lebensqualität	131
Arbeit auf mehr Menschen verteilen.	133
Die Chancengleichheit der Geschlechter ist zu forcieren . . .	138
Unbezahlte Arbeit muss aufgewertet werden	139
Sind 50.000 Stunden Erwerbsarbeit im Leben genug?	143
Zwang zur Erwerbsarbeit überdenken	144
Der Produktionsfaktor Arbeit muss steuerlich entlastet werden	145
Fazit	146

KAPITEL 9

Ernst Gehmacher: **Rad schlagen statt Tretmühle:**

Sozialkapital und intrinsische Motivation – die Zauberformel	149
---	------------

Wachstum, Macht, Vorteil – Erschöpfung, Konflikt, Angst . .	150
Krise, Krieg, Kollaps	151
Leistung, Lohn, Lust – Angst, Stress, Sucht	152
Lernen, Liebe, Lebensfreude – Innovation, Sozialkapital, intrinsische Motivation	153
Das Beispiel individualisierten Lernens	156
Individualisierung – in drei Schulklassen	158

KAPITEL 10

Alexander Kaiser: Wissensbasierte Visionsentwicklung in**Unternehmen und Systemen. Vikobama® 167**

1. Einleitung und grundlegende Gedanken	167
2. Lernen	169
3. Aufbau und Ablauf der wissensbasierten Visionsentwicklung mit Vikobama®	175
4. Praxiserfahrungen mit der Methode Vikobama®	178
5. Zusammenfassung und Bezug zum Ausbruch aus dem Hamsterrad	180

KAPITEL 11

Michael Fleischmann: Gemeinde- und Regionalpolitik**als Ansätze für Innovationen im ländlichen Raum 183**

Einleitung	183
Bedeutung der Region als Lebens- und Arbeitsraum aus historischer Sicht	185
Die ersten Schritte in Richtung Veränderung	188
Trendumkehr.	191
Zusammenhang Unternehmen – Region	191
Globalisierung und Beschleunigung	193
Wie kann ein Weg aus dieser (Fehl-)Entwicklung erfolgen? .	193

KAPITEL 12

Robert Pražák: Eine Orientierung im Dschungel der Tatsachen**und Möglichkeiten. Spiral Dynamics integral (SDi) 199**

Einleitung	199
----------------------	-----

Die Ebenen der Entwicklung oder „eine neue Matrjoschka“	200
Struktur und Beschreibung der vMemes	203
Die Ordnung und Existenz	204
Die Ordnung des Seins	210
Spiral Dynamics integral	215
Und wenn es mir selbst schlecht geht –	
Bowling am Tennisplatz?	220
Veränderungen? Veränderungen!	221
Zusammenfassender Überblick	224

KAPITEL 13

Alexander Norman: Newplacement – ein Weg aus der Hamsterrad-Falle	227
--	-----

Einleitung	227
Newplacement – eine Möglichkeit des Ausbruchs	229
Methoden zur Talentmessung	233
Newplacement – eine Lösung	234
Newplacement in der Praxis	236
Newplacement, eine effektive Hilfe	244

KAPITEL 14

Harald Hutterer: AMS-Projekt Selbst&Wert	247
--	-----

Beschreibung des Kurses	248
Berufungscoaching	249
Ganzheitlichkeit	250
Sport und Kunst	250
Ablauf, Ergebnisse	251
Kurzbericht Werte	251
Kurzbericht Sozialkapital	252

Einzelbericht Atmung, Körpersprache, Stimme	253
Einzelbericht Kunst – Malen	254
Einzelbericht Markt und Beruf	255
Einzelbericht Sport (Schwechat)	256
Evaluation	258
Externe Evaluation des AMS-Kurses	258
Online-Tool, Teilnahmezufriedenheit	259
Messung des Sozialkapitals	260

KAPITEL 15

Johannes Frühmann, Sigrid Grünberger, Ines Omann:

Strategien mit Mehrwert – Bedürfnisse als Schlüssel zu einer nachhaltigen Lebensqualität.	263
--	-----

1. Einleitung / Motivation.	263
2. Was sind Bedürfnisse?	265
3. Das Konzept der Lebensqualität	270
4. Eine gesellschaftliche Vision	277

Ausblick und Vision

Anneliese Fuchs: **Die Zukunft ohne Hamsterrad.**

Ein modernes Märchen	281
Interpretation	285

Judith Brunner: **Vision 2020: Leben und Arbeit.** 289

Buchempfehlungen und Weblinks 293

Über die Autoren 298