

VORWORT	5
1. IHR APOTHEKEN-COACH BEGINNT MIT SEINER AUFGABE	11
1.1 Der innere Coach stellt sich vor	11
1.2 Das neue Zeitmanagement	13
1.3 Möglichkeiten der Selbstorganisation	15
1.4 Der rote Faden durch das Buch	18
2. ZEITFALLEN AUF DER SPUR	21
2.1 Lernen Sie die verschiedenen Zeitfallen kennen	21
3. DEMOTIVATOREN IN DER APOTHEKE	36
3.1 Teamplay	36
3.2 Ungeliebte Aufgaben	40
3.3 Überforderung – Unterforderung	42
3.4 Stress, den man von zuhause mitbringt	44
4. HERAUSFORDERUNGEN IM APOTHEKEN-ALLTAG	48
4.1 Kundenverkehr – vorne wird das Geld verdient	48
4.2 Telefon	51

4.3	Terminsachen	53
4.4	Außendienst	58
4.5	Info-Management – Lesen, Internet	60
4.6	Fortbildung, Weiterbildung	61
4.7	Dokumentation	63
5	STRATEGIEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG	64
5.1	Wichtige Fakten zum Thema „Stress“	64
5.2	Lernen Sie die verschiedenen Stress-Typen kennen	67
5.3	Sofort-Maßnahmen für Ihren Alltag	73
6	REGENERATION	94
6.1	Gesundheit geht vor	94
6.2	Gefahren	97
6.3	Auszeiten	98
6.4	Essen, Schlafen, Bewegung, frische Luft	99
6.5	Gebrauchen Sie Ihre Sinne	101
6.6	Nehmen Sie es nicht persönlich	103
6.7	Atem ist Leben	105
6.8	Abschalten lernen	108
6.9	Übungen „Entspannt durchs Leben“	111
7	NICHT NUR DER BERUF ...	119
7.1	Partnerschaft, Familie, Freunde, Freizeit	119
7.2	Work-Life-Balance	121

7.3	Ehrenamt	124
7.4	Weniger ist mehr	126
8	MOTIVATION	136
8.1	Eigenlob stinkt nicht	136
8.2	Belohnen Sie sich	139
8.3	Erfolge feiern	141
8.4	Was motiviert mich in meinem beruflichen Alltag?	143
8.5	Freude am Beruf	144
	LITERATUR	147
	SACHREGISTER	148