

# **INHALT**

**Vorwort 9**

## **LOVE IT**

**So macht Arbeit glücklich 17**

Mehr als Leid und Mühe: Warum wir arbeiten 19  
Vier Prinzipien für einen Arbeitsplatz, der guttut 29

## **CHANGE IT**

**Tools für einen besseren Arbeitsalltag 61**

Wenn das Betriebsklima schlecht ist 66  
Wenn es mit dem Boss kriselt 103  
Wenn die Wertschätzung fehlt 142  
Wenn es kaum Entwicklungsmöglichkeiten gibt 159  
Wenn die Arbeit überhandnimmt 168  
Wenn Über- oder Unterforderung die Regel sind 185  
Wenn der Beruf nicht (mehr) passt 214

## **LEAVE IT**

**Gehen oder bleiben? 223**

Was es vor einer Veränderung zu bedenken gilt 227  
Wie es gelingt, bessere Entscheidungen zu treffen 230

**Nachwort 253**

## **Service 260**

Fragebogen: Sollte ich mich beruflich  
neu orientieren? 260

Wie finde ich eigentlich einen guten  
Therapeuten oder Coach? 264

## **Danksagung 268**

## **Quellen 270**