

Klaus Schuster

# Der Arsch geht auch vorbei

Wie Sie sich gegen schlechte Chefs und andere  
Zumutungen des Arbeitsalltags wehren können

© des Titels »Der Arsch geht auch vorbei« von Klaus Schuster (ISBN 978-3-86881-718-8)  
2019 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

**REDLINE** | VERLAG

# Inhalt

<b>Wie hältst du das bloß aus? .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Feuer deinen Boss! .....</b>	<b>13</b>
Setz den Chef auf die Strafbank! .....	14
Geh einfach! .....	15
Ich war mal ein Arsch.....	18
Schreib keine anonymen Briefe! .....	19
Aufstand gegen Chefcholeriker .....	21
Die kalte Rückdelegation .....	22
Gib dem Chef, was er will! .....	23
Nix-Blicker-Chefs .....	24
Kann man mit Chefs vernünftig reden? .....	25
Überraschung: geniale Chefs .....	27
Jetzt ist's genug!.....	28
360-Grad-Feedback.....	30
Sei mein Che Guevara!.....	32
Sympathy for the Devil.....	34
Der Sandwich-Chef.....	35
Wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt .....	37
<b>2. Der Arschloch-Index .....</b>	<b>39</b>
Wie übel ist dein Chef? .....	39
Die Macken der Chefs .....	40
Wie groß ist dein Arschloch? .....	44
Turbo-Chef-Hacking .....	45
Es gibt für jeden Problemchef (mindestens) eine Lösung.....	54
Was hält dich zurück? .....	55
<b>3. Rebellion der Deppen.....</b>	<b>57</b>
Der Depp vom Dienst .....	57
Lass dich nicht zum Deppen machen! .....	58
Vampirchefs .....	60

Die Mutter aller Mutmacher .....	61
Der Termintrick .....	63
Der innere Saboteur .....	65
Ist das wirklich so dringend? .....	66
Reorganisier dich! .....	67
Sorry, nicht mein Job! .....	70
Effizient ist nicht asozial .....	71
Schatz, bleib doch noch eine Stunde im Büro! .....	72
Erschieß den Hund nicht! .....	74
Du wirst fürs Warten bezahlt? .....	75
Die Mutter der Abteilung .....	77
Du bist kein Depp! .....	78
Was ist das Gegenteil vom Depp? .....	80
Die üblichen Ausreden .....	83
Und jetzt du! .....	84
<b>4. Die Papa-Revolte (auch für Mamas) .....</b>	<b>87</b>
Wer ist hier der Arsch? .....	87
Papas Flucht ins Büro .....	88
Aus Notwehr zur Arbeit .....	89
Ist das ein Problem? .....	91
Fluchtursachen.....	91
Schöner leben! Kampf den Fluchtursachen.....	93
Family Management .....	94
Home Office .....	97
»Mein Chef will nicht!« .....	98
Niemand sollte ein Leben lang auf der Flucht sein.....	99
<b>5. Gar nix musst du! .....</b>	<b>101</b>
Hilfe! Wir haben einen Hektiker als Chef .....	101
Unser Chef hat Tollwut .....	103
Bring deinen Chef zum Tierarzt! .....	104
Sei bitte kein Opfer! .....	105
Hektik macht vollblöd .....	108
Lass dich nicht anstecken! .....	109
Du musst das nicht! .....	111
Der Agilierer .....	112

Bist du eine Rabenmutter? .....	113
»Ich brrrüüülllle doch gar nicht!!!«.....	115
Mach mal schnell ... !.....	116
Mad Multitasking .....	117
Hektik ist Zeitgeist .....	119

## **6. Mein Chef ist so ein verdammter Pedant ..... 121**

Die Erbsenzähler sind überall .....	121
Was tun bei objektiver Überlastung?.....	123
Entweder ganz oder gar nicht! .....	125
Hol den Chef von der Palme!.....	127
Befreie dich!.....	129
Das Suppenkasper-Syndrom.....	130
Die Hölle der Perfektionisten .....	132
Bekämpf Pedanten – aber richtig!.....	134
Warum kapiert der das nicht? .....	135
Sei kein Sklave!.....	137
Kann man Pedanten heilen? .....	138
Der Oberschlamper.....	140

## **7. Hör auf, so nett zu sein! ..... 143**

Sich aufzuopfern ist nicht nobel, eher dämlich .....	143
Nette Vorgesetzte taugen nicht .....	144
Schlechte Chefs sind beratungsresistent. Warum? .....	145
Wie du deinen Chef davon abhältst, andern hinten reinzukriechen.....	147
Der Bullshit-Boss .....	147
Dein Chef ist nicht zu blöd! Du bist zu nett! .....	149
Gewöhn dir das Nettsein ab!.....	152
Die saugen dich aus – wenn du sie lässt!.....	153
Lass das nicht durchgehen! .....	155

## **8. Dieser Chef bringt mich noch um! ..... 157**

Dein Chef verheizt dich .....	157
Der Burnout-Boss als Kind.....	159
Herberts Chefin keucht.....	161
Du bist kein Hase! .....	163
Die Einblendtechnik.....	165

Bist du sicher, dass der Chef dich stresst? .....	167
Die Angst der Antreiber .....	168
Du bist das Opfer von Intrigen? .....	170
Du machst es dir zu schwer .....	172
Mach dir das Leben leicht(er)!.....	174

**9. Rambo, unser Chef..... 177**

Das Solistensyndrom.....	177
Und wenn du selbst Rambo bist? .....	179
Rambo geht drauf.....	181
Warum arbeiten sich Solisten zu Tode? .....	182
Not Tough Enough for Business .....	184
Stark sein ist was für Schwachköpfe.....	185
Ändere dein Leben! In drei Schritten.....	186
Wahre Stärke.....	189
Rambo im Porzellanladen.....	191
VF .....	193

**10. Wer rebelliert, kassiert!..... 197**

Was ist das Ärgerlichste an schlechten Chefs? .....	197
Schluss mit Ausreden! .....	198
Mit dem Mut eines Löwen: das Geheimnis der Motivation..	200
Nie wieder Angst vor dem Chef .....	202
Turbo-Motivation.....	204
Schritt 1: Denke wie ein Chef! .....	205
Schritt 2: Behandle die Einwände des Chefs!.....	207
Schritt 3: Leg nicht alle Eier in einen Korb!.....	209
Schritt 4: Tritt selbstbewusst auf! .....	210
Schlaue Chefs .....	211
Wer bist du? .....	213
Tue Gutes und rede darüber – mit dem Chef!.....	215
Wer schreibt, der bleibt .....	217
Undankbare Chefs.....	218
Geht's nur ums Geld? .....	219
Das Leben ist kein Beamten-Mikado! .....	222
Wer den Hals nicht vollkriegt .....	223
Du leistest? Dann fordere! .....	225

<b>11. Neeeeeiiiiinnn!</b> .....	<b>229</b>
Lass dir das nicht gefallen!.....	229
Abgrenzen – selbst behaupten .....	230
Vergiss die Egoismus-Lüge!.....	231
Rede mit dir!.....	233
Die Arsch-Antizipation .....	235
Sei Optionist! .....	237
Mehr Mut? Mehr Klarheit! .....	238
Wut macht Mut.....	240
Power Moves .....	243
Mach dich stark! .....	244
Programmier dich richtig! .....	246
Das Imperium schlägt zurück .....	247
Klug ist besser als mutig.....	249
Mut ist Gewohnheitssache .....	250
Drück die Pausentaste!.....	253
Der dickste Knüppel .....	253
Pfeif dein Ego zurück!.....	255
Das Progressionsprinzip der Arschigkeit.....	257
Der Arsch ist nie schuld.....	258
Das Wort ist mächtiger als der Arsch.....	259
Fünf Turbostricks.....	262
Bitte besser um Entschuldigung als um Erlaubnis! .....	263
»Nein« sagen für Fortgeschrittene .....	265
Champion der Selbstbehauptung .....	266
<b>12. Mein Chef ist ein Sadist</b> .....	<b>269</b>
Die dunkle Triade .....	269
Der Chef mit dem Sprung in der Schüssel .....	271
Was hilft, wenn nichts mehr hilft.....	273
Der kriminelle Chef .....	274
Das Problem ist nicht der Arsch, sondern der innere Schweinehund.....	277
Das große Tabu: Chefs, die ihre Mitarbeiter missbrauchen .	280
Lieber ein Ende mit Schrecken .....	281
Du bist keine Insel: Wie gut unterstützt dich dein System? .	283
Der Mobberchef.....	284

Warum eigentlich ... bringen wir den Chef nicht um? .....	286
Was machst du dann? .....	288
Tu endlich was für dich! .....	290
Was, wenn mich nie wieder jemand einstellt? .....	292
Warte nicht zu lange! .....	295

<b>Epilog: Es gibt ein Leben nach dem Arsch .....</b>	<b>297</b>
---	------------

<b>Über den Autor .....</b>	<b>301</b>
-----------------------------	------------

<b>Chef-Hacks-Verzeichnis .....</b>	<b>302</b>
-------------------------------------	------------