

RuthENZLER Denzler

Keine Angst vor Montagmorgen

Gelassen in die neue Arbeitswoche

Mit einem Vorwort von Daniel Hell

orell füssli Verlag AG

Inhalt

Vorwort von Daniel Hell	9
Vorwort der Autorin: Was will dieses Buch?.	13
Einführung: Angst – unser hilfreicher Lebensbegleiter	16

Teil I

Die ganz normalen Ängste im Berufsalltag

Kapitel 1

«Ich verstehe nur Bahnhof ...»

Der Einstieg ins Berufsleben: Reto A. erzählt seine Geschichte	22
---	----

Kapitel 2

«Meine Ellbogen sind nicht spitz genug ...»

Die ständige Konkurrenzsituation: Andrea K. erzählt ihre Geschichte	32
--	----

Kapitel 3

Der Aufstieg auf der Karriereleiter:

«Ich drehe mich wie in einem Hamsterrad ...»

Carmen B. erzählt ihre Geschichte	37
---	----

Kapitel 4

«An meinem Stuhlbein wird täglich gesägt ...»

Der mögliche Fall von der obersten Sprosse: Marco S.
erzählt seine Geschichte 47

Kapitel 5

«Schlechte Laune am Sonntagabend ...»

Caroline W. beschreibt ihr Leben von Wochenende
zu Wochenende 58

Teil II

Die eigenen Ängste verstehen und erfolgreich damit leben

Kapitel 1

Die Angst gehört zum Menschen 68

Kapitel 2

Persönlichkeitstest: Welcher Angsttyp bin ich? 72

Kapitel 3

Welche Lebensthemen gibt es? 80

1. *Streben nach sozialem Anschluss und Zugehörigkeit.* 81

2. *Streben nach Veränderung.* 82

3. *Streben nach Macht.* 83

Kapitel 4

Nicht jeder Mensch hat die gleichen Ängste: Die drei Persönlichkeitstypen und ihre spezifischen Ängste	86
1. <i>Der soziale Typ und seine Angst, ausgeschlossen zu werden</i>	89
2. <i>Der Erkenntnistyp und seine Angst vor Stillstand.</i> . .	93
3. <i>Der Ordnungsstrukturtyp und seine Angst vor Gewöhnlich-Sein</i>	100

Kapitel 5

Das Wichtigste in Kürze	109
-----------------------------------	-----

Teil III

Wenn die schlaflosen Nächte überhandnehmen: Vier Strategien, um schwierige Situationen zu bewältigen

Kapitel 1

Erste Strategie: Körperliche Symptome erkennen und wahrnehmen	116
---	-----

Kapitel 2

Zweite Strategie: Sonntagabendblues vermeiden und die eigenen Gefühle ernst nehmen	125
--	-----

Kapitel 3

Dritte Strategie: Rechtzeitig handeln	137
1. <i>Aufbau eines Hilfsnetzes</i>	137

2. <i>Therapeutische Begleitung: Psychologe oder Psychiater?</i>	151
3. <i>Auszeit: Ja oder nein?</i>	156
4. <i>Jobwechsel: Ja oder nein?</i>	159

Kapitel 4

Vierte Strategie: Ressourcen aufbauen und psychologische Strategien passend zum jeweiligen Angsttypus anwenden.	162
1. <i>Bewältigungsstrategie für den sozialen Typ: Unterscheide Berufs- und Privatleben und grenze dich ab!</i>	162
2. <i>Bewältigungsstrategie für den Erkenntnistyp: Bewahre deine Autonomie und habe mehrere Standbeine im Leben!</i>	167
3. <i>Bewältigungsstrategie für den Ordnungsstrukturtyp: Erkenne und stabilisiere deinen Selbstwert!</i>	171

Kapitel 5

Das Wichtigste in Kürze	178
Literatur	183
Adressen und Links	187
Zur Autorin.	188