
OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	10
ÚVOD	11
JAK POZNAT ZÁVISLOST NA PRÁCI	15
Praxe	19
RŮZNÉ TYPY LIDÍ ZÁVISLÝCH NA PRÁCI	20
Typy závislých na práci (volně podle S. Poppelreutera)	20
Typy závislých na práci podle profesora Robinsona	21
Praxe	24
NĚKTERÁ RIZIKA ZÁVISLOSTI NA PRÁCI	27
Varovné známky závislosti na práci	27
Rozvoj závislosti na práci	28
Syndrom vyhoření	29
Nebezpečná hostilita	29
Praxe	30
CO ZVYŠUJE ODOLNOST PROTI PRACOVNÍMU ZATÍŽENÍ	31
Optimismus	31
Sebedůvěra, že mohu věci ovlivňovat	32
Zaujetí, smysluplnost, pružnost a schopnost vnímat překážky jako výzvu	32
Síť sociálních vztahů	33
Schopnost uvědomovat si a vyjadřovat pocity a smysl pro humor	33
Motivace k uvolněné družnosti	34
Informovanost, připravenost a kompetence	34
Rozumný způsob života	35
Dobrá schopnost vnímat vlastní tělo	37
Praxe	38
JAK VZNIKÁ ZÁVISLOST NA PRÁCI?	42
Rizika z dětství	42
Škola	44

Osobnost	44
Současná rodina	44
Zaměstnání	45
Další vlivy	46
Praxe	47
TVOŘIVÁ NESCHOPNOST A ŘÍZENÝ SESTUP	48
Tvořivá neschopnost	48
Downshifting neboli řízený sestup	49
Praxe	49
NĚKTERÉ RYSY ZÁVISLÝCH NA PRÁCI A CO S TÍM DĚLAT	50
Nerespektování svých tělesných a duševních možností	50
Nutkový charakter práce	50
Úpornost a nepružnost	51
Snaha všechno dělat sám	51
Zbytečné štvání se	52
Održení od skutečnosti	52
Odcizení od vlastního těla a psychiky	52
Neschopnost odpočívat	53
Zanedbávání svého zdraví	53
Nezájem o mimopracovní vztahy	53
Malá citlivost vůči spolupracovníkům	54
Špatná schopnost rozdělit energii a čas pro různé oblasti života	54
Chudé mimopracovní zájmy	56
Špatné vnímání širší souvislosti své práce	56
Malá emoční inteligence	56
Přílišná vážnost	57
Chaotický životní styl	57
Zbytečné soupeření	58
Neradostná lopotnost	58
Osamělost	58
Praxe	59
CRAVING NEBOLI BAŽENÍ	60
Některé způsoby zvládání bažení	60
Praxe	61
KDYKOLIV ŘEKNU „NE“, CÍTÍM SE PROVINILE	62
Člověk, který se umí zdravě prosadit... ..	62

Rychlokurz odmítání	64
Praxe	65
ČASOVÝ STRES	66
Rozdělení pracovních úkolů do skupin	67
Nechťte nemožné	67
Nedávejte si vlastní nerozumné termíny	67
Život v přítomnosti	67
Technika	68
Žebříček hodnot	68
Správné rozhodnutí ve správný čas	69
Neplývejte časem na bezvýznamné informace	69
Největším šetříčem vašeho času je týmová práce	69
Velkým žroutem času je přepracovanost	70
Praxe	71
JÍDLA A ZÁVISLOST NA PRÁCI	72
Zdravá výživa	73
Jídelní rituály	74
Praxe	75
ABSTÁK - NAJEDNOU BEZ PRÁCE	76
Zhroucení	76
Dovolená	78
Nemoc	79
Nezaměstnanost	80
Málo intenzivní práce	82
Praxe	82
JE RECIDIVA PROHRA NEBO CENNÁ ZKUŠENOST?	83
Destruktivní zpracování recidivy	83
Konstruktivní zpracování recidivy	83
Spouštěče	84
Praxe	85
ALKOHOL A JINÉ NÁVYKOVÉ LÁTKY U LIDÍ ZÁVISLÝCH NA PRÁCI	86
Diagnostika závislosti	87
Jak omezit pití nebo s ním přestat	89
Práce u závislých na alkoholu a drogách	92
Praxe	92

RODINA A ZÁVISLOST NA PRÁCI	93
Vliv workaholika na rodinu	93
Doporučení příbuzným a přátelům lidí závislých na práci	95
Praxe	97
SEX A ZÁVISLOST NA PRÁCI	99
Některé typy týkající se sexu	100
Praxe	101
ŽENA ZÁVISLÁ NA PRÁCI	102
Zvláštnosti závislosti na práci u žen	102
Praxe	104
ZÁVISLOST NA PRÁCI VE VYŠŠÍM VĚKU	105
Druhá kariéra	106
Nejšťastnější období života	107
Praxe	107
OD ZÁVISLOSTI NA PRÁCI K INTELIGENTNÍ TVŮŘIVOSTI	108
Podmínky, v nichž se daří tvořivosti	108
Jak tvořivost povzbuzovat	108
Rozhodovací analýza	110
Praxe	111
VĚDOMÁ JEDNODUCHOST A ŠIRŠÍ SOUVISLOSTI	112
Vědomá jednoduchost (voluntary simplicity)	112
Praxe	115
ZÁVISLOST NA PRÁCI A PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ	116
Proč se závislost na práci zaměstnavatelům nevyplácí	116
Praxe	118
RELAXAČNÍ TECHNIKY	120
Prostě jenom zavřít oči	120
Břišní dýchání	120
Plný jógový dech	121
Umění nechat být	123
Procházka vaším tělem	124
Meditace v chůzi	126
Praxe	127
MINUTOVÁ CVIČENÍ	128
Praxe	131

CO ŘÍKÁ O NADMĚRNÉ PRÁCI TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA?	132
ANONYMNÍ WORKAHOLICI	135
Znaky workaholizmu podle organizace Anonymních workaholiků	135
Nástroje změny	137
Dvanáct kroků	138
Praxe	140
POUŽITÁ LITERATURA	141
EPILOG	143