

# Inhalt

<b>Wenn Ihnen jemand sagen würde ...</b>	13
<b>Teil 1: Innerlich gekündigt – bis dass der Frust euch scheidet</b>	17
<b>Es ist egal, für wen und wo Sie arbeiten</b>	19
Proben Sie auch so oft Ihre Kündigung nach dem Lottogewinn?	21
»Ihre Stellenausschreibung sende ich zu meiner persönlichen Entlastung zurück.«	25
Die »Un-Arbeitslosen« sind die eigentlichen Frustrierten	26
Lesen Sie auch heimlich Stellenanzeigen?	30
Nur Verbrecher lieben ihren Job	34
Eine neue Arbeit ist wie ein neues Leben – oder: Plunder gibt es immer wieder	35

<b>Sie wählen sowieso den falschen Job – gemessen an Ihren Erwartungen</b> .....	37
Was ist Ihr Glücklichmacher? .....	38
Mein Haus, mein Boot, mein Jahreseinkommen .....	39
Meine Abteilung, meine Sekretärin, meine Visitenkarte .....	45
Warum denn nicht die Welt verbessern? .....	49
Wer seine Arbeit liebt, der schiebt... den Frust nur auf .....	60
Was die Weihnachtsgans mit unserem Job zu tun hat – oder warum wir zu wenig und doch zu viel wollen .....	65
Betreiben Sie Risikomanagement für Ihre Erwartungen .....	69
<b>Diese Dinge werden Sie immer und überall stören</b> ....	72
Wer will mich bezahlen, wer hat mich bestellt? .....	73
Spieglein, Spieglein an der Wand, niemand schätzt mich in diesem Land! .....	80
Die Gedanken sind frei – das wars dann aber auch .....	87
Work, Life – und wo bleibt die Balance? .....	93
Guten Morgähn! Ein Tag, ein Jahr – und alle gleich .....	98

---

Die Gerechtigkeit ist immer gerade eine rauchen .....	101
<b>Diese Leute werden Sie immer und überall nerven .....</b>	<b>107</b>
Ihr Job wäre toll ohne die Leute um Sie herum .....	107
Wie oft ist bei Ihnen Chefhasser-Tag? .....	110
Wo gehobelt wird... da sind auch Schreiner – unsere lieben Kollegen .....	114
Der Kunde ist König – und wir sind die Untertanen .....	119
<b>Kündigung – nur eine Pinkelpause im ewig gleichen Film .....</b>	<b>123</b>
Beim nächsten Chef wirds auch nicht anders .....	123
Unsere inneren Wünsche und der psychologische Arbeitsvertrag .....	126
Die Flucht und ihre Helfer .....	128
Ärger im Kopf, Schmetterlinge im Bauch .....	131
Erster Sex und erste Krise – oder warum Stellen- anzeigen wie Reisekataloge sind .....	134
Nerv dich selbst, sonst nervt dich keiner – die liebe Selbstständigkeit .....	138
Wann Wechsel wirklich Wunder wirken .....	142

<b>Teil 2: Machen Sie den Job, den Sie haben, zu dem Job, den Sie wollen .....</b>	<b>145</b>
<b>Ihr Job – Ihr Leben. Was wirklich dahintersteckt .....</b>	<b>147</b>
Und täglich grüßt die Arbeit... Warum wir im Hamsterrad sitzen .....	147
Warum so eilig? Oder sind Sie auf der Flucht? .....	150
Bleiben Sie! Wie Sie aus der Not eine Tugend machen .....	155
So machen Sie aus dem Hamsterrad einen Engelskreis .....	158
<b>Undank ist der Welten Lohn .....</b>	<b>162</b>
Das Leben ist ungerecht .....	162
Wieso, weshalb, warum? Wer fragt, ist dumm! .....	163
Wie Sie durch schwierige Erfahrungen wachsen können .....	165
Hineingefressen ist nicht aufgegessen – weshalb wir Psychohygiene betreiben sollten .....	170
Und doch kommt es so, wie Sie es wollen. Die Selffulfilling Prophecy .....	175
Die Zeit heilt alle Wunden. Wie Sie den Heilungs- prozess unterstützen können .....	177
Wer zuerst lacht... kann die anderen damit anstecken .....	182

---

<b>Geld allein macht auch nicht glücklich .....</b>	185
<b>Fischers Frau fischt... im Trüben. Vorsicht, Sie Nimmersatt! .....</b>	190
<b>Bescheidenheit ist eine Zier... Oder: Sie verdienen sowieso schon zuviel .....</b>	195
<b>Bringen Sie Ihr Gold zum Glänzen .....</b>	198
<b>Nicht jeder muss mit jedem können .....</b>	205
<b>Nutzen Sie Ihr Gegenüber als Spiegel .....</b>	205
<b>Was hat er, was ich nicht hab? Neid vergiftet das Leben ..</b>	207
<b>Machen Sie sich Luft! .....</b>	210
<b>Wie ich mir, so du mir? Erkennen Sie Ihre Mit- verantwortung .....</b>	213
<b>Du, du, du – immer nur du. Und ich? So kommunizieren Sie gewaltfrei .....</b>	217
<b>Jedem Tierchen sein Pläsierchen. Lernen Sie, loszulassen ..</b>	222
<b>Persönlichkeit behalten, Selbstrespekt stärken. Die Anleitung zum Glücklichsein .....</b>	224
<b>Wie sollen andere Sie lieben, wenn Sie sich selbst nicht mögen? .....</b>	225
<b>Erkennen Sie Ihren eigenen Wert – das Straßenkehrer-Prinzip .....</b>	227

Nur Mut: Werden Sie gefühlsecht ...	230
Geben Sie Ihrem Chef Feedback! ...	232
Respekt, bitte! So kommen Sie gut durch schwere Zeiten ...	237
Ihr Job ist Ihr Job ist Ihr Job! ...	241
<b>Nachwort</b> .....	243
<b>Ausgewählte Literatur</b> .....	244
<b>Register</b> .....	247