

Prolog

Wahrscheinlich haben Sie dieses Buch aus einem der folgenden Gründe gekauft:

- Ihre Stimmung ist im Keller.
- In Ihrem Unternehmen stehen Jobs auf der Kippe.
- Ihr Arbeitsplatz ist unsicher geworden.
- Sie sind Alleinernährer Ihrer Familie.
- Sie gehen mit einem mulmigen Gefühl täglich an den Arbeitsplatz.
- Die tägliche Arbeit ist mehr Frust statt Lust.
- Das Arbeitsklima war auch schon mal besser.
- Sie denken strategisch, antizipieren und möchten in der Regenzeit nicht unbeschützt dastehen.
- Sie spüren, dass die Spaßgesellschaft nicht mehr (so) lustig ist.
- Sie haben jemand im Bekanntenkreis, der erst kürzlich seinen Job verloren hat.
- Sie möchten es verschenken – dann sollten Sie unbedingt vorher noch selbst reinschauen.

Sie sind nicht alleine – willkommen im Club der Millionäre: Sie sind einer von mittlerweile rund 27 Millionen Beschäftigten in Deutschland, die im Job unter- oder überfordert sind. Kurz gesagt: mächtig Frust schieben. Innere Kündigung, Dienst nach Vorschrift oder Rädeln, bis der Bypass kommt – Extreme bestimmen die Arbeitswelt. Wie finde ich die richtige Balance? Wie entkomme ich dem Teufelskreislauf des Getriebenen? Wie gestalte ich mein (Arbeits-)Leben? In diesem Buch werden Sie nützliche Informationen finden, wie Sie wieder zufriedener werden können – auch wenn um Sie herum meterhoch die Wellen branden. Die Rettungsringe in elf Kapiteln liegen bereit.

Es ist Ihre (!) bewusste Entscheidung, ob Sie sich Ihr Leben weiter vermiesen lassen wollen und Sie weiter abwärts strudeln. Das muss nicht sein! In den kommenden Kapiteln werden Sie Tipps und Tricks kennenlernen, wie das Überleben auch in rauer Job-See gelingt.

Übrigens, deutsche Unternehmen geben pro Stunde fast 4 Millionen Euro für die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter aus. Macht jährlich rund 35 Milliarden (!) Euro aus – und was kommt raus? Sie haben weniger als 20 Euro ausgegeben (oder vielleicht nicht einmal das, weil es jemand gut mit Ihnen gemeint hat) – und Sie werden sehen, es wird sich lohnen. Viel Vergnügen beim Lesen und beim Umsetzen. Dieses Buch ist kein billiges Rezeptbuch, sondern ein Trainingsbuch. Profitieren Sie davon und probieren Sie aus, was für Sie passt.

Im Epilog wird Ihnen noch eine übergreifende, lebensentscheidende Idee präsentiert. Wir haben festgestellt, dass alle Tipps und Tricks unvollständig wären, wenn wir diesen Gedanken außer Acht ließen.