

Ilona Bürgel

Die Kunst, die Arbeit zu genießen

Erfolg und neue Lebensfreude im Job

KREUZ

Inhalt

Prolog: Was hat denn Arbeit mit Genuss zu tun?	7
I. Lebensfreude und Zufriedenheit bei der Arbeit – wo sind sie hin?	11
Die Grundidee: Wie Wohlbefinden unsere Arbeit versüßt	11
Kümmern Sie sich um Menschen – und zuerst um sich selbst	16
Positive Psychologie – die Psychologie für alle	21
Die Gefahren: Der Stress mit dem Stress	22
Schlaraffenland oder Hamsterrad: Sie entscheiden	27
Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihren Stress	34
Burn-out als Schlusspunkt einer genussfeindlichen Arbeitsweise	38
II. Die genussvolle Lösung – vom Arbeitsfrust zur Arbeitslust	41
Erlauben Sie sich eine neue Haltung	41
✗ Genusspraxis: Handlungsfragen	57
Genießen Sie, was Sie sind und haben	59
✗ Genusspraxis: Stresstransformation	62
✗ Genusspraxis: Veränderungen einleiten	66
Dankbarkeit: Glück, das nichts kostet	74
✗ Genusspraxis: Dankbarkeit	76
Lassen Sie sich Ihre Arbeit schmecken	78
✗ Genusspraxis: Negative Gedanken umwandeln	90
Glücksbremser im Arbeitsumfeld	91

✘ Genusspraxis: Gedankenhygiene	97
Gönnen Sie sich mehr Individualität	100
✘ Genusspraxis: Den Körper wertschätzen	110
Sie sind Ihr größter Schatz: Loben Sie sich selbst	111
Arbeiten Sie nicht irgendwie – Sie sind ja auch nicht irgendwer!	117
✘ Genusspraxis: Sie sind einzigartig	126
Geben und nehmen Sie das Beste	128
✘ Genusspraxis: Kleiner Aufwand, große Wirkung	142
✘ Genusspraxis: Der optimale Alltag	146
III. Ich arbeite gern!	148
20 Strategien für das Wohlbefinden bei der Arbeit	152
Wirtschaftsfaktor Wohlbefinden – warum Unternehmen umdenken müssen	156
Balance heißt Selbstbeachtung	160
✘ Genusspraxis: Wohlbefinden am Arbeitsplatz	162
Plädoyer für den Montagmorgen	163
IV. Die besten Tipps auf einen Blick	167
Epilog: Die neue Lust auf Leistung	170
Literatur	172