

Regula Zellweger

Jobwohl – zufrieden am Arbeitsplatz

Was Sie gegen Frust und Stress tun können

Beobachter

Inhalt

Vorwort	7
1. Jobwohl – neuer Begriff, neues Gefühl	8
Warum lesen Sie dieses Buch?	10
2. Arbeitszufriedenheit – mein Ziel	11
Was uns Arbeit bedeutet	13
Wie schätzen Sie Ihre Arbeitszufriedenheit ein?	16
Analyse Ihrer Situation	17
Werkzeugkasten für mehr Zufriedenheit	20
Bauen Sie auf Ihre Werte und Ressourcen	20
Handeln und denken Sie lösungsorientiert	22
Verabschieden Sie sich von Ausreden	23
Gucken Sie ab	25
Ändern Sie Ihre Einstellung	28
Sich selbst motivieren	30
Motivationstief durchbrechen in drei Schritten	32
Jobwohl-Tipps Selbstmotivation	34
Nicht alles ist machbar	36
Was, wenn nichts mehr geht?	38
3. Sich wohlfühlen trotz Stress	40
Überdruck und Ventile	42
Was Stress auslöst	43
Ein Blick auf Ihre Arbeitssituation	45
Ihr Anti-Stress-Werkzeugkasten	48
Stresstoleranz und Persönlichkeit	50

Mehr Strategien gegen Stress	51
Simple solutions	51
Ständig erreichbar?	52
Ballast abwerfen	54
Gut arbeiten, aber nicht perfekt	55
Nein sagen, ohne Nein zu sagen	55
Dampf ablassen	58
Überholte Ziele aufgeben	60
Jobwohl-Tipps Stress	61
Den Ängsten die Stirn bieten	63
Die Angst vor Stellenverlust	63
Jobwohl-Tipps Prävention Stellenverlust	65
Weitere Strategien gegen die Angst	65
Abstieg zum Aufstieg	67
Einen Gang zurückschalten	68
Jobwohl-Tipps Downshifting	69
4. Wow, ich kann das!	70
So stärken Sie Ihr Selbstvertrauen	70
Meine Geschichte schreibe ich selbst	72
Mein Platz an der Sonne	73
Mein Umgang mit Konflikten	74
Jobwohl-Tipps Konfliktgespräche	76
Mein Umgang mit Kritik	77
Ich bin es mir wert	79
Ein Blick auf das Wertschätzungs- thermometer	79
Sich selbst belohnen	80
Das haut mich nicht um	81
Frustrationstoleranz erhöhen	82
Energievampire auf Distanz halten	86
Wer tut mir gut?	87

5. So bleiben Sie körperlich gesund 89

Wie geht es Ihnen? 90

Das tut dem Körper gut 94

Zum Beispiel Laufen 94

Bewegung im Berufsalltag 95

Scharfer Blick: Augentraining 97

Körperfreundlicher Arbeitsplatz 98

Rückgrat zeigen 99

Du bist, was du isst 101

Jobwohl-Tipps Ernährung 101

Halten und loslassen 102

Entspannungsübungen am Arbeitsplatz 102

Wenn die Puste ausgeht 103

Lachen Sie sich gesund 104

Gähnen gegen Ärger 104

Meditation 105

Im Einklang mit der inneren Uhr 106

Den eigenen Rhythmus ernst nehmen 106

Vom Hoch profitieren – im Tief pausieren 108

Schlafen Sie gut 110

6. So bleiben Sie psychisch gesund 112

Frauen und Männer, Junge und Alte 113

Meine ganz persönlichen Prioritäten 114

Die geheimen Antreiber 118

Ein positives Lebenskonzept entwickeln 118

Hilfreiche Glaubenssätze formulieren 120

Ambivalenzen erkennen und entschärfen 123

So finden Sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit 124

Jobwohl-Tipps Gelassenheit 125

Wohlfühloase Arbeitsplatz	126
Gestaltung der Arbeitsumgebung	127
Jobwohl-Tipps Arbeitsumgebung	128
Ordnung ist das halbe Leben	128

7. Jobwohl – Achtung, fertig, los!

130

Sie fühlen sich nicht in der Lage, etwas zu verändern	131
--	-----

Sie schieben Veränderungen immer wieder auf	133
--	-----

Aus der Abwärtsspirale zum Höhenflug	135
---	-----

Anhang

141

Nützliche Links	141
------------------------------	-----

Literatur	142
------------------------	-----