

Hannelore Fritz

Glücklich im Job

Das Erfolgsprogramm
für mehr Zufriedenheit im Beruf

berufsstrategie

lichborn

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Wenn das Engagement nachlässt	9
Die aktuelle Arbeitssituation	10
Neue Perspektiven gewinnen	11
Unsere Einstellungen und deren Auswirkungen	12
Wie Sie mit Ihren Ängsten umgehen	13
Wie man aus dem Getriebensein herausfindet	17
Test: Ermitteln Sie Ihre Antreiber	17
Den Perfektionismus ablegen	24
Die Überholspur verlassen	28
Mit mehr Leichtigkeit die Tagesarbeit meistern	32
Zuerst komme ich, dann kommen die anderen	37
Helden brauchen auch mal eine Pause	39
Man muss nicht immer und überall greifbar sein	42
Wie Sie Ihre Antreiber nutzen können	45
Wie die Arbeitsbelastung reduziert werden kann	48
Zeitmanagement, Arbeitsorganisation, Besprechungen & Co.	52
Andere sind auch fähig — Aufgaben sinnvoll delegieren	59
Endlich wieder pünktlich Feierabend	67
Wie man die Zusammenarbeit mit Kollegen konstruktiv gestaltet	71
Dauerschwätzer und Lästermäuler ausbremsen	75
Immer diese Düfte - Kollegen mit Körpergeruch	78
Launischen Kollegen und Pessimisten positiv begegnen	81
Provokationen neidischer Kollegen	86
Verlässliche Zusammenarbeit mit Kollegen fördern	90
Verschwörungen und Mobbing entgegentreten	94
Wenn der Job entweder überfordert oder Langeweile eintritt	99
Die Herausforderung einer neuen Aufgabe	100

Schwierige Aufgaben - leicht gemacht	104
Aus der Routine und Langeweile herausfinden	108
Wie man das Verhältnis zu seinem Vorgesetzten verbessert	115
Warum uns Anerkennung so wichtig ist	116
Mehr Anerkennung und Lob durch den Chef	121
Sich selbst loben und anerkennen	124
Den Chef auf seine Seite bringen	
und eigene Ideen realisieren	127
Unterschiedliche Bedürfnisse in Einklang bringen	132
Wenn der Chef Druck macht	136
Was tun, wenn das Gehalt nicht stimmt?	142
Was Ihre Arbeit wert ist	142
Vorbereitung eines Gehaltsgespräches	146
Das Gespräch führen und verhandeln	148
Wie Veränderungsprozesse positiv gestaltet werden können	156
Veränderungsprozesse im Unternehmen	157
Mitarbeiter werden nicht mehr ersetzt	164
Eine neue Führungskraft kommt	167
Ein neues Team entsteht	170
Wie man die Karriere im Blick behält	174
Ziele und Visionen entwickeln	175
Aufstiegschancen verbessern	179
Männer und Frauen — Wer macht wie Karriere?	183
Wenn man bei der Beförderung übergangen wurde	186
Damit der Konkurrenzkampf wenig Energie kostet	189
Anhang	193
Checkliste zu Gesprächsrahmen und Gesprächsführung	193
Gesprächsleitfaden	195
SMART-Ziele	197
Fragetechniken	198
Übungen zur Entspannung und Selbstmotivation	201
Mind-Map	208
Literatur	211