

PROLOG	13
Kündigen ist auch keine Lösung	14
DIE AKTUELLE SITUATION AM ARBEITSMARKT	16
Warum fühlen sich so viele Menschen am Arbeitsplatz überlastet und kündigen? Und was hat der Personal- und Fachkräftemangel damit zu tun?	
Leichter Jobeinstieg	18
Love Bombing in Unternehmen	20
Die Arbeitsbelastung steigt an	21
KÜNDIGEN ODER STUNDEN REDUZIEREN	26
Weshalb ist Kündigung oder Stundenreduktion nicht immer die beste Lösung? Warum erfreut sich die Vier-Tage-Woche derzeit derart großer Beliebtheit und was können wir tun, wenn unser Unternehmen diese Option nicht anbietet?	
Glücklich durch Veränderung?	27
Sind andere Arbeitgeber besser?	29
Vom Stundenreduzieren und Teilzeitarbeiten	32
Vier-Tage-Woche	34
Entweder oder – ändere die Arbeitszeit oder den Arbeitsinhalt.....	36
ANALYSE DEINER SITUATION	38
Welche sind die häufigsten Überlastungssymptome am Arbeitsplatz? Welche dieser Symptome kommen dir bekannt vor? Und schlussendlich: Wie kannst du deine Stresssymptome wieder aus der Welt schaffen?	
Häufige Stresssymptome	40

Körperliche Erkrankungen	41
Innere Unruhe und Reizbarkeit	42
Angst loswerden	44
Schlafstörungen.....	46
Panikattacken.....	59
Experten lohnen sich	68

FLUCHT NACH VORNE	72
Wie kannst du Probleme lösen, auf die du keinen Einfluss hast? Was kannst du tun, um dich aus der Überlastung zu befreien? Und nicht zu vergessen: Wie kannst du Arbeit loswerden, die dir nicht guttut?	
»Quiet Thriving« statt »Quiet Quitting«	72
Warte nicht auf Veränderungen	74
Selbstfürsorge im Job – passe auf dich auf.....	77
Nein sagen lernen.....	79
1-%-Methode – Nein sagen	82
Nimm neue Aufgaben nur an, wenn du andere abgeben kannst	83
Wenn dein Chef Nein sagt	86
Bist du ein »People Pleaser«?.....	87
Verändern da, wo wir können	89
Fokus auf Lösungen	93

FÜHRUNG VON UNTEN	98
Wie geht „Führung von unten“? Und: Welche ausgeklügelten Methoden gibt es, um Einfluss auf deinen Vorgesetzten zu nehmen? Außerdem: Wie gelingt es, sich weniger über den Vorgesetzten zu ärgern?	
Reziprozität – das Prinzip der Gegenseitigkeit	100
Tu Gutes und sprich darüber	102
Reziprozität – was du tun kannst	103
Neuverhandeln-nach-Zurückweisung-Taktik.....	104

Anerkennung für den Vorgesetzten	107
Mensch ärgere dich nicht	109
Verständnis aufbauen	111
Feedback einholen.....	113
Wenn nichts mehr geht	115

SCHWIERIGE MENSCHEN AM ARBEITSPLATZ 118

Weshalb gibt es sie und wieso halten sie sich so hartnäckig? Was geht in ihren Köpfen vor, dass sie uns das Leben so schwer machen? Und vor allem: Wie können wir verhindern, dass sie uns in den Wahnsinn treiben?

Ursachen für problembehaftete Persönlichkeiten im Arbeitsumfeld.....	120
Warum schwierige Personen nicht vom Arbeitsplatz entfernt werden	127
Konfliktbehaftete Arbeitsumgebung.....	129
Umgang mit persönlichen Angriffen am Arbeitsplatz	131
Ein Kollege geht dir auf die Nerven?	135
Leute reden hinter deinem Rücken über dich.....	140
Umgang mit schwierigen Kunden	142

TOOLBOX ZEITMANAGEMENT 148

Was können wir tun, wenn im Job alles zu viel wird und wir den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen? Wie gehen wir vor, wenn unsere To-do-Liste aus allen Nähten platzt? Und: Was macht man mit den fiesen, unangenehmen Aufgaben des Tages?

Selbstbestimmt vs. fremdbestimmt	148
Aufschieberitis reduzieren.....	150
Aufgaben priorisieren	151
Salamitaktik	154
Not-to-do-Liste	156
Pomodoro-Technik	158

Timeboxing	159
Eat that frog	162
85-%-Regel	165
Freizeit unter die Lupe nehmen	167

AUS DEM GEDANKENKARUSSELL AUSSTEIGEN 170

Welche Möglichkeiten gibt es, um nach einem Arbeitstag mental abzuschalten? Wie kann man negative Gedanken schnell und zielgerichtet auflösen und wiederkehrende Denkschleifen beenden?

Nicht abschalten können	170
Negative Gedanken über Bord werfen	173
Wie ein Gedankenkarussell entsteht	175
Gedanken auf ihren Wahrheitsgehalt hin überprüfen.	177
Es ist etwas passiert.....	180
Neue Gedanken tanken	184
Gedankenschublade	189
Grübelunterbrecher	192
Dankbarkeitsmeditation.....	194
Ziele und Visionen	196

KÜNDIGUNG ALS LETZTER AUSWEG..... 200

In welchen Situationen bleibt einem keine andere Wahl, als das Unternehmen zu verlassen? Wo ist besondere Vorsicht geboten und was sollte man vor dem Ausstieg beachten?

Gewalt und sexuelle Übergriffe am Arbeitsplatz.....	203
Toxische Führungskräfte	205
Mobbing	207
Kündigen oder nicht?	209

Dankesworte 212

Endnoten..... 216