



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Ständige Verfügbarkeit bis in den Urlaub hinein? Arbeit auf dem Krankenlager? Der Chef als Facebook-Freund? Die moderne Arbeitswelt greift längst in das Privatleben des Mitarbeiters ein, weit über die reguläre Arbeitszeit hinaus. Kein Wunder, dass die Unzufriedenheit der Angestellten deutscher Firmen ebenso rasant ansteigt wie die Burn-out-Quote.

Martin Wehrle schildert in diesem Buch haarsträubende Geschichten aus dem täglichen Bürowahnsinn. Der Karrierecoach weiß, wie Sie dem Strudel entkommen und klare Grenzen um Ihren wohlverdienten Feierabend ziehen. Er gibt handfeste Tipps, wie Sie sich vor Ausbeutung schützen, lernen Nein zu sagen und endlich wieder selbstbestimmt arbeiten.

Autor

Der Erfolgsautor **Martin Wehrle** ist Deutschlands bekanntester Karriere- und Lebenscoach. Seine Bücher haben rund um den Globus begeisterte Leser gefunden, zuletzt erschienen die Bestseller »Herr Müller, Sie sind doch nicht schwanger?!« und »Sei einzig, nicht artig!«. An seiner Karriereberater-Akademie gibt er Erfahrungen weiter und bildet mit großem Erfolg Coaches aus. Firmen schätzen ihn als unterhaltsamen Redner und Podiumsteilnehmer.

Außerdem von Martin Wehrle im Programm

Geheime Tricks für mehr Gehalt (17428)

»Herr Müller, Sie sind doch nicht schwanger?!« (39255)

Sei einzig, nicht artig! (39283)

Martin Wehrle

**BIN ICH HIER DER
DEPP?**

Wie Sie dem Arbeitswahn
nicht länger zur Verfügung stehen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München, unter Verwendung eines Entwurfs von Eisele Grafik-Design

Umschlagmotiv: © Dirk Meissner

Illustrationen: © Dirk Meissner

Redaktion: Birthe Katt

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

MZ · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17612-0

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Vorwort: Willkommen im Hamsterrad!	11
Teil 1: Ich arbeite in einem Hamsterrad	15
Vom Tod eines Freundes:	
<i>Warum der Feierabend starb</i>	17
Das höllische Arbeitsparadies	18
Eine Schwalbe macht noch keinen Burn-out	21
Ein Anruf am Nordkap	27
Der Propaganda-Minister empfiehlt	30
Mit Helmut Kohl im Freizeitpark	33
Der Chef-Hamster:	
<i>Wenn Führung durchdreht</i>	41
Der Oberheld	42
Momo und die Stundendiebe	46
Schlaflos im Chefsessel	51
Das Geheimnis der geplatzen Termine	55
Die Mär vom Multitasking:	
<i>Warum nur Drachen drei Köpfe haben</i>	63
Zeitmanagement: Kirche ohne Papst	64
Der überfahrene Mitarbeiter	67

Audienz beim Chef	70
Der Fluch der Gleichzeitigkeit	76
Wie man den Kopf verliert	79

Klima-Katastrophe:

<i>Wenn nichts als die Rendite zählt</i>	87
Das abgeschraubte Namensschild	88
Wir arbeiten uns zu Tode	92
Das Gespenst der Kündigung	97
Rambo als Rausschmeißer	100
Marmor, Stein und Eisen bricht – aber unsere Firma nicht!	104

Fesselnde Arbeit:

<i>Die fiesesten Tricks, Mitarbeiter auszubeuten</i>	111
Haltet den Dieb – mein Urlaub ist weg!	112
Schiffe versenken: So gehen Mitarbeiter unter	115
Der Versprechungs-Bigamist.	120
Psychotricks: Wie saure Arbeit süßer schmeckt	122

Depp im Web:

<i>Mein Boss, der Facebook-Freund</i>	127
Münchhausen lässt grüßen.	128
Arbeitest du schon – oder mailst du noch?	132
Nachtwächter vorm Computer.	139
Die Glatze aus dem Internet.	143

Chef-Agent:

<i>Der Spion, der aus der Firma kam</i>	151
Das Netz, dem keiner entrinnt.	152
Ein Detektiv in Harlem.	155

Aufstand bei Aldi	162
Achtung, versteckte Kamera!	166

Die Frauen-Falle:

<i>Nett, fleißig, ausgenutzt</i>	173
Oben ohne: Warum Frauen an der Spitze fehlen	174
Der Zoodirektor und die Zuchtstuten	178
Der Puppen-Trick	184
Nur Arbeits-Babys schaukeln!	188

Ausbildung in der Hölle:

<i>»Was Sie hier lernen, ist Lohn genug!«</i>	195
Die Ausbeutungs-Maschine	196
Azubi – der Depp vom Dienst	199
Der Praktikanten-Horror	206
Mittagspause verboten!	210

Der Senioren-Hass:

<i>Vom Abflug der Alten</i>	217
Opi, raus mit dir!	218
Die unerwünschte Geh-Hilfe	222
Die Abwrack-Prämie	228
Wenn Bewerber übers Alter stolpern	232

Schicht im Schacht:

<i>Wenn der Burn-out dreimal klingelt</i>	239
Im Strudel der Arbeit	240
Das Burn-out-Zeitalter: Warum die Arbeitswelt durchdreht.	242
Vom Absturz eines Projektmanagers	250
Wandern in der Wüste – so kommt es zum Burn-out	253

Teil 2: Ich stehe nicht mehr zur Verfügung!	261
Der Depp-Faktor-Test:	
<i>Wie sehr lassen Sie sich ausnutzen?</i>	263
Depp werden ist nicht schwer	264
Der große Depp-Faktor-Test	265
Die Glücks-Fährte:	
<i>Auf der Suche nach dem verlorenen Leben</i>	277
Wenn die Sonne der Arbeit sinkt	278
Der gefährliche Kindheits-Kompass	282
Tschüs, Glaubenssatz!	285
Zapfen Sie Ihre Emotionen an!	291
Erschöpfung ade:	
<i>Der Abschied vom Hamsterrad</i>	299
Von Verträgen und Fallen	300
Selbst-Vertrag: Reif zur Unterschrift	304
Der Richter und Schenker	308
Warum es nicht lohnt, ein Held der Arbeit zu sein	310
Das Zöllner-Prinzip:	
<i>Von der Kunst, Grenzen zu bewachen</i>	315
Sind Sie noch König Ihres Lebens?	316
Die drei Geheimnisse des Zöllners	319
Wie Sie sich vor Selbstaussbeutung schützen	325
Zehn Tipps zum Nein-Sagen	330

Nie wieder Depp:

<i>Auf dem Weg zur großen Freiheit</i>	343
Durchschaute Inserate: »Wir brauchen keine Warmduscher!«	344
So werden Sie Hamsterrad-Spion.	348
Ein Lob der Langsamkeit	352
Der Weg zur Erfüllung	355
Alle Hamsterräder stehen still	360
Sechs Richtige – was können Gesellschaft, Politik und Firmen tun?	364

Service:

<i>Ihr gutes Arbeitsrecht – die 20 wichtigsten Fragen</i>	373
---	-----

Weiterführende Literatur	381
---------------------------------------	-----

Quellenverzeichnis	384
---------------------------------	-----

Traumberuf Karrierecoach: So starten Sie durch	391
---	-----

Register	393
-----------------------	-----

Vorwort

Willkommen im Hamsterrad!

»Depp gesucht!« – das wäre mal eine ehrliche Stellenausschreibung. Der ideale Mitarbeiter hat kein Leben mehr, nur noch ein Berufsleben. Abend wird es für ihn, aber nicht Feierabend. Wenn das Firmenhandy klingelt, ist der Sex vorbei, der Urlaub gestorben. Er arbeitet durch, statt durchzuatmen.

Zwölf-Stunden-Tage laufen unter »Einsatzfreude«. Jede Mail schreit nach sofortiger Antwort, auch nach Feierabend. Wer nicht schnell genug protestiert, wird von seinem Chef als Facebook-Freund zwangsadoptiert und bis ins private Fotoalbum verfolgt. Früher gab es Sklavenketten; heute gibt es kabellose Computer.

Muss es uns beunruhigen, dass Arbeitnehmer in Deutschland pro Jahr drei Milliarden Überstunden leisten, die Hälfte davon unbezahlt?¹ Dass jeder dritte Vorgesetzte von seinen Mitarbeitern erwartet, bei Krankheit weiterzuarbeiten?² Dass jeder vierte Arbeitnehmer keine Zeit mehr für seine Pausen hat?³ Ja, es muss!

Abteilungen gleichen Lazaretten, hausgemachtes Mobbing lichtet die Reihen, und der Burn-out, die neue Volkskrankheit, spaziert von Büro zu Büro. Jede dritte Frühverrentung hat psychische Gründe. Im Schnitt sind diese »Rentner« 48 Jahre alt!⁴

Aber wenn ein Mensch von der Arbeit zerrieben wird, liegt es nicht an der Arbeit, sondern am Menschen! Die Firmen erklären ihn dreist zur »Burn-out-Persönlichkeit«. Er wird aussortiert und abseviert, Abfall der Produktion.