

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