

- 1 Vorwort: Dem Dreisatz ist es wurst, was man mit ihm macht 7**
- 2 Eine Art Zusammenfassung: Vier Buchstaben – ein kompletter Lehrplan 11**
In der Kürze liegt die Würze 17
I am my future 18
Wettstreit gegen den Zerfall 19
Die Welt schuldet einem nichts 20
Stress lass nach 21
Lernen ist anstrengend 23
- 3 Verhalten: Gute Gewohnheiten – gute Aussichten 25**
Zeig mir deine Freunde und ich zeige dir deine Zukunft 27
Der Unterschied: Gute Gewohnheiten 28
Autopilot auf dem Weg zum Erfolg 30
Kleinvieh macht Mist 31
Bandenergie 33
Einfluss nehmen 35
- 4 Erziehung: Im Dauerringkampf mit der Bequemlichkeit des Augenblicks 39**
Erziehung – ein Reizwort 42
Überforderung macht sich breit 44
Burnout – eine neue Kinderkrankheit 47
Verlockung auf allen Kanälen 50
Rausch des Dabeiseins 53
Im digitalen Würgegriff 54
Der digitale Pranger kennt keine Grenzen 56
Opfersein immunisiert 58
Wischen ersetzt das Denken nicht 59
Ruhe auf Pump 61
Um die Kurve blicken 63
Man kann auch sitzend über der Sache stehen 65
Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen 66
- 5 Schule: «Ahead to the roots» – Vorwärts zu den Wurzeln 71**
Flucht in Worthülsen 74
Strukturdominanz erschwert Veränderungen 77
Es braucht mehr Spieler als Schiedsrichter 78
Neusprech – Klassenkampf von oben nach unten 81
«Ahead to the roots» 84
Geld schießt keine Tore 85

6 Personalisiertes Lernen: Das Lernen organisieren – nicht das Lehren 89

- Überforderte Lehrer unterfordern die Schüler 92
- Individualisierung führt schnustracks ins Lehrrelend 94
- Vom Objekt zum Subjekt 95
- Ermöglichen statt vereinheitlichen 97
- Bei Schulnoten hört der Spass auf 100
- Dreh- und Angelpunkt: der einzelne Lernende 102
- Pädagogische Streuverluste 105
- Sechs Faktoren personalisierten Lernens 107

7 Edukative Sozialpädagogik – Man kann nicht nicht erziehen 125

- Man kann nicht nicht erziehen 128
- Pädagogik ist immer Sozialpädagogik 130
- Blend-in 133
- Bildung und Erziehung gehen ineinander über 134

8 Pädagogische Souveränität: Identifikation stiften 137

- Kohärenzfaktoren 143
- Aktivierungsfaktoren 145
- Persönlichkeitsfaktoren 153
- Motivationsfaktoren 154
- Spreu und Weizen 156

9 Fit fürs Leben: Menschen sind ihre eigene Zukunft 163

- Mehr Investition, weniger Aufwand 167
- Blaue Flecken 170
- Besser sein als die Ausreden 172
- Das Konzept der multiplen Fitness 175
- Mentale Fitness 178
- Soziale Fitness 190
- Emotionale Fitness 196
- Fachliche Fitness 202
- Körperliche Fitness 208

10 Nachwort: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte 213