

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung	1
1.1 Gesundheit und Arbeit	3
1.2 Herausforderungen der modernen Arbeitswelt	6
1.3 Die Beschaffenheit des berufstätigen Menschen	9
1.4 Selbstreflektion: Und, wie steht es um Sie?	10
Literatur	11
2 Ein neuer Blick auf Stress und gute Grenzen	13
2.1 Was treibt Sie an?	14
2.1.1 Sei perfekt	15
2.1.2 Sei schnell!	17
2.1.3 Streng dich an!	18
2.1.4 Sei beliebt!	18
2.1.5 Sei stark!	19
2.1.6 Vom Antreiber zur Energiequelle	20
2.2 Stress besser bewältigen	21
2.2.1 Grundlagenwissen zum Stress hilft	21
2.2.2 Stress ist gut, Dauerstress ist das Problem	23
2.2.3 Warum ein Trauma in der eigenen Geschichte alles verschlimmert	27
2.2.4 Selbstreflexion zu Stress und Trauma	30

X	Inhaltsverzeichnis	
	2.3	Erholung und Entspannung sind gar nicht so leicht 31
	2.4	Äußere und innere Grenzen setzen 35
	2.4.1	Wieso wir so ungerne Nein sagen 35
	2.4.2	Das kleine und das große Nein am Arbeitsplatz 36
	2.4.3	Grenze zwischen Privatleben und Arbeit 40
	2.4.4	Innere Abgrenzung 40
	2.4.5	Neuer Umgang mit Grenzen 43
	Literatur	43
3	Selbstfürsorge verhindert das Ausbrennen	45
	3.1	Bin ich schon im Burn-out? 45
	3.1.1	Was genau ist eigentlich Burn-out? 46
	3.1.2	Wie kommt es zum Ausbrennen? 48
	3.2	Wer bin ich und was brauche ich? 49
	3.2.1	Frühe Erfahrungen wirken heute noch 50
	3.2.2	Die vielen Stimmen in mir ergeben ein Team 53
	3.2.3	Glaubenssätze ausmisten und überarbeiten 56
	3.3	Neue Wege finden 57
	3.3.1	Der Irrsinn von Wiederholungen 58
	3.3.2	Die zwei Gesichter von Erwartungen 59
	3.3.3	Stärkung von positiven Gedanken 62
	Literatur	63
4	Konflikte lieben lernen	65
	4.1	Was tun, wenn Sie sich schlecht behandelt fühlen? 65
	4.2	Gegenwehr bei Mobbing 67
	4.3	Opfer, Täter oder Retter? 70
	4.4	Konflikte gut bewältigen 71
	4.4.1	Umgang mit Cholerikern und Wut 73
	4.4.2	Die Konfliktrutschbahn 75
	4.4.3	Unterstützung bei Konflikten 75
	4.5	Neuer Umgang mit Konflikten 76
	Literatur	76
5	Warum Veränderung so schwer fällt und wie sie gelingt	77
	5.1	Scheiße ist warm 77
	5.2	Was kann Coaching leisten 81
	5.2.1	Wissen über Systeme hilft 82
	5.2.2	Aufstellungen lassen Systeme lebendig werden 83

	Inhaltsverzeichnis	XI
5.3	Wie Veränderung gelingt	85
5.4	Von der Absicht zur Zielerreichung	88
	5.4.1 In vier Schritten zum Ziel – WOOP	88
	5.4.2 Mit allen Sinnen neue Wege bahnen – Embodiment	90
Literatur		91
6	Unterstützung im Gesundheitswesen	93
6.1	Was die Hausärztin tun kann	94
	6.1.1 Der gelbe Schein – vom Sinn und Unsinn der Arbeitsunfähigkeit	94
	6.1.2 Medikamente	98
6.2	Psychotherapie	99
6.3	Ich brauch 'ne Kur!	100
Literatur		100
7	Inspiration und Lösungswege	101
7.1	Im Unternehmen besser zurecht kommen	101
	7.1.1 Was ich denke, prägt, was ich fühle	102
	7.1.2 Wehrt Euch!	103
	7.1.3 Homeoffice	104
	7.1.4 Innerbetriebliche Umorientierung	105
7.2	Einen neuen guten Platz in der Arbeitswelt finden	106
	7.2.1 Ist es woanders besser?	106
	7.2.2 Zeitarbeit	108
	7.2.3 Einfach gehen?	108
	7.2.4 Selbstständigkeit	109
	7.2.5 Gar nicht mehr arbeiten?	110
	7.2.6 Wohin soll es für Sie gehen?	111
7.3	Fazit und Ausblick	112
Literatur		115
Stichwortverzeichnis		117