

Inhalt

Wenn Ihnen jemand sagen würde 13

TEIL 1 Innerlich gekündigt – bis dass der Frust euch scheidet

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.« 24

Die »Un-Arbeitslosen« sind die eigentlichen
Frustrierten 26

Lesen Sie auch heimlich Stellenanzeigen? 29

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
<i>Mein Haus, mein Boot, mein Jahreseinkommen</i>	39
<i>Meine Abteilung, meine Sekretärin, meine Visitenkarte</i>	44
<i>Warum denn nicht die Welt verbessern?</i>	49
<i>Wer seine Arbeit liebt, der schiebt ... den Frust nur auf</i>	60
Was die Weihnachtsgans mit unserem Job zu tun hat – oder warum wir zu wenig und doch zu viel wollen	65
<i>Betreiben Sie Risikomanagement für Ihre Erwartungen</i>	68
Diese Dinge werden Sie immer und überall stören	71
Wer will mich bezahlen, wer hat mich bestellt?	72
Spieglein, Spieglein an der Wand, niemand schätzt mich in diesem Land!	79
Die Gedanken sind frei – das war's dann aber auch	86
Work, Life – und wo bleibt die Balance?	92
Guten Morgähñ! Ein Tag, ein Jahr – und alle gleich	97
Die Gerechtigkeit ist immer gerade eine rauchen	100

**Diese Leute werden Sie immer
und überall nerven** 105

Ihr Job wäre toll ohne die Leute um Sie herum 105

Wie oft ist bei Ihnen Chefhasser-Tag? 108

*Wo gehobelt wird ... da sind auch Schreiner –
unsere lieben Kollegen* 112

Der Kunde ist König – und wir sind die Untertanen 117

**Kündigung – nur eine Pinkelpause
im ewig gleichen Film** 121

Beim nächsten Chef wird's auch nicht anders 121

*Unsere inneren Wünsche und der
psychologische Arbeitsvertrag* 124

Die Flucht und ihre Helfer 126

Ärger im Kopf, Schmetterlinge im Bauch 129

*Erster Sex und erste Krise – oder warum
Stellenanzeigen wie Reisekataloge sind* 132

Nerv dich selbst, sonst nervt dich keiner –
die liebe Selbstständigkeit 136

Wann Wechsel wirklich Wunder wirken 140

TEIL 2 Machen Sie den Job, den Sie haben, zu dem Job, den Sie wollen

**Ihr Job – Ihr Leben.
Was wirklich dahintersteckt** 145

Und täglich grüßt die Arbeit
Warum wir im Hamsterrad sitzen 145

Warum so eilig? Oder sind Sie auf der Flucht? 148

Bleiben Sie! Wie Sie aus der Not eine Tugend machen	153
So machen Sie aus dem Hamsterrad einen Engelskreis	156
Undank ist der Welten Lohn	161
Das Leben ist ungerecht	161
<i>Wieso, weshalb, warum? Wer fragt, ist dumm!</i>	162
Wie Sie durch schwierige Erfahrungen wachsen können	164
<i>Hineingefressen ist nicht aufgegessen – weshalb wir Psychohygiene betreiben sollten</i>	169
<i>Und doch kommt es so, wie Sie es wollen.</i>	
<i>Die Selffulfilling Prophecy</i>	174
<i>Die Zeit heilt alle Wunden.</i>	
<i>Wie Sie den Heilungsprozess unterstützen können</i>	176
<i>Wer zuerst lacht ... kann die anderen damit anstecken</i>	181
Geld allein macht auch nicht glücklich	185
Fischers Frau fischt ... im Trüben.	
Vorsicht, Sie Nimmersatt!	190
<i>Bescheidenheit ist eine Zier ...</i>	
<i>Oder: Sie verdienen sowieso schon zu viel</i>	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	208

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 Glücklichein	223
Wie sollen andere Sie lieben, wenn Sie sich selbst nicht mögen?	224
<i>Erkennen Sie Ihren eigenen Wert – das Straßenkehrer-Prinzip</i>	226
<i>Nur Mut: Werden Sie gefühlsecht ...</i>	229
<i>Geben Sie Ihrem Chef Feedback!</i>	231
Respekt, bitte! So kommen Sie gut durch schwere Zeiten	236
<i>Ihr Job ist Ihr Job ist Ihr Job!</i>	239
Unser Buch hat Ihnen gefallen?	241
Nachwort	243
Ausgewählte Literatur	245
Register	249