

Inhalt

■ Wenn Ihnen jemand sagen würde ...	13
■ Teil 1: Innerlich gekündigt – bis dass der Frust euch scheidet	17
■ Es ist egal, für wen und wo Sie arbeiten	19
■ Proben Sie auch so oft Ihre Kündigung nach dem Lottogewinn?	21
■ »Ihre Stellenausschreibung sende ich zu meiner persönlichen Entlastung zurück.«	25
■ Die »Un-Arbeitslosen« sind die eigentlichen Frustrierten	26
■ Lesen Sie auch heimlich Stellenanzeigen?	30
■ Nur Verbrecher lieben ihren Job	34
■ Eine neue Arbeit ist wie ein neues Leben – oder: Plunder gibt es immer wieder	35

Sie wählen sowieso den falschen Job – gemessen an Ihren Erwartungen	37
– Was ist Ihr Glücklichermacher?	38
– Mein Haus, mein Boot, mein Jahreseinkommen	39
– Meine Abteilung, meine Sekretärin, meine Visitenkarte	45
– Warum denn nicht die Welt verbessern?	49
– Wer seine Arbeit liebt, der schiebt... den Frust nur auf	60
– Was die Weihnachtsgans mit unserem Job zu tun hat – oder warum wir zu wenig und doch zu viel wollen	65
– Betreiben Sie Risikomanagement für Ihre Erwartungen	69
Diese Dinge werden Sie immer und überall stören	72
– Wer will mich bezahlen, wer hat mich bestellt?	73
– Spieglein, Spieglein an der Wand, niemand schätzt mich in diesem Land!	80
– Die Gedanken sind frei – das wars dann aber auch	87
– Work, Life – und wo bleibt die Balance?	93
– Guten Morgähñ! Ein Tag, ein Jahr – und alle gleich	98

☰ Die Gerechtigkeit ist immer gerade eine rauchen	101
■ Diese Leute werden Sie immer und überall nerven	107
☰ Ihr Job wäre toll ohne die Leute um Sie herum	107
☰ Wie oft ist bei Ihnen Chefhasser-Tag?	110
☰ Wo gehobelt wird... da sind auch Schreiner – unsere lieben Kollegen	114
☰ Der Kunde ist König – und wir sind die Untertanen	119
■ Kündigung – nur eine Pinkelpause im ewig gleichen Film	123
☰ Beim nächsten Chef wirds auch nicht anders	123
☰ Unsere inneren Wünsche und der psychologische Arbeitsvertrag	126
☰ Die Flucht und ihre Helfer	128
☰ Ärger im Kopf, Schmetterlinge im Bauch	131
☰ Erster Sex und erste Krise – oder warum Stellen- anzeigen wie Reisekataloge sind	134
☰ Nerv dich selbst, sonst nervt dich keiner – die liebe Selbstständigkeit	138
☰ Wann Wechsel wirklich Wunder wirken	142

Teil 2: Machen Sie den Job, den Sie haben, zu dem Job, den Sie wollen	145
Ihr Job – Ihr Leben. Was wirklich dahintersteckt	147
– Und täglich grüßt die Arbeit... Warum wir im Hamsterrad sitzen	147
– Warum so eilig? Oder sind Sie auf der Flucht?	150
– Bleiben Sie! Wie Sie aus der Not eine Tugend machen	155
– So machen Sie aus dem Hamsterrad einen Engelskreis	158
Undank ist der Welten Lohn	162
– Das Leben ist ungerecht	162
– Wieso, weshalb, warum? Wer fragt, ist dumm!	163
– Wie Sie durch schwierige Erfahrungen wachsen können	165
– Hineingefressen ist nicht aufgegessen – weshalb wir Psychohygiene betreiben sollten	170
– Und doch kommt es so, wie Sie es wollen. Die Selffulfilling Prophecy	175
– Die Zeit heilt alle Wunden. Wie Sie den Heilungs- prozess unterstützen können	177
– Wer zuerst lacht... kann die anderen damit anstecken	182

■ Geld allein macht auch nicht glücklich	185
■ Fischers Frau fischt...im Trüben. Vorsicht, Sie Nimmersatt!	190
■ Bescheidenheit ist eine Zier... Oder: Sie verdienen sowieso schon zuviel	195
■ Bringen Sie Ihr Gold zum Glänzen	198
■ Nicht jeder muss mit jedem können	205
■ Nutzen Sie Ihr Gegenüber als Spiegel	205
■ Was hat er, was ich nicht hab? Neid vergiftet das Leben ..	207
■ Machen Sie sich Luft!	210
■ Wie ich mir, so du mir? Erkennen Sie Ihre Mit- verantwortung	213
■ Du, du, du – immer nur du. Und ich? So kommunizieren Sie gewaltfrei	217
■ Jedem Tierchen sein Pläsierchen. Lernen Sie, loszulassen ..	222
■ Persönlichkeit behalten, Selbstrespekt stärken. Die Anleitung zum Glücklichein	224
■ Wie sollen andere Sie lieben, wenn Sie sich selbst nicht mögen?	225
■ Erkennen Sie Ihren eigenen Wert – das Straßenkehrer-Prinzip	227

— Nur Mut: Werden Sie gefühlsecht ...	230
— Geben Sie Ihrem Chef Feedback!	232
— Respekt, bitte! So kommen Sie gut durch schwere Zeiten	237
— Ihr Job ist Ihr Job ist Ihr Job!	241
■ Nachwort	243
■ Ausgewählte Literatur	244
■ Register	247