

SCHÄFFER

POESCHEL

Inhalt

Verzeichnis der Abbildungen und Fragebögen	IX
Dank	XI
1 Arbeit und Glück – ein seltenes Gespann?	1
Schlüsselkonzepte.....	4
Warum es sich lohnt, sich mit dem Thema zu beschäftigen	7
Ziel und Aufbau dieses Buches	10
2 Warum arbeiten wir?	15
Warum uns Arbeit so wichtig ist.....	16
Was bei Arbeitslosigkeit fehlt	20
3 Wann fühlt man sich gut – wann schlecht?	27
Ein Selbsttest – »Can't get no satisfaction?«.....	27
Emotionen: Die individuelle Mischung verstehen	30
Keiner ist allein: Der Einfluss des persönlichen Umfelds.....	33
Das Glücksrad.....	35
Wenn Sie wissen, dass Sie glücklich sind	38
Gemischte Gefühle.....	39
Weitere Aspekte von Glück bzw. Unglück.....	42
Formen arbeitsbezogenen Glücks	42
Formen arbeitsbezogenen Unglücks.....	46
Zwischenfazit	48
4 Wie Glück entsteht: Die »Wichtigen Neun« Schlüsselmerkmale	51
Äußere Quellen für Glück und Unglück	51

Glück und Zufriedenheit in unterschiedlichen Lebenssituationen ...	57
Arbeitslosigkeit.....	57
Ruhestand	62
Haushalt und Familie	63
Zu viel des Guten?	65
Und was bedeutet das für die Arbeitswelt?	68
Zwischenfazit	69
5 Wie Arbeitszufriedenheit entsteht –	
Teil 1: Die glückliche Mitte finden	71
Zwölf Schlüsselmerkmale für Zufriedenheit am Arbeitsplatz	71
6 Job-Vitamine, die bei Überdosierung gefährlich werden	74
Merkmal 1: Persönlicher Einfluss	75
Merkmal 2: Eigene Fähigkeiten nutzen.....	78
Merkmal 3: Anforderungen und Ziele	80
Merkmal 4: Abwechslung.....	87
Merkmal 5: Klare Aufgaben und Perspektiven	89
Merkmal 6: Soziale Kontakte.....	91
Zwischenfazit.	94
6 Wie Arbeitszufriedenheit entsteht –	
Teil 2: Wann ist genug wirklich genug?	97
Den Sättigungspunkt erkennen: Merkmale Nr. 7 bis 12.....	97
Merkmal 7: Geld	98
Merkmal 8: Angemessenes physisches Umfeld.....	99
Merkmal 9: Anerkennung und Wertschätzung.....	101
Merkmal 10: Unterstützende Vorgesetzte.....	104
Merkmal 11: Gute Karrierechancen	106
Merkmal 12: Fairness	107
Das Zusammenspiel der zwölf Job-Merkmale	109
Zufriedenheit am Arbeitsplatz messen	110
7 Glück und Zufriedenheit – eine Sache der Gene	
oder der Umwelt?	113
Einmal glücklich – immer glücklich?.....	114
Was uns die Zwillingforschung sagt.....	116
Individuelle Persönlichkeitsmerkmale	118

8 Glück ist relativ – die Bedeutung subjektiver Einschätzungen	125
Sieben typische Denkmuster	126
Frage 1: Geht es anderen besser oder schlechter als mir?	127
Frage 2: Was wäre gewesen, wenn ...?	129
Frage 3: Haben sich die Dinge so entwickelt, wie ich es erwartet habe?	131
Frage 4: Habe ich das gut im Griff?	133
Frage 5: Wie läuft es? Wird alles besser, schlechter oder bleibt alles gleich?	133
Frage 6: Ist die Situation ungewöhnlich oder ist sie mir vertraut?	135
Frage 7: Wo liegen meine persönlichen Präferenzen?	138
Zwischenfazit	139
Was bei der Arbeit wirklich wichtig ist: Subjektive Präferenzen erfassen.....	139
9 Ins Handeln kommen – Schritte 1 bis 7	145
Langfristigeres oder kurzfristiges Glück?	146
Neun Schritte zu mehr Glück und Zufriedenheit im Job	147
Erste Etappe: Die eigene Arbeitssituation analysieren	147
Schritt 1: Jobbezogene Gefühle erkunden	148
Schritt 2: Die eigene Arbeit betrachten.....	150
Schritt 3: Die eigenen Präferenzen ermitteln.....	152
Schritt 4: Arbeit und Präferenzen in Einklang bringen.....	153
Zweite Etappe: Selbstbetrachtung.....	153
Schritt 5: Das Grundniveau in Sachen Glück ermitteln	154
Schritt 6: Denkgewohnheiten überprüfen.....	155
Schritt 7: Veränderungspotenzial in Denkgewohnheiten ermitteln	157
10 Umsetzen – die zwei letzten Schritte bis zum Ziel	159
Dritte Etappe: Überlegen, was zu tun ist	159
Schritt 8: Die Arbeitssituation verändern.....	160
Schritt 9: Die eigene Sichtweise verändern	172
Weiterführende Literatur.....	183
Stichwortregister	187
Die Autoren	191