

Albert J. Bernstein

# Bin ich denn der einzige Normale hier?

*101* Tipps, wie Sie den täglichen  
Bürowahnsinn überleben

Übersetzung aus dem Englischen  
von Hubertus von Prittwitz

**REDLINE** | VERLAG

© des Titels »Bin ich denn der einzige Normale hier?« (ISBN 978-3-86881-212-1)  
2010 by Redline Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung .....</b>	<b>9</b>
-------------------------	----------

## **Teil 1**

<b>Lug und Betrug .....</b>	<b>11</b>
Überlebensszenario 1: Betrug oder einfach nur glatte Lüge .....	11
Überlebensszenario 2: Der Hund hat meine Hausaufgaben gefressen .....	13
Überlebensszenario 3: Krankhafte Lügner .....	16
Überlebensszenario 4: Menschen, die sich in die eigene Tasche lügen .....	19
Überlebensszenario 5: Betrug mit höherer Macht .....	22
Überlebensszenario 6: Hiobsboten .....	23
Überlebensszenario 7: Schleim .....	25
Überlebensszenario 8: Die dunkle Seite .....	26
Überlebensszenario 9: Um sich gegen Lügner zu wappnen, muss man wie einer denken .....	28
Überlebensszenario 10: Die ganze Geschichte erfahren .....	31

## **Teil 2**

<b>Wahnsinn verstehen .....</b>	<b>35</b>
Überlebensszenario 11: Weshalb Menschen dumme und nervige Dinge tun .....	35
Überlebensszenario 12: Bewusstsein .....	38
Überlebensszenario 13: Autopilot .....	40
Überlebensszenario 14: Angst und Vermeidung .....	44
Überlebensszenario 15: Am Scheideweg von Angst und Langeweile .....	45
Überlebensszenario 16: Wut .....	47
Überlebensszenario 17: Nahkampf .....	49
Überlebensszenario 18: Mobbing durch Vorgesetzte .....	52
Überlebensszenario 19: Mobber, die nur helfen wollen .....	55
Überlebensszenario 20: Passiv-aggressives Verhalten bedeutet, niemals um Entschuldigung bitten zu müssen .....	57

Überlebensszenario 21: Politisch nicht korrekt .....	59
Überlebensszenario 22: Dieser depressive Kollege .....	61
Überlebensszenario 23: Weitere psychologische Probleme im Büro .....	65
Überlebensszenario 24: Nörgler und Jammerer .....	68
Überlebensszenario 25: Etwas weniger kluge Menschen .....	70
Überlebensszenario 26: Drückeberger .....	73
Überlebensszenario 27: Kontrollfreaks .....	77
Überlebensszenario 28: Narzisstische Arschlöcher .....	79
Überlebensszenario 29: Mit Mistkerlen und Idioten arbeiten .....	82
Überlebensszenario 30: Ihre Geheimwaffe .....	85

### **Teil 3**

<b>Die Regeln .....</b>	<b>89</b>
Überlebensszenario 31: Ungeschriebene Gesetze .....	89
Überlebensszenario 32: Die ungeschriebenen Gesetze im Unternehmen ....	92
Überlebensszenario 33: Mythen im Unternehmen .....	95
Überlebensszenario 34: Wenn Regeln nicht die Regel sind .....	97
Überlebensszenario 35: Was Sie tun müssen, damit Sie einfach nur Ihre Arbeit machen können .....	99
Überlebensszenario 36: Dominanz, permanente Quelle von Konflikten ..	102
Überlebensszenario 37: Indirekte Beleidigungen .....	105
Überlebensszenario 38: Frisch aus dem Psycho-Labor: Die ehernen Regeln menschlichen Verhaltens .....	108
Überlebensszenario 39: Psychologische Effekte, die auf jeden wirken .....	111
Überlebensszenario 40: Die Philosophie schlechter Entscheidungen .....	114
Überlebensszenario 41: Pilz-Management .....	117
Überlebensszenario 42: Geheimnisse .....	119
Überlebensszenario 43: Cargo-Kulte .....	121
Überlebensszenario 44: Dysfunktionale Unternehmen .....	123
Überlebensszenario 45: THEORIE X .....	127
Überlebensszenario 46: Wie Theorie X in einer Theorie-Y-Welt am Leben bleibt .....	129
Überlebensszenario 47: Autoritätsprobleme wie in der Pubertät .....	132
Überlebensszenario 48: Jetzt kennen Sie die Regeln – und nun? .....	135

### **Teil 4**

<b>Worst-Case-Szenarien .....</b>	<b>137</b>
Überlebensszenario 49: Veränderung .....	137

Überlebensszenario	50: Entscheidungen über Entscheidungen .....	141
Überlebensszenario	51: Üble Nachrede .....	144
Überlebensszenario	52: Die Gefahren des Perfektionismus .....	147
Überlebensszenario	53: Wenn die Leute nicht zuhören .....	149
Überlebensszenario	54: Nehmen Sie es nicht persönlich. ....	151
Überlebensszenario	55: Zurechtweisungen .....	153
Überlebensszenario	56: Das muss noch besser werden! .....	156
Überlebensszenario	57: Geht Ihre Firma den Bach runter? .....	159
Überlebensszenario	58: Unternehmen, die ihren Göttern Menschenopfer darbringen .....	162
Überlebensszenario	59: Sie haben Ihre Arbeit verloren, machen Sie's bloß nicht noch schlimmer .....	165
Überlebensszenario	60: Einen neuen Arbeitgeber finden .....	167
Überlebensszenario	61: Das Einstellungsgespräch .....	171
Überlebensszenario	62: Initiationsriten .....	176
Überlebensszenario	63: Das Überlebenden-Syndrom .....	178
Überlebensszenario	64: Goldene Käfige .....	181
Überlebensszenario	65: »Prokrastination« – die Aufschieberitis .....	184
Überlebensszenario	66: Die Kobolde der Angst .....	188
Überlebensszenario	67: Die Angst, vor einer Gruppe zu sprechen .....	192
Überlebensszenario	68: Initiativanrufe jagen Ihnen Schauer über den Rücken .....	195
Überlebensszenario	69: Geringes Selbstwertgefühl .....	199
Überlebensszenario	70: Zeitdruck .....	201
Überlebensszenario	71: Für den unwahrscheinlichen Fall, dass Sie sich geirrt haben .....	203
Überlebensszenario	72: Normale Depressionen .....	205
Überlebensszenario	73: Sind Sie Alkoholiker? .....	207
Überlebensszenario	74: Mit dem Untergang liebäugeln .....	209
Überlebensszenario	75: Büroromanzen, bei denen einem warm ums Herz wird .....	212
Überlebensszenario	76: Was haben Sie an dem Wort Nein nicht verstanden? .....	215
Überlebensszenario	77: Ausrasten .....	217
Überlebensszenario	78: Versetzungs-Blues .....	220
Überlebensszenario	79: Vorwürfe .....	222
Überlebensszenario	80: Aus Fehlern lernen .....	224

**Teil 5**

<b>Hilfreiche Arbeitskniffe .....</b>	<b>227</b>
Überlebensszenario 81: Gute Arbeit und Erfolg sind nicht notwendigerweise das Gleiche .....	227
Überlebensszenario 82: Eine gute Einstellung ist wie Pornographie: Sie kann nicht definiert werden, aber die Menschen erkennen sie, wenn sie sie sehen .....	229
Überlebensszenario 83: Müssen Sie sich einschleimen, um voranzu- kommen? .....	232
Überlebensszenario 84: Wir sind alle Verkäufer .....	235
Überlebensszenario 85: Verhandeln .....	237
Überlebensszenario 86: Sozialkompetenz .....	239
Überlebensszenario 87: Eine Gehaltserhöhung fordern .....	242
Überlebensszenario 88: Wollen Sie wirklich kreativ sein? .....	245
Überlebensszenario 89: Die schwierige Sache mit dem Humor .....	248
Überlebensszenario 90: Eigenlob .....	249
Überlebensszenario 91: Der Zeigarnik-Effekt .....	251
Überlebensszenario 92: Wenn das Leben mühelos erscheint, steht Gefahr ins Haus .....	253
Überlebensszenario 93: Die Weihnachtsfeier im Büro .....	255
Überlebensszenario 94: Herzlichen Glückwunsch zur Beförderung! .....	257
Überlebensszenario 95: Die Management-Sprache .....	259
Überlebensszenario 96: Das Heranzüchten falscher Eigenschaften .....	261
Überlebensszenario 97: Was ist mit Superwoman los? .....	263
Überlebensszenario 98: Teamarbeit .....	265
Überlebensszenario 99: Die Evolution einer Führungskraft .....	268
Überlebensszenario 100: Ein Systemanalytiker fällt dem System zum Opfer .....	270
Überlebensszenario 101: Den nächsten Schritt tun .....	273
<b>Danksagung .....</b>	<b>279</b>