

Don't Panic

Leupold

2026

ISBN 978-3-8006-7867-9

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Jörg Leupold

**DON'T
(PANIC)**

Dein Reiseführer
durch das
Change-Chaos

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

DON'T (PANIC)

Dein Reiseführer
durch das
Change-Chaos
beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

von
Jörg Leupold

VERLAG FRANZ VAHLEN MÜNCHEN

Aktuelle Neuerscheinungen, Bestseller und Tipps aus dem Lektorat im Vahlen-Newsletter unter: <https://www.vahlen.de/newsletter>.

vahlen.de

ISBN PRINT 978 3 8006 7867 9

Dieser Titel ist auch als E-Book erhältlich.

© 2026 Verlag Franz Vahlen GmbH,

Wilhelmstr. 9, 80801 München

info@vahlen.de

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH

Am Fliegerhorst 8, 99947 Bad Langensalza

Satz: Medienservice Frauchiger

Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen

Produktion: Sieveking Agentur, München

Umschlag: Alexander Alexandrou, Nikosia

vahlen.de/nachhaltig

produktivitaet.vahlen.de

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier

(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.

Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses Werkes zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

INHALT

DON'T PANIC – Die Heldenreise als Kompass	
durch das Change-Chaos	9
So gehst du am besten mit diesem Buch um	10
1. EIN PERSÖNLICHER WENDEPUNKT	11
Deine Wegbegleiter durch die Veränderung	14
Drei zentrale Ziele deiner Reise	15
Die Heldenreise als dein Wegweiser	16
2. START DEINER HELDENREISE	19
Der Moment der Veränderung	20
Wo stehst du gerade?	21
Deine erste mutige Aktion	25
Fazit: Dein Fundament für deinen Veränderungsprozess	26
3. DIE GEWOHNTE WELT – DEIN AUSGANGSPUNKT	28
Verbinde dich mit deinen Stärken	32
Vom Jetzt in die Zukunft	35
Der innere Kritiker	36
Brief aus der Zukunft	39
Fazit: Dein Fundament für deine Veränderung	40

4. DER RUF DES ABENTEUERS	42
Der Moment der Veränderung	43
Der innere Ruf zum Abenteuer	45
Aktiv durch die Veränderung navigieren	51
Was gibt mir Halt in der Veränderung?	53
Dein persönlicher Aktionsplan	55
Fazit: Der Ruf ist da – und jetzt?	60
5. DIE WEIGERUNG – WARUM VERÄNDERUNG SCHWERFÄLLT	62
Die Psychologie des Widerstands	63
Reframing: Herausforderungen neu denken	79
Fazit: Die Integration der Veränderung	83
6. BEGEGNUNG MIT DEM MENTOR	85
Die Bedeutung von Mentoren – die Weisheit von außen	86
Stolpersteine in Mentoring-Beziehungen	89
Der innere Mentor – die Weisheit in dir	92
Mentorenschaft als Entwicklungsweg	95
Fazit: Mentorenschaft als Fundament für deinen Veränderungsprozess	98
7. DER SCHWELLEN-MOMENT – ANKOMMEN IN DER NEUEN REALITÄT	100
Wie du den ersten Schritt meisterst	106
Unterstützung durch Verbündete: Wer begleitet dich?	110
Abschied als Teil der Veränderungen verstehen	112
Deine Geschichte neu schreiben	113
Wie Visualisierung deine Veränderung unterstützt	117
Rituale zur Unterstützung des Übergangs	118
Fazit: Das erste große Hindernis ist überwunden	119
8. PRÜFUNGEN, VERBÜNDETE UND FEINDE – DIE WAHRE HERAUSFORDERUNG BEGINNT	121
Umgang mit Widerstand aus deinem Umfeld	122
Innere Stärke in der Veränderung entwickeln	126
Umgang mit Rückschlägen	129
Unterstützende Beziehungen in herausfordernden Zeiten	131
Fazit: Prüfungen bestehen	135

9. DIE TIEFSTE HÖHLE – DIE GRÖSSTE PRÜFUNG DEINER REISE	137
Die größte Prüfung – warum sie sich anders anfühlt.	140
Deine neue Identität: Wer bist du jetzt?	142
Fazit: Jede Heldenreise führt in die tiefste Höhle – und wieder hinaus	145
10. TRANSFORMATION UND BELOHNUNG	147
Emotionale Herausforderungen: Selbstzweifel, Ohnmacht, Hoffnung	147
Die innere Stärke entdecken	148
Resilienz in der Praxis	150
Fazit: Transformation als Ausgangspunkt	153
11. DER RÜCKWEG – DIE INTEGRATION DES GELERNTEN	154
Die Herausforderungen der Rückkehr	155
Strategien zur Integration der Veränderung	155
Wie du deine Erkenntnisse weitergibst	158
Fazit: Die Rückkehr als Beginn einer neuen Reise	161
12. ABSCHLUSS – LERNEN ALS FORTLAUFENDER PROZESS . .	162
Lernen als Prozess: Warum es nie endet.	163
Transfer von Erkenntnissen in den Alltag	165
Abschluss: Veränderung als Lebensprinzip	167
Danksagung	171
Über den Autor	173
Begleitende Materialien zum Buch	174