

Regula Zellweger

# Jobwohl – zufrieden am Arbeitsplatz

**Was Sie gegen Frust und Stress tun können**

**Beobachter**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1. Jobwohl – neuer Begriff, neues Gefühl</b> .....	8
Warum lesen Sie dieses Buch? .....	10
<b>2. Arbeitszufriedenheit – mein Ziel</b> .....	11
Was uns Arbeit bedeutet .....	13
Wie schätzen Sie Ihre Arbeitszufriedenheit ein? .....	16
Analyse Ihrer Situation .....	17
<b>Werkzeugkasten für mehr Zufriedenheit</b> .....	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
<b>Sich selbst motivieren</b> .....	30
Motivationstief durchbrechen in drei Schritten .....	32
Jobwohl-Tipps Selbstmotivation .....	34
Nicht alles ist machbar .....	36
Was, wenn nichts mehr geht? .....	38
<b>3. Sich wohlfühlen trotz Stress</b> .....	40
<b>Überdruck und Ventile</b> .....	42
Was Stress auslöst .....	43
Ein Blick auf Ihre Arbeitssituation .....	45
Ihr Anti-Stress-Werkzeugkasten .....	48
Stresstoleranz und Persönlichkeit .....	50

<b>Mehr Strategien gegen Stress</b> .....	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
<b>Den Ängsten die Stirn bieten</b> .....	63
Die Angst vor Stellenverlust .....	63
Jobwohl-Tipps Prävention Stellenverlust .....	65
Weitere Strategien gegen die Angst .....	65
<b>Abstieg zum Aufstieg</b> .....	67
Einen Gang zurückschalten .....	68
Jobwohl-Tipps Downshifting .....	69
<b>4. Wow, ich kann das!</b> .....	70
<b>So stärken Sie Ihr Selbstvertrauen</b> .....	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
<b>Ich bin es mir wert</b> .....	79
Ein Blick auf das Wertschätzungs- thermometer .....	79
Sich selbst belohnen .....	80
<b>Das haut mich nicht um</b> .....	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

<b>Wohlfühloase Arbeitsplatz</b> .....	126
Gestaltung der Arbeitsumgebung .....	127
Jobwohl-Tipps Arbeitsumgebung .....	128
Ordnung ist das halbe Leben .....	128

## **7. Jobwohl – Achtung, fertig, los!** .....

130

<b>Sie fühlen sich nicht in der Lage, etwas zu verändern</b> .....	131
--	-----

<b>Sie schieben Veränderungen immer wieder auf</b> .....	133
--	-----

<b>Aus der Abwärtsspirale zum Höhenflug</b> .....	135
---	-----

## **Anhang** .....

141

<b>Nützliche Links</b> .....	141
------------------------------	-----

<b>Literatur</b> .....	142
------------------------	-----