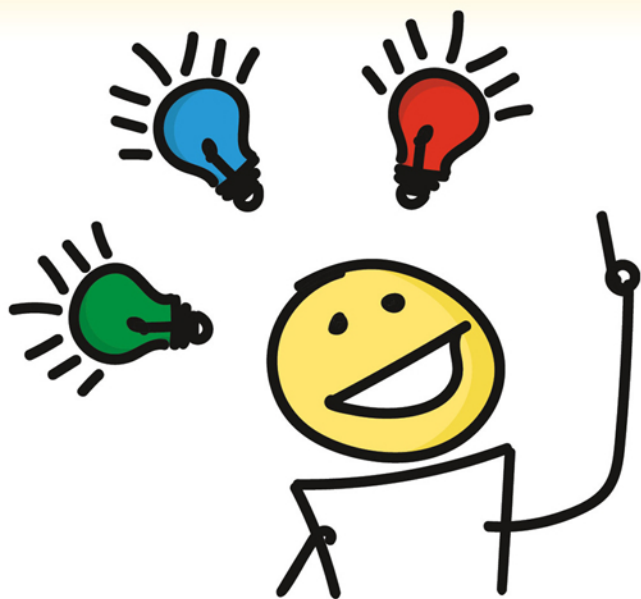


VERA F. BIRKENBIHL



115 IDEEN FÜR EIN BESSERES LEBEN

Praktische Tipps und
kreative Lösungen für die
Herausforderungen des Alltags

mvgverlag 

VERA F. BIRKENBIHL

115 IDEEN FÜR EIN BESSERES LEBEN

Praktische Tipps und
kreative Lösungen für die
Herausforderungen des Alltags

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

7. Auflage 2020

© 2020 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/PedroNevesDesign

Satz: Helmut Schaffer, Hofheim a. Ts.

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0236-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-588-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-589-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	13
1. Was kann ich tun, damit ich mich nicht immer maßlos ärgere?	15
2. Wie mache ich einem Kunden am besten ein »Angebot«?	17
3. Leute ansprechen	19
4. Ein Anti-Ärger-Gedanke.....	21
5. Wie werde ich meinen Ärger los?.....	22
6. Wie überwinde ich den toten Punkt?.....	24
7. Wie verhindere ich, dass mich nachts Probleme wachhalten?	26
8. Ich habe eine Fachausbildung und bin arbeitslos. Wie finde ich eine neue Stelle?	28
9. Wie kann ich lernen, mich gewählter auszudrücken?.....	30
10. Soll man eine Beförderung rückgängig machen, wenn man sich überfordert fühlt?	32
11. Wie vermeide ich, dass mich mein Chef in die Pfanne haut?..	34
12. Wie gewinne ich Abstand, wenn Menschen mich beleidigt haben?.....	35
13. Wie stelle ich im Bewerbungsgespräch fest, ob ich mich für die Stelle eigne?	36
14. Wie reagiere ich (am Telefon) auf Beschwerden?.....	37
15. Wie gehe ich mit Menschen um, die sich in jedes Gespräch einmischen und alles besser wissen?.....	39