

STEFAN DUDAS

VOLL SINN

NUR WAS SINN MACHT,
KANN UNS ERFÜLLEN.

Inhalt

Über den Autor	9
Mehr als ein persönliches Vorwort: Sinnieren über den Sinn?	11
1. Sinn – Warum die Zeit reif ist	19
1.1 Fünf Gründe, warum Sinn gerade heute Sinn macht	20
1.2 Willkommen in der Rushhour des Lebens	34
1.3 Sinn? Reine Philosophie?.....	38
1.4 Vergiss alle Erfolgsregeln	40
2. Die Showtime ist zu Ende: Masken runter!	45
2.1 Jetzt mal ehrlich: Die spinnen, die Menschen!	46
2.2 Warum wir es tun: Bitte, bitte! Hab mich lieb!	51
2.3 Jenseits des Seins: Wie ich wäre, wenn ich wirklich ich selbst sein könnte	60
2.4 Die Welt wird transparent. Schrecklich transparent	65
2.5 Nur authentische Unternehmen überleben	66
3. Mensch, was willst du eigentlich wirklich?	71
3.1 Die banalste Frage des Lebens und warum wir über siebzig Prozent unserer Lebenszeit wegwerfen	72
3.2 Freiheit 2.0 – Können wir damit überhaupt umgehen?.....	76
3.3 Vom Lifestyle zum Stil deines Lebens.....	84
3.4 Talent, Gegenwind und Sinn	92
4. Der Traum vom eigenen Traum	95
4.1 Lebenszeit gegen Geld? Das 1×1 deines Lebens	96
4.2 Der große Traum: Warum ihn die meisten nicht anrühren	99
4.3 Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Ein Geheimnis wird gelüftet	110
4.4 Der Traum von der Karriere oder: Zur Sinnlosigkeit befördert	111
4.5 Traumsuche mit Sinn	115
4.6 Fokus im Alltag bewahren: Zwei Tools	118

5. Sinn-Produktion	121
5.1 Sinn? Wie denn? Was denn? Wo denn?	122
5.2 Die Anleitung für den Sinn deines Lebens	126
5.3 Leben mit Sinn – eine Frage der Haltung	128
5.4 Beziehungen schaffen und Punkte verbinden	133
5.5 Sinnige Konzepte: Ikigai und Hygge	137
6. Vorsicht! Heilige Kühe!	145
6.1 Heilige Kühe im Leben: Darüber müsste man mal sprechen	146
6.2 Glück ist Sinn oder Sinn ist Glück?	156
6.3 Die heilige Kuh bedingungsloses Grundeinkommen – und was sie mit Sinn am Hut hat	158
6.4 Das letzte Tabu: Der Tod	162
7. Wir optimieren auf Leistung statt auf Wirkung	165
7.1 Der klassische Denkfehler: Wir verkaufen eine Leistung	166
7.2 Die Angst vor der eigenen Position – im Leben und in der Arbeitswelt	173
7.3 Leistung zählt nicht. – Hör auf dein Herz und alles wird gut. Echt jetzt?	176
7.4 Das Wirkungsprinzip im Unternehmen	179
8. Zwischen Voll-, Schwach- und Unsinn	189
8.1 Macht eigentlich alles Sinn?	190
8.2 Alles Ausreden? Warum Ausreden keinen Sinn machen	192
8.3 Alles sinnlos? Wenn nichts mehr Sinn macht.....	199
8.4 Alles (Un)sinn? Spirituelle Schnellhilfe für Dummys	201
8.5 An den Sinn glauben? In dieser Welt?.....	204
8.6 Sind wir denn noch zu retten? Burn Baby, burn	205
8.7 Sinn im Unternehmen oder: Das nächste Management-Schwein kommt ins Dorf	207
9. Die neue Rolle der Führung: Wie man das Team zur Besinnung bringt	211
9.1 Besinnungsloses Team auf Kurs bringen?	217
9.2 Von einem coolen Ding zum nächsten	219
9.3 Klarheit finden: Die neue Rolle als Führender	221

10. Wie andere die Sinnfrage angehen	225
10.1 Vom Buch ins Leben	226
10.2 Persönlichkeiten zum Thema Sinn	227
Nachwort – Kleines Manifest des Sinns	253
Dank	258
Verzeichnis der verwendeten und weiterführender Literatur	260
Die Website zum Buch	263