

JONATHAN BRIEFS

Ich habe keine Lösung,  
aber ich bewundere das Problem

*Provokatives Coaching für den Berufsalltag*

Kösel

# INHALT

Einleitung	11
Ich habe keine Lösung, aber ich bewundere das Problem	14
Willkommen im Jammerlappenland	14
Verliebt ins Problem	18
»Mein Problem ist, dass ich immer so selbstkritisch bin, auch mir selbst gegenüber«	21
Gedankenmüll	21
Das Bluffer-Syndrom	24
Verkaufen Sie sich unter Wert	27
Trauen Sie keinem, auch Ihnen nicht	29
»Wenn jemand ein Problem mit mir hat, kann er es gerne behalten. Es ist ja seins«	33
Ein schlechter Ruf ist besser als keiner	33
Glauben Sie fest daran, dass Sie der Mittelpunkt des Universums sind	36
Man braucht niemanden! Wirklich nicht?	38
Klugscheißer gefragt – Besserwisser bevorzugt	42
Zeigen Sie keinen Respekt vor Erfahrung	46

<b>»Jede Lösung eines Problems ist ein neues Problem«</b>	<b>48</b>
Aktionismus pur!	48
Die obskure Idee der eigenen Berufung	51
Begraben Sie die Illusion eines gelungenen Berufslebens an der Biegung des Flusses	55
Warum Arbeit keinen Spaß machen darf	58
Lieben Sie nicht, was Sie tun	62
Leben Sie den »Terror Selbstverwirklichung«	65
<b>Lösen Sie Probleme immer mit derselben Denkweise, durch die sie entstanden sind ...</b>	<b>69</b>
Wir werden, was wir denken	69
Business as usual	72
Loslassen? Lieber festhalten!	75
Think big? Think small!	78
Vermeiden Sie den Glauben an Ihre Selbstwirksamkeit	80
<b>Probleme sind dornige Chancen</b>	<b>84</b>
Probleme sind mehr als Probleme	84
Welchen Teil von »Nein« verstehen Sie nicht?	87
Seien Sie Perfektionist!	90
Verbringen Sie Ihre Zeit mit der Suche nach Hindernissen	93
Warum Versagen von Bedeutung ist	95
Genießen Sie auf keinen Fall kleine Siege	99
<b>Sie haben kein Problem, Sie sind das Problem</b>	<b>102</b>
Positives Denken ist was für Feiglinge	102
Die Kreativität-aus-Methode	107
Machen Sie es auf keinen Fall auf Ihre Weise	108

Wenn Sie ein Problem haben, das Sie nicht lösen können, suchen Sie einfach ein neues	111
Problem-Polygamie	111
»Sobald du etwas nicht mehr willst, bekommst du es«	115
Versuchen Sie jeden umzukrempeln, nur sich nicht	118
»Du musst dein Ändern leben!«	120
Für jedes Problem gibt es einen Freund oder eine Freundin	122
Echte Freunde verstärken Ihre Probleme	122
Das ewige Fähnchen-im-Wind-Verhalten	124
Totstellen als Methode	126
Verändern Sie den Maßstab für persönlichen Erfolg	128
Für manche Menschen ist das Problem schon die Lösung ...	131
Sie würden ja gerne was verändern. Nur man lässt Sie nicht	132
Inkongruenz als Schlüssel zum Misserfolg	133
Vergessen Sie den inneren Kompass	136
»Talente finden Lösungen, Genies entdecken Probleme«	139
Gedankenschleifen	139
Verzettelung als Misserfolgs-Garant	142
Das Märchen von der produktiven Zeit	144

»Die Neugier steht immer an erster Stelle eines Problems, das gelöst werden will«	147
Krisen stiften Identität	147
Flow-Nebel für die Sinne	149
Große Probleme sollte man nie in Angriff nehmen, solange sie noch klein sind	153
Der Traumberuf	153
Null problemo!	155
Es gibt Leute, die haben schon eine Lösung, bevor überhaupt ein Problem da ist	157
Abenteuerspielplatz Problemzone	157
Konzentrieren Sie sich auf alle Gründe, warum etwas nicht läuft ...	161
Genug ist nicht genug	164
Wenn das die Lösung ist, wollen Sie sofort Ihr Problem zurück!	166
Aufstand gegen 08 / 15	166
Was ist das Problem?	167
Anhang	171
Stimmen aus dem Sport	171
Dank	172
Literaturhinweise	173
Der Autor	176