

*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?

---

## 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

---

## 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

---

## ANHANG

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