

INHALTSVERZEICHNIS

LEBENS-MITTEL-KUNDE

Zutaten, die Sie immer griffbereit auf Vorrat haben sollten

12



VORSPEISEN

Kalt-warme Vorspeisenplatte

18



HAUPTSPEISEN

Wie Sie anderen – auch dem Chefkoch – zeigen, was Sie auf der Pfanne haben

24

Wie Sie in Führung gehen und auch Fressfeinde nach Ihrem Kochlöffel tanzen

28

Wie Ihre Präsentation für Sie und Ihr Publikum ein unvergesslicher Hochgenuss wird

32

Wie Sie Projekte so managen, dass alles den perfekten Garpunkt erreicht

36

Wie Sie optimal loben und mit einer Extraportion Zucker motivieren

40

Wie Sie Gespräche führen, wenn es um die Gehaltswurst geht

44

Wie Sie ein heikles Thema leicht verdaulich auf den Tisch bringen

48

Wie Sie überzeugend ein »Nein« servieren

52

Wie Sie mit notorischen Nachsalzern umgehen

56

Wie Sie eine Küchenschlacht führen – ohne dabei die Messer zu wetzen

60

Wie Sie den passenden Arbeitgeber herauschmecken

64

Wie Sie sich bei einem Assessment-Center nicht die Zähne ausbeißen

68



EINGEMACHTES

Wie Sie Ihr Feuer immer wieder selbst entfachen	74
Wie Sie mit dem zufrieden werden, was das Leben Ihnen serviert	78
Wie Sie eine Life-Balance zubereiten und damit müde Lebensgeister wecken	82
Wie Sie die Wahl zwischen Schlafrock und Speckmantel treffen	86
Wie Sie mit der richtigen Portion Ordnung mehr Zeit zum Genießen finden	90
Wie Sie mit Mobbing umgehen und nicht zum Opferlamm werden	94
Wie Sie sich Misserfolge nicht länger selbst aufs Brot schmieren	98
Wie Sie Ängste bewältigen und weder alles fressen noch gefressen werden	102
Wie Sie sich zwischen Fisch und Fleisch entscheiden	106
Wie Sie vom Hefekrümel zur Pizza Speciale über sich hinauswachsen	110




DESSERT

- Wie Sie die Umsetzung Ihrer Träume gebacken kriegen **116**
- Wie Sie die Schokoladenseiten des Lebens entdecken und genießen **120**
- Wie Sie aus Fallobst Passionsfrüchte machen **124**
- Wie Sie den Mut finden, in fremden Töpfen zu rühren **128**
- Wie Sie sich das große Fressen gönnen **132**



TYOLOGIE

- Wie Sie mit Kollegen und anderen Futterneidern professionell umgehen
- Der Schaumschläger **138**
- Der Messlöffel **139**
- Der Pfannenwender **140**
- Der Tauchsieder **141**
- Der Kochlöffel **142**
- Der Eierpikser **143**



Das Nudelholz	144
Der Nussknacker	145
Der Sparschäler	146
Die Teflonpfanne	147
Der Schnellkochtopf	148
Der Slow Cooker	149
DIGESTIF	
Über die Autorinnen	152