

Das Frustjobkillerbuch

**Warum es egal ist,
für wen Sie arbeiten**

Inhalt

tjWenn Ihnen jemand sagen würde.	13
3 1 ! 1: Innerlich gekündigt - bis dass der Frust euch scheidet.	17
LJEs ist egal, für wen und wo Sie arbeiten.	19
SProben Sie auch so oft Ihre Kündigung nach dem . Lottogewinn?	21
§»Ihre Stellenausschreibung sende ich zu meiner persönlichen Entlastung zurück.«	25
SDie »Un-Arbeitslosen« sind die eigentlichen * Frustrierten	26
SLesen Sie auch heimlich Stellenanzeigen? ..,..!	30
SNur Verbrecher lieben ihren Job.	34
5? Eine neue Arbeit ist wie ein neues Leben - oder: Plunder gibt es immer wieder.	35

3» Sie wählen sowieso den falschen Job - gemessen an Ihren Erwartungen.	37
S Was ist Ihr Glücklichmacher?	38
••• Mein Haus, mein Boot, mein Jahreseinkommen	39
↳» Meine Abteilung, meine Sekretärin, meine Visitenkarte.	45
»» Warum denn nicht die Welt verbessern?	49
st* Wer seine Arbeit liebt, der schiebt... den Frust nur auf.	60
23 Was die Weihnachtsgans mit unserem Job zu tun hat - oder warum wir zu wenig und doch zu viel wollen.	65
"- Betreiben Sie Risikomanagement für Ihre Erwartungen.	69
11 Diese Dinge werden Sie immer und überall stören_____	72
Wer will mich bezahlen, wer hat mich bestellt?	73
5 Spieglein, Spieglein an der Wand, niemand schätzt mich in diesem Land! *	80
sSDie Gedanken sind frei - das wars dann aber auch. v . v....	87
k» Work, Life - und wo bleibt die Balance?	93
Guten Morgähñ! Ein Tag, ein Jahr — und alle gleich.	98

JDie Gerechtigkeit ist immer gerade eine rauchen.	101
^Diese Leute werden Sie immer und überall nerven.	107
~',lhr Job wäre toll ohne die Leute um Sie herum.	107
«» Wie oft ist bei Ihnen Chefhasser-Tag?	110
"• Wo gehobelt wird ... da sind auch Schreiner - unsere lieben Kollegen.	114
«j Der Kunde ist König - und wir sind die Untertanen.	119
ki-Kündigung - nur eine Pinkelpause im ewig gleichen Film.	123
«Beim nächsten Chef wirds auch nicht anders.	123
es Unsere inneren Wünsche und der psychologische Arbeitsvertrag	126
a.- Die Flucht und ihre Helfer.	128
ra Ärger im Kopf, Schmetterlinge im Bauch. ?	131
«» Erster Sex und erste Krise - oder warum Stellen- anzeigen wie Reisekataloge sind.	134
rsNerv dich selbst, sonst nervt dich keiner - die liebe Selbstständigkeit	138
eiSWann Wechsel wirklich Wunder wirken.	142

Teil 2; Machen Sie den Job, den Sie haben, zu dem Job, den Sie wollen.	145
13 Ihr Job - Ihr Leben. Was wirklich dahintersteckt.	147
-Und täglich grüßt die Arbeit... Warum wir im Hamsterrad sitzen.	147
U Warum so eilig? Oder sind Sie auf der Flucht?	150
i Bleiben Sie! Wie Sie aus der Not eine Tugend machen.	155
SSo machen Sie aus dem Hamsterrad einen Engelskreis.	158
ijft Undank ist der Welten Lohn.	162
»Das Leben ist ungerecht.	162
>'- Wieso, weshalb, warum? Wer fragt, ist dumm!	163
SWie Sie durch schwierige Erfahrungen wachsen können.	165
*» Hineingefressen ist nicht aufgeessen - weshalb wir Psychohygiene betreiben sollten.	170
•w Und doch kommt es so, wie Sie es wollen.. Die Selffulfilling Prophecy.	175
am Die Zeit heilt alle Wunden. Wie Sie den Heilungs- prozess unterstützen können .!'	177
«'Wer zuerst lacht... kann die anderen damit anstecken.	182

Geld allein macht auch nicht glücklich.	185
- Fischers Frau fischt...im Trüben. Vorsicht, Sie Nimmersatt!	190
-i Bescheidenheit ist eine Zier... Oder: Sie verdienen sowieso schon zuviel.	195
.-Bringen Sie Ihr Gold zum Glänzen.	198
jNicht jeder muss mit jedem können.	205
bJ Nutzen Sie Ihr Gegenüber als Spiegel	205
sWas hat er, was ich nicht hab? Neid vergiftet das Leben ..	207
r^Machen Sie sich Luft!	210
tSWie ich mir, so du mir? Erkennen Sie Ihre Mit- verantwortung	213
cJDu, du, du — immer nur du. Und ich? So kommunizieren Sie gewaltfrei	217
iS»Jedem Tierchen sein Pläsierchen. Lernen Sie, loszulassen ..	222
^Persönlichkeit behalten, Selbstrespekt stärken. Die Anleitung zum Glücklichein.	224
5= Wie sollen andere Sie lieben, wenn Sie sich selbst nicht mögen?	225
•j Erkennen Sie Ihren eigenen Wert - das Straßenkehrer-Prinzip.	227

<i>mm</i> Nur Mut: Werden Sie gefühlsecht	230
„« Geben Sie Ihrem Chef Feedback!	232
££Respekt, bitte! So kommen Sie gut durch schwere Zeiten	237
«B Ihr Job ist Ihr Job ist Ihr Job!	241
 Nachwort	 243
§f Ausgewählte Literatur	244
iRegister	247