

Inhalt

Prolog - <i>joyfully exhausted</i>	9
--	---

TEIL I: GENUG ERHOLUNG Unsere Anstrengungen ernst nehmen

1 Wann wir Erholungserfahrungen machen <i>Unsere Mindsets zu Arbeit und Freizeit überdenken</i> ...	21
2 Erholungsaktivitäten gestalten <i>Uns für Erholung anstrengen</i>	27
3 Unsere Energie einteilen <i>Zu hohen Anstrengungen vorbeugen</i>	37
Zusammenfassung	49

TEIL II: PASSENDE JOBS Passung für alle macht den Unterschied

4 Einen passenden Job finden <i>Das eigene Berufsleben gestalten</i>	57
5 Rollen und Arbeitsprozesse klären <i>Transparent und verlässlich sein</i>	71
6 Zusammenarbeit miteinander abstimmen <i>Gute Meetings durchführen</i>	83
Zusammenfassung	92

Inhalt 7

TEIL III: SICHERES ORGANISATIONSKLIMA

Menschen besser führen

7	Sicherheit aufbauen	
	<i>Das Richtigste tun</i>	99
8	Individualität respektieren und wertschätzen	
	<i>Den Selbstwert berücksichtigen</i>	109
9	Ansprechen von Fehlern	
	<i>Zufälle nutzen</i>	125
	Zusammenfassung	137
	Epilog - Das war die Anstrengung wert!	141

ANHANG

<i>Joyfully-exhausted-Guide fürs Individuum</i>	150
<i>Joyfully-exhausted-Guide für Führungskräfte</i>	152
Danksagung	154
Empfehlungen: Dokumentationen, Filme, Serien und Bücher	160
Anmerkungen	173
Register	197
Über die Autorin	203