

Inhaltsverzeichnis

1	Die Zukunft hat bereits begonnen	1
1.1	Umgang mit der eigenen Arbeitskraft	1
1.2	Lebensentwürfe	6
1.3	Kraftwerk als Ideengeber	11
1.4	Neues wagen, Chancen nutzen, selbstbestimmt agieren	13
1.5	Einzelkämpfer und Gruppen	20
	Literatur	27
2	Zeit – ein volatiler Rohstoff	29
2.1	Keine Zeit heißt keine Priorität	30
2.2	Zeitdieben das Handwerk legen	37
2.3	Unter Kollegen und im Homeoffice	42
2.4	Dienstreisen: notwendig oder überflüssig?	49
2.5	Lange Arbeitszeiten und ständige Erreichbarkeit	55
	Literatur	64
3	Standortbestimmung Job und Karriere	67
3.1	Einige kritische Fragen	68
3.2	Beruf und Berufung	73
3.3	Innere Kündigung und Intrapreneurship	76
3.4	Die Erfolgsgleichung: Glück gehört dazu	81
3.5	Können und Mentoring: wesentliche Erfolgsfaktoren	86
	Literatur	92

4 Selbstmotivation	93
4.1 Motivation und Willensstärke	94
4.2 Ohne Anstrengung keine Zufriedenheit	101
4.3 Resilienz: Versicherung gegen Rückschläge	107
4.4 Begriffe zum klaren Denken	111
4.5 Nehmen Sie sich und andere nicht zu ernst	117
Literatur	125
5 Wohlbefinden durch Ressourcenmanagement	127
5.1 Stress und Stressfaktoren	128
5.2 Arbeiten im Flow	137
5.3 Gesunder Schlaf	145
5.4 Genussmittel, Medikamente und Drogen	151
5.5 Work-Life-Balance	158
Literatur	166
6 Ein Plädoyer für den Sport	169
6.1 Amateure und Profis	171
6.2 Ball- und Ausdauersportarten	175
6.3 Lauftipps für Einsteiger und Fortgeschrittene	181
6.4 Die Welt der Kohlenhydrate	189
6.5 Sportlerernährung	197
Literatur	202
7 Veränderungsmanagement	205
7.1 Private und berufliche Veränderungen	206
7.2 Verlassen der Komfortzone	211
7.3 Kraftfeldanalyse	215
7.4 Feedback und blinde Flecken	217
7.5 Streben nach Stabilität	224
Literatur	231
8 Glück und Zufriedenheit	233
8.1 Keine Arbeit ist auch keine Lösung	233
8.2 Glück und die Botenstoffe	239
8.3 Angst, Belohnung und Zufriedenheit	245

	Inhaltsverzeichnis	XV
8.4 Zufriedenheitsmanagement	250	
8.5 Ein Schlusswort zur Aufmunterung	257	
Literatur	262	
Weitere Leseempfehlungen	263	