

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