

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Vorwort	8
So kann das Buch verwendet werden	10

Einführungsteil

Knigge	12
Konventionen	13
Werte	14
Verhalten	15
Gewohnheiten	16
Empowerment	17
Self-Empowerment	18
Identität	19
Selbstentfremdung	20
Individualismus	21
Soziales Kapital	22
Ökonomisches Kapital	24
Kulturelles Kapital	26
Symbolisches Kapital	28
Privileg	30
Selbstwirksamkeit	32
Selbstaufmerksamkeit	33
Allgemeine Verhaltensregeln: Benimmregeln	34

Bewerbung

1.1	Bewerbungsverfahren	38
1.2	Lebenslauf	40
1.3	Anschreiben	42
1.4	Recherche zum Unternehmen	44

Der Weg zur Firma

2.1	Pünktlichkeit	48
2.2	Der Weg zur Firma	50
2.3	Straßenverkehr	52
2.4	Öffentliche Verkehrsmittel	54
2.5	ÖPNV - Verhalten	56

Wichtig für die Arbeit

3.1	Arbeitssicherheit	60
3.2	Krankenversicherung	62
3.3	Verschwiegenheit	64
3.4	Arbeitsgeräte	66
3.5	Notfälle und Erste Hilfe	68
3.6	Großraumbüros	70
3.7	Home-Office	72
3.8	Unterwegs arbeiten	74

Produktiv auf der Arbeit sein

4.1	Aktives zuhören	78
4.2	Sachlich diskutieren	80
4.3	Aufmerksam / fokussiertes Arbeiten	82
4.4	Systematisch, strukturierter arbeiten	84
4.5	Proaktiv arbeiten / handeln	86

4.6	Konstruktiv arbeiten	88
4.7	Im Team Arbeiten	90
4.8	Kritik annehmen und akzeptieren	92
4.9	Entschuldigen an / sich Entschuldigen	94

Dresscode

5.1	Das richtige Outfit finden	98
5.2	Kleidung für besondere berufliche Anlässe	100
5.3	Kleidung	102
5.4	Körperpflege	104

Tägliches Arbeitsleben

6.1	Arbeitszeit	108
6.2	Vollzeit	110
6.3	Teilzeit	112
6.4	Gleitzeit	114
6.5	Schichtdienst	116
6.6	Überstunden	118
6.7	Termine planen u. vereinbaren	120
6.8	Pause	122
6.9	Sich krank melden	124
6.10	Urlaub nehmen	126
6.11	Feiertage	128
6.12	Visitenkarten	130

Tägliches Arbeitsleben

7.1	Für den Beruf unterwegs	134
7.2	Geschlechterspezifische Rollenbilder	136
7.3	LGBTQ+ in Deutschland	138

7.4	Dates mit Kollegen	140
7.5	Beziehungen zwischen Kollegen	142
7.6	Trennungen	144
7.7	Auf der Messe	146

Verhalten und Peinlichkeiten

8.1	Fehler machen	150
8.2	Missgeschicke	152
8.3	Peinliche Situationen auf der Arbeit	154
8.4	Gemeinheiten von Kollegen	156
8.5	Mobbing	158
8.6	Klatsch und Tratsch	160
8.7	Anrede	162
8.8	Videokonferenzen	164
8.9	Sich bedanken - Alltag	166

Änderungen bei der Arbeit

9.1	Befördert werden	170
9.2	Entlassen werden	172
9.3	Kündigen	174

Einladungen

10.1	Zu besonderen Terminen eingeladen werden	178
10.2	Zu Geschäftsessen einladen	180
10.3	Tischmanieren	182
10.4	Grußkarten	184

Allgemeine Verhaltensweisen

11.1	Beeinträchtigte Menschen	188
11.2	Rauchen	190
11.3	Toilette	192
11.4	Essen zur Arbeit mitnehmen	194

Persönlichkeitstypen

12.1	Extrovertierte Persönlichkeiten	198
12.2	Introvertierte Persönlichkeiten	200

Diskriminierung in der Gesellschaft

13.1	Antisemitismus	204
13.2	Sinti und Roma	206
13.3	Rassismus gegen Schwarze Menschen	208
13.4	Sexuelle Belästigung	210