

Gabriele Stöger / Mona Vogl

Den eigenen Akku aufladen

Schnell zu neuer Energie und Lebenskraft

orellfüssli Verlag AG

Inhalt

Vorwort vom überfüllten Leben.	11
1. Entlarven Sie Energieräuber.	15
Entspannung ist das Zweitbeste.	15
Energieräuber und Energiespender.	16
Stilles Kämmerlein oder Party machen?	17
Der beste Ausgleich für Extravertierte.	19
Der beste Ausgleich für Introvertierte.	21
Wählen Sie Ihre Aufgaben weise.	22
Die Neigungen im Überblick.	23
Arbeit für Visionäre.	25
Stressfaktor Kollegen.	27
Arbeit für Detaillisten.	29
Das Sturschädel-Syndrom.	32
Bauchdenker.	34
Kritik reorganisieren.	35
Kalte Kollegen reorganisieren.	37
Trockene Arbeit reorganisieren.	38
Kopfdenker.	40

Den Kopf reorganisieren	40
Die Spontanen	41
Die Planer.	43
Auf einen Blick: Energieräuber stellen.	43

2. Arbeit macht Spaß. 45

Fahrer oder Beifahrer?	45
Gut für dich, schlecht für mich	46
Der Unterschied zwischen Spaß und Arbeit	47
Das Geheimnis von Spaß.	49
Unterforderung: Ruhige Jobs machen krank.	51
Spaßfaktor 1: Die Herausforderung	53
Spaßfaktor 2: Erfolg.	56
Verrückt?	57
Spaßfaktor 3: Kurze Feedbackschleife.	58
Überforderung raubt Energie.	60
Bei Überforderung: Kleine Häppchen!	61
Die Häppchen-Technik in der Praxis.	63
Ungewissheit raubt Energie.	65
Aussichtsloses mit Aussicht versehen.	66
Die Möglichkeiten der Restrukturierung	68
Auf einen Blick: Arbeit in Spaß verwandeln.	69

3. Konflikte geben Kraft. 71

Mit wem haben Sie Zoff?	71
Konflikte sind Einstellungssache.	73
Konflikte sind etwas Wunderbares.	75

Einstellung = Energie	77
Ihr persönlicher Konfliktstil	79
Der Konfliktstil-Test	82
Konfliktvermeidung: «Da halte ich mich raus!».	86
Der Klügere gibt nach	87
Das berühmte offene Wort	88
Die Verhandlungslösung	90
Die Zwei-Gewinner-Strategie	91
Zehn Kernelemente der Zwei-Gewinner-Strategie	92
Sieben Aha-Erkenntnisse über Konflikte	93
Der erste Kardinalfehler der Kritik: Vorwerfen	95
Der zweite Kardinalfehler der Kritik: Herumreiten	96
Der dritte Fehler: Drohen	97
Starten Sie nicht mit einem Vorwurf, beginnen Sie mit Anerkennung	98
Reiten Sie nicht herum, beschreiben Sie sachlich_____	101
Reden Sie nur über Sichtbares und Hörbares	103
Sagen Sie, wie es auf Sie wirkte	104
Sagen Sie, was Sie sich wünschen	104
Drohen Sie nicht, versprechen Sie eine Belohnung	105
Was tun, wenn alles nicht hilft?	108
Was es bringt	109

4. Was tut Ihnen gut? 111

Wir wissen nicht mehr, was uns gut tut	111
Abgestumpft	112
Die Gesellschaft lässt uns im Stich	112
Achtsamkeit	113
Was tut Ihnen gut?	115

Angst vor der Achtsamkeit	116
Auf die Energie achten	118
Wie tut es Ihnen gut?	121
Das Geheimnis der Besten	122
Wann genug ist, ist genug	124
Sagen, wann es genug ist	125
Richten Sie Ihr Leben neu ein	128
Stopfen Sie die Energielöcher	131
Konsequent leben: Die achtsame Antizipation	133
Wie mans macht oder was Ihnen gut tut!	134
Die innere Autorität achten	135
Die Schärfe der Wahrnehmung	138
Antreiber: Feinde der Achtsamkeit	138
Keine Zeit, geht nicht	140
Achtsam unter Druck	142
Was es Ihnen bringt	143
Was beachtet wird, wächst	144

5. Große und kleine Erholungen. 147

Pause, wenn nötig	147
Pausen-Management	148
Kleine Auszeiten: Schnelle Regeneration	149
Der Mittagsschlaf- oder laufen	153
Das GSP-Programm	154
Energiedusche: Die Extraportion Energie	156
Das Optimum: Die ideale Weise, eine Aufgabe anzupacken	158
Kleine Tankstellen: Abschalttriale	162
Humor	165

Die zweite Seite: Wechseln Sie die Perspektive! ...	167
Beispiele für den Perspektivenwechsel.	170
Kurzkur für eingefleischte Negaholiker.	173

Schlusswort.	177
-----------------------------	------------