

Inhalt

Einleitung.....	5
Deine Arbeit und du – eine Liebesbeziehung?.....	14
Endlich zufrieden.....	16
Alles im Flow.....	23
Das Märchen von der Produktivität.....	29
Wie tickst du?	35
Dein Gehirn: Schöpfer deiner Realität.....	37
Sätze, die deine Welt verändern	43
Motivationskick	49
Stress richtig nutzen	59
Wie managst du dich selbst?	68
Mythos Multitasking.....	71
Fokus Baby: Zeitmanagement und Prioritätensetzung	78
Arbeiten in Balance	88
Dein (Home-)Office gestalten	93
Gemeinsam sind wir mehr?	100
Miteinander statt gegeneinander	102
Real Talk – klares Feedback.....	110
Zwischen Anschreien und Verständnis: Konflikte.....	118
Gesunder Egoismus	125
Wo willst du hin?	131
Ja, nein, vielleicht ... endlich leichter entscheiden	133
Verdienst du genug?	142
Bleiben, gehen und alles dazwischen.....	150
Ziele erreichen trotz Schweinehund.....	156
Deine Veränderung startet jetzt.....	164
Quellen.....	171