

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----|
| ... so sein, wie ich bin | 7 |
| ... eine kleine Auszeit nehmen..... | 11 |
| ... mich nicht ständig rechtfertigen müssen | 16 |
| ... meine eigenen Regeln aufstellen | 20 |
| ... Dinge, die mich an anderen stören, ansprechen | 26 |
| ... erfolgreich sein..... | 32 |
| ... meinem Chef sagen, was ich wirklich kann und will | 39 |
| ... auch einmal »Nein« sagen | 46 |
| ... argumentieren, warum ich mir eine Gehaltserhöhung verdiene | 51 |
| ... mich auf eine höhere Position bewerben | 55 |
| ... auch einmal besser sein als andere – und das ganz ohne schlechtes Gewissen | 59 |
| ... Mitarbeiter so führen, wie es zu mir passt | 62 |
| ... die Initiative ergreifen | 66 |
| ... meinen Job kündigen, wenn er mich einschränkt | 70 |
| ... mich selbst verwöhnen und auch verwöhnen lassen | 75 |
| ... mich von meinem Partner trennen, wenn ich mich in der Beziehung nicht mehr wohlfühle | 79 |
| ... auch mit Größe 42 sexy sein | 84 |
| ... mich immer so verhalten, wie ich bin | 88 |
| ... zu meiner eigenen Meinung stehen | 93 |
| ... mich selbstständig machen | 98 |
| ... auf meine persönliche Art sportlich sein | 104 |
| ... so abnehmen, wie ich es will und wie es zu mir passt | 111 |
| Schauen Sie auch auf Ihre eigene Work-Life-Balance | 117 |
| Dr. Schneider Kompass..... | 123 |
| Rezeptvorschläge – eine erste Inspiration | 129 |