

Inhalt

Wie hältst du das bloß aus?	9
1. Feuer deinen Boss!	13
Setz den Chef auf die Strafbank!	14
Geh einfach!	15
Ich war mal ein Arsch.....	18
Schreib keine anonymen Briefe!	19
Aufstand gegen Chefcholeriker	21
Die kalte Rückdelegation	22
Gib dem Chef, was er will!	23
Nix-Blicker-Chefs	24
Kann man mit Chefs vernünftig reden?	25
Überraschung: geniale Chefs.....	27
Jetzt ist's genug!.....	28
360-Grad-Feedback.....	30
Sei mein Che Guevara!.....	32
Sympathy for the Devil.....	34
Der Sandwich-Chef.....	35
Wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt	37
2. Der Arschloch-Index	39
Wie übel ist dein Chef?	39
Die Macken der Chefs	40
Wie groß ist dein Arschloch?	44
Turbo-Chef-Hacking	45
Es gibt für jeden Problemchef (mindestens) eine Lösung.....	54
Was hält dich zurück?	55
3. Rebellion der Deppen.....	57
Der Depp vom Dienst	57
Lass dich nicht zum Deppen machen!	58
Vampirchefs	60

Die Mutter aller Mutmacher	61
Der Termintrick	63
Der innere Saboteur	65
Ist das wirklich so dringend?	66
Reorganisier dich!	67
Sorry, nicht mein Job!	70
Effizient ist nicht asozial	71
Schatz, bleib doch noch eine Stunde im Büro!.....	72
Erschieß den Hund nicht!.....	74
Du wirst fürs Warten bezahlt?	75
Die Mutter der Abteilung	77
Du bist kein Depp!	78
Was ist das Gegenteil vom Depp?	80
Die üblichen Ausreden	83
Und jetzt du!.....	84
4. Die Papa-Revolt (auch für Mamas)	87
Wer ist hier der Arsch?	87
Papas Flucht ins Büro	88
Aus Notwehr zur Arbeit	89
Ist das ein Problem?	91
Fluchtursachen.....	91
Schöner leben! Kampf den Fluchtursachen.....	93
Family Management	94
Home Office.....	97
»Mein Chef will nicht!«.....	98
Niemand sollte ein Leben lang auf der Flucht sein.....	99
5. Gar nix musst du!.....	101
Hilfe! Wir haben einen Hektiker als Chef.....	101
Unser Chef hat Tollwut	103
Bring deinen Chef zum Tierarzt!.....	104
Sei bitte kein Opfer!	105
Hektik macht vollblöd.....	108
Lass dich nicht anstecken!	109
Du musst das nicht!.....	111
Der Agilierer	112

Bist du eine Rabenmutter?	113
»Ich brrrüüülllle doch gar nicht!!!«.....	115
Mach mal schnell ... !.....	116
Mad Multitasking	117
Hektik ist Zeitgeist	119
6. Mein Chef ist so ein verdammter Pedant	121
Die Erbsenzähler sind überall	121
Was tun bei objektiver Überlastung?	123
Entweder ganz oder gar nicht!	125
Hol den Chef von der Palme!.....	127
Befreie dich!.....	129
Das Suppenkasper-Syndrom.....	130
Die Hölle der Perfektionisten	132
Bekämpf Pedanten – aber richtig!.....	134
Warum kapiert der das nicht?	135
Sei kein Sklave!.....	137
Kann man Pedanten heilen?	138
Der Oberschlamper.....	140
7. Hör auf, so nett zu sein!	143
Sich aufzuopfern ist nicht nobel, eher dämlich	143
Nette Vorgesetzte taugen nicht.....	144
Schlechte Chefs sind beratungsresistent. Warum?	145
Wie du deinen Chef davon abhältst, andern hinten reinzukriechen.....	147
Der Bullshit-Boss	147
Dein Chef ist nicht zu blöd! Du bist zu nett!	149
Gewöhn dir das Nettsein ab!.....	152
Die saugen dich aus – wenn du sie lässt!.....	153
Lass das nicht durchgehen!	155
8. Dieser Chef bringt mich noch um!	157
Dein Chef verheizt dich	157
Der Burnout-Boss als Kind.....	159
Herberts Chefin keucht.....	161
Du bist kein Hase!	163
Die Einblendtechnik.....	165

Bist du sicher, dass der Chef dich stresst?	167
Die Angst der Antreiber	168
Du bist das Opfer von Intrigen?	170
Du machst es dir zu schwer	172
Mach dir das Leben leicht(er)!	174
9. Rambo, unser Chef	177
Das Solistensyndrom	177
Und wenn du selbst Rambo bist?	179
Rambo geht drauf	181
Warum arbeiten sich Solisten zu Tode?	182
Not Tough Enough for Business	184
Stark sein ist was für Schwachköpfe	185
Ändere dein Leben! In drei Schritten	186
Wahre Stärke	189
Rambo im Porzellanladen	191
VF	193
10. Wer rebelliert, kassiert!	197
Was ist das Ärgerlichste an schlechten Chefs?	197
Schluss mit Ausreden!	198
Mit dem Mut eines Löwen: das Geheimnis der Motivation..	200
Nie wieder Angst vor dem Chef	202
Turbo-Motivation	204
Schritt 1: Denke wie ein Chef!	205
Schritt 2: Behandle die Einwände des Chefs!	207
Schritt 3: Leg nicht alle Eier in einen Korb!	209
Schritt 4: Tritt selbstbewusst auf!	210
Schlaue Chefs	211
Wer bist du?	213
Tue Gutes und rede darüber – mit dem Chef!	215
Wer schreibt, der bleibt	217
Undankbare Chefs	218
Geht's nur ums Geld?	219
Das Leben ist kein Beamten-Mikado!	222
Wer den Hals nicht vollkriegt	223
Du leistest? Dann fordere!	225

11. Neeeeiiiiinnn!	229
Lass dir das nicht gefallen!	229
Abgrenzen – selbst behaupten	230
Vergiss die Egoismus-Lüge!	231
Rede mit dir!	233
Die Arsch-Antizipation	235
Sei Optionist!	237
Mehr Mut? Mehr Klarheit!	238
Wut macht Mut	240
Power Moves	243
Mach dich stark!	244
Programmier dich richtig!	246
Das Imperium schlägt zurück	247
Klug ist besser als mutig	249
Mut ist Gewohnheitssache	250
Drück die Pausentaste!	253
Der dickste Knüppel	253
Pfeif dein Ego zurück!	255
Das Progressionsprinzip der Arschigkeit	257
Der Arsch ist nie schuld	258
Das Wort ist mächtiger als der Arsch	259
Fünf Turbotricks	262
Bitte besser um Entschuldigung als um Erlaubnis!	263
»Nein« sagen für Fortgeschrittene	265
Champion der Selbstbehauptung	266
12. Mein Chef ist ein Sadist	269
Die dunkle Triade	269
Der Chef mit dem Sprung in der Schüssel	271
Was hilft, wenn nichts mehr hilft	273
Der kriminelle Chef	274
Das Problem ist nicht der Arsch, sondern der innere Schweinehund	277
Das große Tabu: Chefs, die ihre Mitarbeiter missbrauchen	280
Lieber ein Ende mit Schrecken	281
Du bist keine Insel: Wie gut unterstützt dich dein System?	283
Der Mobberchef	284

Warum eigentlich ... bringen wir den Chef nicht um?	286
Was machst du dann?	288
Tu endlich was für dich!.....	290
Was, wenn mich nie wieder jemand einstellt?	292
Warte nicht zu lange!	295
Epilog: Es gibt ein Leben nach dem Arsch	297
Über den Autor	301
Chef-Hacks-Verzeichnis	302