# Inhalt

**Vorwort**
**9**

**1**
**Gar nicht so übel!**
**Was Arbeit alles kann**
**15**

Berufung: Arbeitest du noch oder liebst du schon? ..... 18
Zugehörigkeit: Dabei sein ist alles ..... 24
Anerkennung: Schau mal, wie toll ich bin ..... 31
Status: Schaffste was, dann haste was, dann biste was ..... 37
Herausforderungen: Helden des Alltags ..... 42

**2**
**Das kann doch nicht alles sein:**
**Was Arbeit für uns leisten soll**
**45**

Resonanz: Ohne die anderen kein Ich ..... 46
Selbstwirksamkeit: Ich wirke, also bin ich ..... 52
Kreativität: Wie kreativ muss dein Job sein? ..... 55
Identität: Wenn dein Ego Probleme mit deinem Job hat ..... 65
Sinn: Darf's ein bisschen mehr sein? ..... 70
Persönlichkeit: Die Summe unserer Erfahrungen ..... 75
Komplexität: Job-Frust trägt Zwiebellook ..... 79

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1215925131

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

## 3
## Glück: Von Erfolgssuchern und Misserfolgsvermeidern
## 87

Glücksjunkies: Warum Glück süchtig macht ..... 88
Glück: Mal verliert man, und mal gewinnen die anderen .... 91
Unglück: Traum trifft Alltag ..... 94
Freiheit: Alles hat seinen Preis ..... 98
Wirklichkeit: Was wir wahrnehmen,
ist nicht die Realität ..... 100
Fokus: Ich sehe was, was du nicht siehst ..... 103
Shifting Baselines: Wir sind alle verwöhnte Gören ..... 107
Gewohnheiten: Der härteste Klebstoff der Welt ..... 111
Zeit: Das ewige Thema ..... 114
Prioritäten: Wie verbringst du deine Zeit? ..... 116
Chefs: Vom Trottel bis zum Arschloch ist alles dabei ..... 118
Angst: Der unheimliche Chef ..... 120
Hilflosigkeit: Das bringt doch alles nichts ..... 124
Veränderung: Wer will, der kann. Oder nicht? ..... 127
Chronotypen: Von früh bis spät ..... 133
Stress: Die Dosis macht das Gift ..... 138
Die andere Wahrheit: Reite deinen Stress ..... 141
Selbstverantwortung: Den Job kann dir
keiner abnehmen ..... 148

## 4
## Love it, change it or leave it
## 153

Glaubenssätze: Glück hat, wer an Glück glaubt ..... 156
Engagement: Mit Anlauf raus aus der Schafherde! ..... 161
Und Tschüss: Wenn die Party doof ist, dann geh! ..... 165
Veränderung: Ein neues Spiel! Ein neues Glück! ..... 173

Selbstverwirklichung: Vom Irren und Glauben ..... 179
Auszeit: Schluss mit lustig! ..... 182
Ursachenforschung: Warum arbeitest du eigentlich? ..... 186
Eigenverantwortung: Nichts für Feiglinge ..... 189
Beziehungsstatus: Es ist kompliziert ..... 191

**Erste Hilfe:**
**Ganz einfach eine bessere Beziehung**
**zum eigenen Job aufbauen**
**195**

**Preisfrage:**
**Warum stehst du jeden Morgen auf?**
**Deine individuelle Antwort ist die Lösung**
**201**

**Nachwort**
**Heiter weiter**
**205**

**Literatur und Quellen**
**209**

**Anmerkungen**
**215**