

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