campus

VOLKER KITZ | MANUEL TUSCH

DAS FRUST JOB KILLER BUCH

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 Glücklichmacher? 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 Morgähn! 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 Stellenanzeigen 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 Heilungsprozess 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 Mitverantwortung 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 Glücklichsein 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

Wenn Ihnen jemand sagen würde …

… es gibt einen Job, den Sie von ganzem Herzen lieben können, der für Sie gemacht ist und der perfekt zu Ihrem Leben passt – würde Ihnen das nicht Hoffnung geben?

Wenn Ihnen jemand versprechen würde, es gibt für Sie einen Job mit genügend Geld, genügend Anerkennung, genügend Sinn und genügend Spaß, bei dem Sie mit dem Chef und Ihren Kolleginnen gut zurechtkommen – würden Sie nicht zuhören?

Wäre es nicht einen Moment Ihres Lebens wert, um den Rest Ihres Lebens zu verändern? All die vielen Tage, Stunden, Minuten und Sekunden, die bei Ihnen noch mit Arbeit gefüllt sein werden und die unwiederbringlich durch die Sanduhr Ihres Lebens rinnen?

Und wenn Ihnen schließlich jemand erklären würde, warum Sie nach diesem Job nicht suchen müssen, ja, gar nicht suchen können; dass Sie all das, was Sie suchen, schon längst haben; dass Sie dafür nur ein paar Tricks kennen müssen, die unser Gehirn sich mit uns erlaubt – könnte das nicht im wahrsten Sinne des Wortes Ihr Leben retten? Vor endloser Enttäuschung, Traurigkeit und Leere?

Wir geben Ihnen dieses Versprechen.

Wir wissen, dass es ein großes, ein ungeheuerliches Versprechen ist. Aber wir wissen auch, dass wir es halten können.

Wir haben am eigenen Leib erfahren, dass ein gutes Arbeitsle-

ben doch möglich ist. Und es erfüllt uns mit großem Glück, dieses Wissen weitergeben zu können.

Zwei Jahre lang haben wir für dieses Buch recherchiert und mit vielen Betroffenen gesprochen. Wir mussten feststellen: Es gibt kaum jemanden, der mit seinem Job wirklich zufrieden ist. Offizielle Statistiken bestätigen das: Mehr als 85 Prozent der arbeitenden Menschen wollen ihren Job wechseln! Die »Un-Arbeitslosen« sind die wahren Frustrierten. Das erklärt, warum die meisten unserer Fallbeispiele von unzufriedenen Menschen handeln. Wir stellen die Situation nicht einseitig dar, sondern bilden sie so ab, wie sie leider derzeit ist. Nur selten haben wir Menschen getroffen, die morgens in der U-Bahn, auf dem Weg zur Arbeit, ein glückliches Strahlen in ihren Augen hatten, die emporragten zwischen all den hängenden Mundwinkeln um sie herum, die den Glanz eines wirklichen Wunders verbreiteten.

Diese Menschen sind den Weg gegangen, den wir in diesem Buch beschreiben.

Wir haben sorgfältig untersucht, was Menschen unzufrieden mit ihrer Arbeit machte.

Wir wissen auch, was *Sie* bedrückt, liebe Leserin, lieber Leser.

Und wir können Ihnen versichern: Es hat nichts, aber auch gar nichts, mit dem Job zu tun, den Sie derzeit haben. Unsere Untersuchungen haben etwas ergeben, das Sie erstaunen mag: Alle Jobs sind gleich. Es ist egal, für wen Sie arbeiten. Wir können nicht dadurch zufrieden werden, dass wir ständig nach etwas anderem suchen. Aber wir können einen Schatz fürs Leben finden, wenn wir ein paar einfache Dinge erkennen – über die Arbeitswelt, über Menschen. Und über uns selbst. Sie selbst sollten sich wichtig genug sein, um sich dafür zu interessieren, wie Sie eigentlich funktionieren. Sie selbst können sich aus eigener Kraft heilen. *Nur* Sie selbst. In dem Job, den Sie haben.