

# INHALT

Vorwort	13
Die Herausforderung der beruflichen Neuorientierung	17
Realitätscheck und Selbstreflexion	19
Noch ein Wort in eigener Sache	23
<b>1. Wege zur Anpassung und Transformation</b>	<b>25</b>
1.1 Schockverarbeitung	28
1.2 Selbstdisziplin und Routine	33
1.3 Furcht vor Erfolgen oder Furcht, vor Erfolgen?	37
1.4 Selbstvertrauen	48
1.5 Selbstreflexion	51
1.6 Der Transformationsprozess	55
1.7 Die Konzentration auf das Wesentliche	58
1.8 Die ganzheitliche Karriereentwicklung	62
1.9 Geistige Werkzeuge für den Wandel: Intelligenz, Neuroplastizität und Kreativität	66

1.10 Integration neuer Technologien bei der Planung	68
--	----

1.11 Entwicklungsgeschichte deiner Karriere	78
---	----

<b>2. Berufliche Standortbestimmung: Wege zur Karriereorientierung</b>	<b>86</b>
--	-----------

2.1 Triade Person – Funktion – Profession	86
---	----

2.2 Berufliche Erfolge	91
------------------------	----

2.3 Stärken und Schwächen	100
---------------------------	-----

2.4 Kompetenzen, ein Schlüssel zum Erfolg	102
---	-----

2.5 Die Macht der Werte	111
-------------------------	-----

2.6 Altersbedingte Kompetenzverschiebung	117
--	-----

2.7 Führungskompetenz	120
-----------------------	-----

2.8 Persönlichkeitstests	142
--------------------------	-----

2.9 Selbst- versus Fremdeinschätzung	148
--------------------------------------	-----

<b>3. Arbeitswelt der Zukunft: Trends und Konzepte</b>	<b>158</b>
--	------------

3.1 Working Identity	158
----------------------	-----

3.2 Arbeitswelt 4.0	161
---------------------	-----

3.3 Neuartige Berufsmodelle	169
-----------------------------	-----

3.4 Globaler Wandel am Arbeitsplatz	174
3.5 Work-Life-Balance	179
3.6 Das ideale Arbeitsumfeld	181
3.7 Selbstständigkeit	183

#### **4. Neustart-Abenteuer: Dein Marketingplan-Wegweiser 191**

4.1 Der Marketingplan	192
4.2 Bewerbungsstrategien	194
4.3 Unkonventionelle Strategien	202
4.4 Self-Branding	204
4.5 Positionierung	207
4.6 Elevator Pitch	212
4.7 Das berühmt-berüchtigte Netzwerken	215

#### **5. Der Bewerbungsprozess: Vom Anschreiben bis zum Arbeitsvertrag 221**

5.1 Aktuelle Trends bei Einstellungsverfahren	224
5.2 Künstliche Intelligenz	226
5.3 Einstellungsprozess verstehen	229

5.4 Headhunter und Stellenvermittler	238
5.5 Stellenausschreibungen richtig verstehen	240
5.6 Das Bewerbungsdossier	245
5.7 Zwei Beispiele von Bewerbungsdossiers	262
5.8 Hinweise für Bewerbungen auf höhere Führungspositionen	275
5.9 Das Vorstellungsgespräch	279
5.10 Kritische Fragen im Einstellungsgespräch	284
5.11 Assessment-Center	286
5.12 Nachbearbeitung nach dem Vorstellungsgespräch	291
5.13 Abschließendes Wort zum Bewerbungsprozess	293
<b>6. Der Entscheidungsprozess</b>	<b>295</b>
6.1 Kognitive Prozesse	297
6.2 Übung zum Entscheidungsprozess	304
6.3 Bei der Wahl hilft die Nutzwertanalyse weiter	310

<b>7. Der berufliche Neuanfang</b>	<b>315</b>
7.1 Schritte nach Vertragsabschluss	316
7.2 Dein Verhalten nach dem Stellenantritt	319
7.3 Führungskräfte-Fauxpas: Wie man es als neuer Chef garantiert nicht machen sollte!	321
7.4 Tipps für die erfolgreiche Probezeit	323
 Schlusswort	 326
Danksagung	332
Über den Autor	334
Literaturverzeichnis	338
Quellenverzeichnis	341