

Sabine Dietrich

Das Anti-Druck-Buch

**Wie Sie sich im Job und
privat gezielt entlasten**

WILEY

WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Inhalt

Vorwort: Die Druckmacher	9
Teil 1 Was Sie an sich tun können	
Kapitel 1: So lichten Sie den Nebel	13
Alles zu viel	14
Vernebelt	17
Endlich klare Sicht schaffen	20
Kapitel 2: Was wollen Sie denn?	33
Nach vorne	33
Noch ein Stück Entlastung	49
Kapitel 3: So entlassen Sie das Müssen	51
Ich muss doch	51
Wer treibt Sie da?	54
Vom Müssen ins Wollen kommen	59
So festigen Sie Ihr Wollen	68
Kapitel 4: So machen Sie das Beste aus jeder Minute	71
Chronische »Zeitknappheit«	72
Volkszeitkiller	74
Wie Sie die Volkszeitkiller loswerden	77
Individuelle Zeitkiller	80
Kapitel 5: So machen Sie die Arbeit handhabbar	93
Ein einziger großer Haufen	93
Aufgaben in Pakete aufteilen	98
Die Gesamtschau gestalten	104
Steine und Sand	110
Kapitel 6: So hören Sie auf, Everybody's Depp zu sein	113
Immer diese Querschläger	114
Die Kunst der Abgrenzung	116
Ihre Belohnung	128

Teil 2 Was Sie mit den anderen tun können

Kapitel 7: So erkennen Sie, worin Ihre Verantwortung wirklich besteht	131
Für die Katz'	131
Was tun?	133
Richtig abheben	135
Kapitel 8: So werden Sie verstanden	149
Meister des Sendens	150
Ihr Ohr für Ihr Verständnis	156
»Man lügt wohl mit dem Munde ...«	161
*Hä?	163
Kapitel 9: So verhindern Sie, dass Ihnen dauernd Neues aufgebrummt wird	167
Weiß er das wirklich?	167
Die häufigsten Gründe für das Schweigen	170
Der sprechende Mensch	172
Alles außer jammern	183
Kapitel 10: So vertreten Sie selbstbewusst Ihre Meinung	185
Tun Sie sich etwas Gutes	186
Warum nicht?	188
Auf in den Kampf?	189
Und so ziehen Sie es durch	196
Woran soll es jetzt noch scheitern?	200
Kapitel 11: So schaffen Sie es, dass alle mitziehen	203
Alles Verweigerer?	204
Wann Menschen leisten – und wann nicht	206
Eine Frage des Klimas	212
Kapitel 12: So führen Sie Ihren Chef	223
Wer führt wen?	223
Das neue Führen	225
Das haben Sie davon	227

