

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