

# 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**