

# 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>	<b>37</b>
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>	 <b>72</b>
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 Morgähnl! 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

**Geld allein macht auch nicht glücklich ..... 185**

Fischers Frau fischt ... im Trüben. Vorsicht, Sie  
Nimmersatt! ..... 190

Bescheidenheit ist eine Zier... Oder: Sie verdienen  
sowieso schon zuviel ..... 195

Bringen Sie Ihr Gold zum Glänzen ..... 198

**Nicht jeder muss mit jedem können ..... 205**

Nutzen Sie Ihr Gegenüber als Spiegel ..... 205

Was hat er, was ich nicht hab? Neid vergiftet das Leben .. 207

Machen Sie sich Luft! ..... 210

Wie ich mir, so du mir? Erkennen Sie Ihre Mit-  
verantwortung ..... 213

Du, du, du – immer nur du. Und ich? So kommunizieren  
Sie gewaltfrei ..... 217

Jedem Tierchen sein Pläsierchen. Lernen Sie, loszulassen .. 222

**Persönlichkeit behalten, Selbstrespekt stärken.****Die Anleitung zum Glücklichein ..... 224**

Wie sollen andere Sie lieben, wenn Sie sich selbst  
nicht mögen? ..... 225

Erkennen Sie Ihren eigenen Wert –  
das Straßenkehrer-Prinzip ..... 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