

# Am Arsch vorbei geht auch ein Weg

Wie sich dein Leben verbessert,  
wenn du dich endlich locker machst



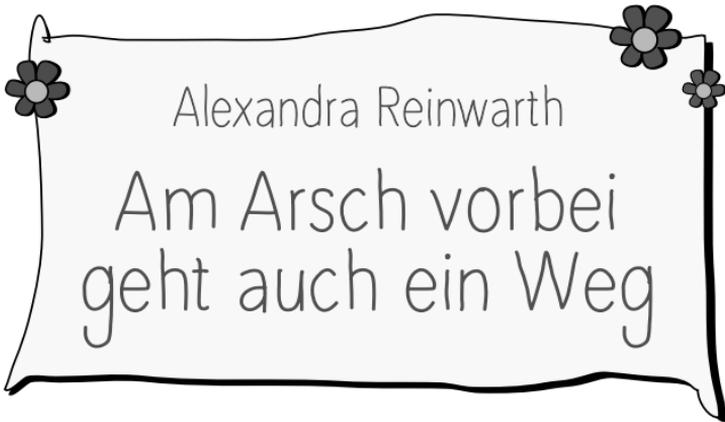
**SPIEGEL  
ONLINE  
Bestseller**



Für den  
Job



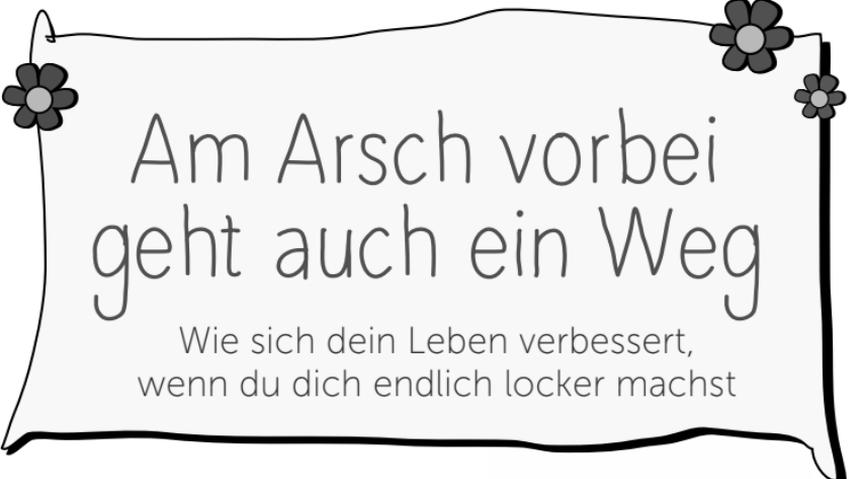
Alexandra Reinwarth



---

Holen Sie sich das ultimative  
**»Am-Arsch-vorbei«-Lebensgefühl**  
unbedingt auch online unter  
**[www.am-arsch-vorbei.de](http://www.am-arsch-vorbei.de)**  
oder besuchen Sie uns auf Facebook.

---



# Am Arsch vorbei geht auch ein Weg

Wie sich dein Leben verbessert,  
wenn du dich endlich locker machst



Für den  
Job



Alexandra Reinwarth

mvgverlag 

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

Originalausgabe

6. Auflage 2022

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 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.

Mit mordsmäßiger Unterstützung von Saskia Helletsberger – vielen Dank dafür!

Redaktion: Petra Holzmann

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung: [amnat11/Shutterstock.com](mailto:amnat11@Shutterstock.com), [Borja Andreu/Shutterstock.com](mailto:borja.andreu@Shutterstock.com)

Satz: Carsten Klein, Torgau

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86882-838-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-072-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-071-8

*Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter*

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Wohl dem, der Arbeit hat ...! . . . . .	7
Das vermeintliche Paradies Selbstständigkeit . . . . .	9
Die lieben Kollegen. . . . .	14
Die euphorische Freude an der Arbeit – für Außenstehende . . . . .	23
Was man kann – und was nicht . . . . .	27
Allseits beliebtes Thema: Gehaltsverhandlungen . . . . .	31
Die Probleme der Kollegin . . . . .	37
Von Apparaten und Maschinen . . . . .	42
Der Weg zur Arbeit . . . . .	48
Tatort Büro . . . . .	53
Bürogeschenke – ganz beliebt! . . . . .	57
Sinnentleerte Meetings . . . . .	61
Gefallen – meist für andere. . . . .	65
Klatsch und Tratsch . . . . .	70
Ist die Arbeit wirklich so wichtig? . . . . .	74
Der Sinn von Arbeit . . . . .	82

After Work mit den Kollegen . . . . .	84
Das Büro als Improvisationstheater . . . . .	86
Stressmanagement . . . . .	89
Fortbildung zum Betrieblichen Ersthelfer . . . . .	91
... Vorgesetzte . . . . .	94
Von Chefs und Chefinnen, die keine Verantwortung übernehmen wollen . . . . .	98
Wichtig, dringend & gut . . . . .	100
Homeoffice – Vor- und Nachteile . . . . .	103
Tabus . . . . .	105
Wann Sie nicht über Ihren Beruf reden sollten . . . . .	107
Der Job ist nicht wichtig . . . . .	109



*Wir operieren hier niemanden am offenen Herzen,  
wir bewegen nur Geld!*

## **WOHL DEM, DER ARBEIT HAT ...!**

Natürlich danken wir alle dem Schöpfer täglich auf Knien für unsere Arbeitsstelle ...

Es gibt da nur einige Unannehmlichkeiten, die einem ganz schön den Tag vermiesen können. In der Regel ergeben sich diese Unannehmlichkeiten aus dem Dreigestirn *Chef, Kollegen* und die *Arbeit an sich*. Es gibt Glückspilze, die sind mit diesen Dreien zufrieden ... Diejenigen mögen dieses Büchlein bitte jemandem schenken, der es dringender braucht. Wer hingegen hin und wieder das Bedürfnis hat, den lieben *Kollegen* oder dem *Chef* oder allen zusammen den Hals umzudrehen, und wer auch manchmal auf dem Weg morgens in die Arbeit überlegt, einfach im Auto sitzen zu bleiben und weiter bis ans Meer zu fahren: Herzlich willkommen, Sie sind nicht alleine!



Lassen Sie uns hier gemeinsam versuchen, die eine oder andere Nickeligkeit aus der wunderbaren Welt der Arbeit nicht mehr ganz so ernst zu nehmen, ob Macken von Kollegen, Wünsche von Kunden und vor allem nicht den Chef oder die Chefin. Nichts ist so wichtig, dass es uns die Stimmung verhageln sollte, denn denken Sie immer daran:

*Wir operieren hier niemanden am offenen Herzen,  
wir bewegen nur Geld!\**

---

\* Fachärzte für Herzchirurgie mögen diese Stelle ignorieren.



## **DAS VERMEINTLICHE PARADIES SELBSTSTÄNDIGKEIT**

Die meisten meiner reizenden Mitmenschen, die sich in einem sogenannten Angestelltenverhältnis befinden (Angestelltenverhältnis – warum klingt das immer so, als hätte man eine romantische Beziehung mit seiner Arbeit?), träumen immer wieder von der Selbstständigkeit. Also, sie träumen nicht nur davon, sie reden auch drüber. Ziemlich viel sogar, und immer, wenn sie das tun, rolle ich mich innerlich in eine Ecke und döse ein bisschen, denn den Sermon kenne ich schon:

Da stellen sie sich vor, wie sie mit ihrem Laptop in einer Strandbar sitzen, neben sich ein kühles Bier, und die Füße in den Sand strecken. Nebenbei arbeiten sie dann irgendwas mit sozialen Medien oder betreiben einen Online-Verbandhandel. Diese zwei Optionen werden nur noch gepopt von den Beschäftigungsvorstellungen: »Ich weiß noch nicht genau, was« und bei Frauen: »Ein Ladengeschäft mit schönen Dingen«. Der eigene Chef zu sein, ist



der große Traum: sich die Zeit einteilen können und die Energie in eigene Projekte stecken, statt sie für bitter verdientes Geld jemand anderem zuzuschustern.

Falls Sie auch angestellt sind und so einen Traum hegen, denken Sie an das Wort: Feierabend.

Ein tolles Wort, oder? Das können Sie vergessen, wenn Sie selbstständig sind. Konkret sieht das so aus, dass Sie es vielleicht sogar schaffen, abends mit Ihren Freunden im Biergarten zu sitzen, aber während sich alle nett unterhalten und sich lustige Geschichten erzählen, fragt plötzlich jemand: »Alex? Was ist los? Bist du bei uns?«, weil Sie nämlich schon die ganze Zeit in die Ferne starren und sich überlegen, wie Sie das aktuelle Manuskript um Himmels willen bis zum nächsten Ersten fertig kriegen sollen. – In meinem Fall.

Andere denken an ein Projekt, das auf der Kippe steht, oder beispielsweise an einen Slogan für künstliche Darmausgänge und daran, wo sie das Geld für die nächste Miete herbekommen sollen, falls ihnen kein pfiffiger Slogan für die Sache mit den Darmausgängen einfällt – was themenbedingt relativ wahrscheinlich ist.

Eine Lösung dafür ergibt sich aber nur, wenn Sie statt im Biergarten an Ihrem Schreibtisch sitzen, was genau das ist, was jahrelang passieren wird. Dafür haben Sie dann an anderen Tagen mal Zeit – nämlich exakt dann, wenn niemand anders Zeit hat. Wenn Sie wider Erwarten viel Zeit haben, ist das wiederum schlecht, denn dann haben Sie



kein Geld: Geld oder Zeit – man kann immer nur eins davon ausreichend haben, das ist eine alte Indianer-Weisheit der Selbstständigen. Anders gesagt: Wenn Sie keine Zeit haben, haben Sie genug Arbeit, und wenn Sie Zeit haben, sind Sie damit beschäftigt zu überlegen, wo Sie welche herbekommen. Das ist ein mieser Schnitt in Sachen »abschalten«.

Dieses Prinzip »Feierabend« breitet sich auch aus auf das Feld »Urlaub« – den haben Sie nämlich auch nicht. Beziehungsweise definiert sich Urlaub einfach anders, das ist nämlich die Zeit, in der Sie keine Arbeit haben. Erfahrungsgemäß stimmt diese Zeit nie, und zwar wirklich nie mit dem Jahresurlaub Ihres Partners überein, und auch nicht mit den klimatischen Voraussetzungen für bestimmte Reiseländer. Das macht aber nichts, Sie können nämlich eh nicht in Urlaub fahren, gemäß der alten Regel: wenn Zeit, dann kein Geld. Die ganz Schlaunen, die eine Reise gebucht haben, während sie noch Arbeit hatten und somit Geld, können sich sicher sein, dass kurz vor Antritt dieser Reise eine dieser zwei Situationen eintritt:

1. Der Kunde des letzten Projekts bittet um eine Änderung, die die nächsten Wochen in Anspruch nehmen wird.
2. Ein neues Projekt kommt rein, das man auf keinen Fall absagen kann und das die nächsten Wochen in Anspruch nehmen wird.