

# Inhalt

**Einführung: Die Protagonistinnen 7**

**Karriere oder Privatleben –  
eine Standortbestimmung 19**

**In welchem Lebenshaus fühlen Sie sich wohl? 19  
Sind Sie ruhig oder gestresst? 36**

**Dem eigenen Leben einen Sinn geben 49**

**Was ist Ihnen in Ihrem Leben wichtig? 49  
Wie können Sie Resilienz entwickeln? 83**

**Den passenden Job finden –  
und den Motor am Laufen halten 93**

**Wie sieht Ihr Traumjob aus? 93  
Wie sorgen Sie für ausreichend Energie? 110**

Inhalt 5

## **Die Wohlfühlbalance zwischen Anpacken und Loslassen 131**

**Setzen Sie Ihre Karrierewünsche in die Tat um? 131**

**Können Sie auch abschalten? 143**

**Was hindert Sie daran, Ihre Ziele zu erreichen? 154**

## **Wohlfühlen im Job – Was heißt das heute? 169**

**Literatur 177**

**Register 179**

**Die Autorinnen 182**