

Inhalt

Über die Autorinnen	9
Das Downloadangebot zum Buch	13
Vorwort von Christoph Negri	15
1. Einleitung	21
2. Job Crafting ist mehr als ein Buzzword: Historie und Fallbeispiele zum Kennenlernen	25
3. Die psychologischen Grundbedürfnisse hinter Job Crafting	39
3.1 Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit	44
3.2 Bedürfnis nach Kontrolle und Kompetenz	45
3.3 Bedürfnis nach einem positiven Selbstbild.....	47
4. Wie gestaltest du Arbeitsinhalte nach psychologischen Grundbedürfnissen?	
Gestaltungsfelder des Job Crafting	51
4.1 Einführung Theorie der Quadranten	52
4.2 Die mentale Ebene: Wie sehe ich mich und meine Arbeit?	66
4.3 Die soziale Ebene: Wie gestalte ich Arbeitsbeziehungen?	69
4.4 Aufgabengestaltung: Was früher die Stellenbeschreibung war	71
4.5 Die systemische Ebene: mit Job Crafting das Umfeld gestalten	75

5. Vor- und Nachteile von Job Crafting	81
5.1 Vorteile aus Arbeitnehmersicht	82
5.2 Herausforderungen und Stolpersteine aus dem Blickwinkel der Beschäftigten.....	87
5.3 Welchen Nutzen bringt Job Crafting für Organisationen?	92
5.4 Herausforderungen und mögliche negative Effekte für Unternehmen	99
6. Typische Abläufe und Tools für ein erfolgreiches Job Crafting	105
6.1 Überblick Phasen des Job Crafting	106
6.2 Reflexionsphase: Job Crafting identifizieren.....	108
6.3 Tools für die Reflexionsphase	111
Tool 1 – Selbstreflexion und Zukunftsplanung	112
Tool 2 – Stärken: der Schlüssel zum Erfolg	114
Tool 3 – Der Wertekompass	120
Tool 4 – Logbuch: Zeit und Energie der Tätigkeiten	126
Tool 5 – Den Traumjob spinnen	132
Tool 6 – Identifikation von Vorbildern	135
Tool 7 – Die Beziehungslandkarte	137
Tool 8 – Der Steckbrief des Unternehmens	141
6.4 Crafting-Phase: Ausarbeiten und Umsetzen eines Job Crafting-Plans	145
6.5 Tools für die Crafting-Phase.....	150
Fragebogen Job Crafting – Die Facetten meiner Arbeit	150
Anleitung 1 – Transformation der Gedanken	160
Anleitung 2 – Gestaltung der Tätigkeiten.....	166
Anleitung 3 – Die Beziehungen gestalten	174
Anleitung 4 – Transformation des Arbeitsalltags und Umfelds	184

6.6 Follow-up-Phase: Überprüfung und Reflexion der initiierten Veränderungen	188
6.7 Tools für die Follow-up-Phase	191
Anleitung 5 – Überblick behalten	192
Anleitung 6 – Wöchentliche Erfolgsbilanz	197
Anleitung 7 – Erfolgstagebuch	201
7. Herausforderungen bei der Umsetzung	207
7.1 Job Crafting ist Prozessarbeit	208
7.2 Vorbildfunktion des Vorgesetzten	209
7.3 Widerstand	210
7.4 Grenzen	211
8. Option Kündigung	213
Anhang	217
Abbildungsverzeichnis	218
Übersicht Wissensboxen	219
Literaturverzeichnis	219