

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung: Vom Sinn und Wert einer beruflichen Midlife-Crisis	1
2	Kündigung – Die Nussschale auf unruhiger See	7
	Literatur	21
3	Kompass – Der Anker in der Orientierungslosigkeit	23
	Literatur	29
4	Rückblick – Die Landkarte zum Job-Glück	31
	Literatur	42
5	Navigation – Die Bergpanorama-Technik	43
	Literatur	58
6	Wegweiser– Der Werte-Kompass zum Lossegeln	59
	Big Five-Werte – Deine Orientierungshilfe bei der Entscheidungsfindung	60
	Werte-System & Unternehmenskultur – Deine Passung zum Arbeitgeber	63
	Lebenszeit – Deine persönliche Bilanz zur Visionsentwicklung	70
		XV

XVI Inhaltsverzeichnis

Sinnhaftigkeit – Deine Motivation als Beitrag zum großen Ganzen	73
Beispiel – Mit dem Werte-Kompass Deine Berufung finden	74
Literatur	85
7 Schlussbemerkung: Eine von innen nach außen gerichtete Selbsterkenntnis	87
8 Ausblick: Der Umbruch der Arbeitswelt und das „neue Normal“	91
Literatur	106
Über die Autorin	109
Danksagung	111
Literatur	115