

Inhaltsverzeichnis

Was bietet Dir das Buch?	10
25.000 liefen gegen Mobbing!	13
Du musst gleich beginnen, etwas zu verändern!	16
Soll das schon alles gewesen sein, was Du bis jetzt erreicht hast? ...	17
Mobbing ist weiter verbreitet, als man denkt	19
Der Büro-Terror	23
Die Geschichte einer jungen Frau	26
Wie ich zu meiner Selbstständigkeit kam	41
Das Telefon klingelte zum ersten Mal	44
Oh je, ob die Bank mir Geld gibt?	48
Ein Konzept - Einen Plan braucht man	49
Ein zweiter Anlauf bei der nächsten Bank	51
Ein Brief - die Absage!	51
Und Dann auf einmal hatte ich wieder Glück	52
Ohne Eigenkapital in die Selbstständigkeit	54
Mein erster selbstgeplanter Seminartag	59
Mobbing	60
Mobbing in der hässlichsten Form	62
Brich aus! Tu etwas dagegen!	62
Die Bewerbung in einer anderen Firma	65
Mustervorschläge meiner Bewerbungsberatung:	69
Vermeide Übertreibungen und Lügen,	75
Ein Vorblatt?	77
Was noch für Unterlagen, die überzeugen	80
Meine Vorschläge für Accessoires	84
Weitere Details	85
Deine persönliche Vorstellung	87
Blicke, Hände, Schweiß... ..	90
Solltest Du anrufen?	93
In Deiner neuen Firma – mach alles ein bisschen anders	93
Sei immer hilfsbereit	97
Was Angst mit uns machen kann	102
Limitiere Deine Ängste und Sorgen über Deinen Job	106
Vermeide Aufregung und Ärger	108

Gib immer mehr Nutzen als Du bekommst	110
Setze Dir Ziele, für die zu arbeiten es Freude macht	115
Was sollen denn die Leute sagen?	119
Pass auf, dass Dein Körper die nötige Entspannung bekommt	127
Klettere höher auf Deiner Karriereleiter,	129
Komme auch ins Handeln	136
Gib Dich nicht mit Geringfügigkeiten zufrieden	139
Ver-rückt von der Masse	145
Du musst den Preis schon vorher zahlen	147
Viele Wege führen nach Rom,	149
Nimm bei Deinen Anstrengungen Format an	154
Benutze Dein Unterbewusstsein, um Deine Vision anzusteuern	157
Gefällt Dir Dein jetziger Zustand?	165
Du kannst Dein Denken ändern, und zwar sofort!	166
Das Autogene Training - mein Tipp!	174
Ruhiges und entspanntes Einschlafen	187
Energievolles Aufstehen	191
Die Verwirklichung Deiner Ziele	192
Pessimisten küsst man nicht	195
Sei begeistert von dem, was Du tust!	198
Musst Du dazu ein Workaholic sein?	202
Dein Erfolg mit dem Kunden	204
Dein Lächeln muss schon am Telefon hörbar sein	205
Der zweite Eindruck ist auch entscheidend	214
Wie ist die Motivation in Deiner Firma?	215
Lob ist wie ein warmer Regen	218
Du glaubst, Du kannst das nicht?	220
Der Flohwalzer	221
Mache jeden Tag jemandem eine Freude	222
Warum ist der Umgang mit Menschen nur so schwer?	223
Kritik ist wie Messerstiche	227
Meine abschliessenden Worte an Dich	230
Steckbrief der Autorin	232
Literaturverzeichnis	234
Zeitschriften, Informationen und Hilfsmittel	235
Storys aus angegebener Litaratur	236