

Seite 013
**GESTALTERISCH
TÄTIG SEIN**

Seite 027
**RICHTIG
ARBEITEN**

Seite 093
ALLEIN ARBEITEN

Seite 113
**FÜR ANDERE
ARBEITEN**

Seite 139
FALSCH ARBEITEN

Seite 165
**NICHT
ARBEITEN**

Seite 177
ANHANG

GESTALTERISCH TÄTIG SEIN

Seite

- 14 (1.01)— Was können wir von Kreativität erwarten?
 — Fühlen Sie sich wohl an Ihrem Schreibtisch?
 — Erst bauen, dann renovieren
- 16 (1.02)— Das Phasenmodell der Kreativität
 — 1. Vorbereitung ist aller Meister Anfang
 — 2. Loslassen und ausbrüten
 — 3. Heureka!
 — 4. Durchhalten und umsetzen
 — 5. Alle Geisterfahrer!
- 21 (1.03)— Was bringen Kreativitätstechniken?
 — Es gibt keine Zufälle
 — Bilder sind schlau
 — Die Weisheit des Erzählens
 — Bricolage und Verfremdung
- 23 (1.04)— Die Künstler und die Kreativität
 — Free Play
 — Der Mensch als schöpferisches Wesen
 — Kreativität als Lebensform

RICHTIG ARBEITEN

Seite

- 28 (2.01) — Warum gehen wir arbeiten?
- 28 (2.02) — Und was machst Du so?
- 30 (2.03) — Der psychologische Vertrag und die Motivation
- 32 (2.04) — Äußere in innere Motivation umwandeln

- 33 (2.05) — Die Arbeit anderer kritisieren
- 38 (2.06) — Das Verhalten anderer kritisieren
- 39 (2.07) — Der Mythos »Flow« und Arbeit als paradiesischer Zustand
- 41 (2.08) — Vom Umgang mit unserer Energie
- 47 (2.09) — Schneller, höher und weiter
- 48 (2.10) — Muss ich heute wieder machen was ich will?

- 50 (2.11) — Mit der Zeit praktisch umgehen
- 50 (2.12) — Nur eine vorhandene Ziellinie können Sie erreichen
- 53 (2.13) — Ziele ohne Fristen bleiben Träume
- 54 (2.14) — Ziele sortieren: Prioritäten setzen
- 57 (2.15) — Zu spät kommen und seine Ziele vergessen
- 59 (2.16) — Wo bleibt die Zeit?
- 64 (2.17) — Selbstlose und helfende Designer(innen)
- 67 (2.18) — Nein sagen lernen
- 68 (2.19) — Die Kunst des Streitens
- 71 (2.20) — Blind vor Hass
- 72 (2.21) — Was tun?

- 75 (2.22) — Einzel- oder Gruppenarbeit
- 78 (2.23) — Eigenschaften der Gruppenarbeit
- 79 (2.24) — Wie entsteht eine Gruppe?
- 81 (2.25) — Welche Rolle hat die Teamleitung?
- 84 (2.26) — Müssen sich Teammitglieder gut verstehen?
- 87 (2.27) — Wie entwickelt sich Kooperation?
- 89 (2.28) — Risiken und Nebenwirkungen der Teamarbeit

ALLEIN ARBEITEN

Seite

| | |
|-----|--|
| 95 | (3.01) — Nur das Ergebnis zählt |
| 96 | (3.02) — Nachteile der Telearbeit |
| 100 | (3.03) — Fehlende Selbstdisziplin? |
| 101 | (3.04) — Miese Laune |
| 102 | (3.05) — Vorteile der Telearbeit |
| 103 | (3.06) — Familie, Beruf und Teleheimarbeit |
| 105 | (3.07) — Kollektive Telearbeit |
| 107 | (3.08) — Die Psychologie der Selbständigkeit |

**FÜR ANDERE
ARBEITEN**

| | |
|-----|---|
| 114 | (4.01) — Nonverbale Kommunikation |
| 117 | (4.02) — Distanzverhalten und Territorium |
| 117 | (4.03) — Das Büro der Platzhirsche |
| 118 | (4.04) — Verbale Kommunikation |
| 120 | (4.05) — Handwerkszeug für gute Kommunikation |
| 123 | (4.06) — Was richten Nachrichten an? |
| 125 | (4.07) — Grundregeln für die Verständlichkeit |
| 128 | (4.08) — Dienstleistung und Kundenzufriedenheit |
| 129 | (4.09) — Erwartungen steuern die Wahrnehmung |
| 131 | (4.10) — Latente oder manifeste Zufriedenheit? |
| 132 | (4.11) — Bitte haben Sie einen Moment Geduld |
| 134 | (4.12) — Gute Manieren? |
| 136 | (4.13) — Angemessene Kleidung? |

5

FALSCH ARBEITEN

Seite

- 140 (5.01) — Fluch und Segen der Leistungsmotivation
- 142 (5.02) — Alltäglicher Stress und Leistungsförderung
- 143 (5.03) — Stress als Gefahr für Leib und Seele
- 147 (5.04) — Mit dem Kopf vor die Wand
- 147 (5.05) — Die Stressreaktion des menschlichen Körpers
- 150 (5.06) — Mit Stress konstruktiv umgehen
- 152 (5.07) — Der Zusammenbruch: Burnout
- 153 (5.08) — Anzeichen und Symptome
- 154 (5.09) — Der Weg in den Zusammenbruch
- 157 (5.10) — Frauen am Rande des Nervenzusammenbruchs
- 160 (5.11) — Sofort Handeln und vorbeugen
- 161 (5.12) — Burnout als Verharmlosung

6

NICHT ARBEITEN

- 166 (6.01) — Wann hast du Schluss?
- 170 (6.02) — Die Unfähigkeit zur Muße
- 171 (6.03) — Der Mythos Work-Life-Balance
- 172 (6.04) — Die schlaflose Welt

7

ANHANG

- 178 (7.01) — Literatur
- 189 (7.02) — Dank
- 190 (7.03) — Über den Autor
- 192 (7.04) — Impressum