

Inhaltsverzeichnis

Anmerkung	9
Prolog	11
1 Angst am Arbeitsplatz	13
Wie viel Angst gehört zum (Berufs-)Leben?	14
Exkurs: Wissenschaft und Angst	18
Bin ich ein ängstlicher Typ?	20
Habe ich Grund, ängstlich zu sein?	22
Wie bekomme ich meine Angst in den Griff?	26
2 Ziele – der Sauerstoff des Lebens	36
Warum brauche ich Ziele?	37
Exkurs: Wissenschaft und Ziele	40
Wer bestimmt bei mir? Das Uhr-Kompass-Prinzip ...	40
Persönliche Zielplanung mit System	42
Dranbleiben wie ein Sportler:	
Meine Zukunft plane ich heute!	48
3 Hoppla, bin ich das?	51
Was leisten Typologien?	53
Exkurs: Wissenschaft und Typologie	54
Was für ein Typ bin ich?	55
Die vier Grundformen der Angst nach Riemann	61
Die Verhaltensweisen der „Viererbande“ als Chefs und Mitarbeiter	65

4 Motivation und positives Denken	72
Was ist Motivation?	74
Motivationsanalyse in 12 Punkten	78
Exkurs: Wissenschaft und Motivation	80
Beispiel Helen Keller	81
Mit Motivation und individuellen Fähigkeiten auf der Erfolgsspur	84
5 Umgang mit Stress und Burn-out	88
Wie hängen Stress und Burn-out zusammen?	90
Wie entsteht Stress?	93
Exkurs: Wissenschaft und Stress/Burn-out	96
Welcher Stresstyp bin ich?	97
Welche Menschen sind besonders gefährdet?	100
Anti-Stress-Strategien	107
Wie erlerne ich einen positiven Umgang mit Stress? ..	114
Resümee	127
6 Zeitmanagement	130
Was ist eigentlich Zeit?	132
Prioritäten	133
Exkurs: Wissenschaft und Zeitmanagement	142
Analyse des bisherigen Arbeitsstils	143
Die fünf Schritte einer effektiven Zeitplanung	145
Analyse der Zeitfresser	147

7 Coaching und Mentoring	157
C&M liegen voll im Trend	158
Exkurs: Wissenschaft und Coaching & Mentoring	159
Wer braucht Coaching?.....	161
Coaching unter Freunden und Kollegen	165
Kollegiale Beratung	167
Die Führungskraft als Coach	169
Selbstcoaching	171
8 Erfolg und Selbstmarketing	177
Das Erfolgshaus	179
Exkurs: Wissenschaft und Kommunikation	196
Das K8-Marketing	197
9 Wie manage ich meinen Chef?	204
Wie gut ist mein Chef?	207
Die drei Persönlichkeitsmuster	208
Die Chef-Galerie mit ihren neun Typen	211
Wunsch-Chefs und Wunsch-Mitarbeiter	217
Exkurs: Wissenschaft und Chefs	220
Wie setze ich meine Interessen beim Chef durch?	221
10 Die lieben Kollegen	229
Der Typen-Tierpark	230
Exkurs: Wissenschaft und das Miteinander in Gruppen	236

Intrigenstadel	237
Konflikte – die treuesten Weggefährten im Berufsleben	239
Die Kunst der Kritik	240
Mögliche Eskalationsstufen eines Konflikts	243
Konfliktvermeidung	246
11 Work-Life-Balance	249
Lebst du schon oder arbeitest du nur?	250
Warum ist Work-Life-Balance so wichtig?	251
Exkurs: Wissenschaft und Work-Life-Balance	256
Entwickeln Sie Ihr eigenes Frühwarnsystem.	257
Versöhnt mit Beruf, Gesundheit und Beziehung	261
Transzendente Blickrichtung	266
Epilog	269
Stichwortverzeichnis	270
Über die Autoren	272