

Dein Leben

Gute Laune an jedem Arbeitstag

Bearbeitet von
Von Dörthe Huth

1. Auflage 2018. Buch. 232 S. Softcover

ISBN 978 3 86936 875 7

Format (B x L): 13 x 18,5 cm

Gewicht: 351 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhalt

Inhalt 5

Vorwort 9

Das Haus der guten Laune 11

1. Arbeit bereichert das Leben 13

In der Warteschleife 14

Arbeitszeit ist kostbare Lebenszeit 16

Kurze Gebrauchsanweisung für dieses Buch 19

Gute Laune versus schlechte Laune 21

2. Sich im Arbeitsalltag lebendig fühlen 32

Sehnsucht nach heiler Welt 33

Leben, um zu arbeiten, oder arbeiten, um zu leben? 35

Wie Stimmungen entstehen 38

Stimmungswechsel akzeptieren 47

3. In sich selbst ruhen 56

Wenn das Private den Beruf belastet 57

Wo kommen sie her, unsere Launen? 59

Gute Laune ist ansteckend 66

Gedankenhygiene – Sorgen Sie gut für sich? 71

4. Den Arbeitsplatz gestalten 78

Es könnte so schön sein 79

Bunt ist die Welt 81

Die Kraft der Gewohnheit 87

Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft 93

5. Selbstbestimmt bleiben – trotz widriger Umstände 99

Kollegin Diva 100

Andere Menschen, andere Weltbilder 102

Ärger in positive Energie verwandeln 115

Anerkennung und Feedback 122

6. Keine Zeit verlieren 128

Wenn die Zeit stillsteht 129

Wie Wartezeit zu einer sinnvollen Zeit wird 131

Ihre persönliche Zeit 138

Die Gegenwart lieben 146

7. Dem Körper geben, was er braucht 151

Endlich Urlaub 152

Zaubermittel Bewegung 154

Gute Ernährung am Arbeitsplatz 160

Besser schlafen, erholt aufwachen 163

8. Höher, schneller, weiter – Leistungsdenken auf dem Prüfstand 169

Ausbruch von zu Hause 170

Zufriedenheit wahrnehmen und genießen 173

Wenn schlechte Laune therapiebedürftig wird 178

Karriere – Top oder Flop? 181

9. Der Einfluss der Unternehmenskultur auf die Stimmung 192

Unter dem Radar 193

Zufriedenheit fördern 196

Die Wir-Stimmung als Basis für eine gute

Unternehmensentwicklung 200

Macht und Grenzen von Führungskräften 203

Gute-Laune-Coaching to go 217

Ausklang 220

Literatur und Links 222

Stichwortverzeichnis 226

Über die Autorin 229