

Inhaltsverzeichnis

1	Darum ist Arbeit so wichtig für dein Glück	1
	Literatur	5
2	Über die Arbeit und über dich selbst	7
2.1	Was ist eigentlich Working Bliss? Die Wichtigkeit der Selbstführung	8
2.2	Sinn in der Arbeit finden – Wie das geht und was es dazu braucht	9
2.3	Das Geheimnis der richtigen Zielsetzung – Was willst du erreichen?	11
2.4	Welche Rolle spielt Arbeit in deinem Leben? Nicht für jeden muss es die große Karriere sein	17
2.5	Wer bist du und wofür stehst du morgens auf?	20
2.6	Was ist dir wichtig bei der Arbeit? Checke die Rahmenbedingungen!	26
2.7	Interview mit Dr. Oliver Haas, CEO Das Neue Führen & Corporate Happiness	29
	Literatur	34

XVI Inhaltsverzeichnis

3 Deine Bewerbungsphase	37
3.1 Wo bewerben für eine „sinn-volle“ Karriere?	38
3.2 So findest du heraus, ob eine Firma zu deinen Werten passt	40
3.3 Kurzinterview mit Malin Thunwall, PEOPLEMIND	42
3.4 Wann, wie und mit welchen Unterlagen bewerben?	44
3.4.1 So schreibst du eine Bewerbung, die Personaler:innen begeistert	45
3.4.2 Kurzinterview mit Moritz Schubert, OMR	56
3.5 Dein Auftritt im Web	58
3.6 Vorstellungsgespräche – Fragen, Auftritt, Vor- und Nachbereitung	59
3.6.1 Schritt 1 – Vorab	59
3.6.2 Schritt 2 – Die Begrüßung	62
3.6.3 Schritt 3 – Fragen an dich im Vorstellungsgespräch:	63
3.6.4 Schritt 4 – Was du von der Firma wissen möchtest	69
3.6.5 Schritt 5 – Abschied und nächste Schritte	70
3.7 Interview mit Sven Oliver Sonnenschein, Philip Morris International	70
3.8 Assessment-Center und nächste Schritte	73
3.9 Wie du bekommst, was du verdienst – Das Gehalt	75
3.10 Umgang mit Absagen – Wenn du den Job nicht bekommen hast	77
3.11 Die Zusage – Wenn du den Job bekommen hast	79
3.12 Interview mit Antonia Müller, Avantgarde Literatur	80
	83
4 Dein Start im neuen Job	85
4.1 Die ersten Tage souverän meistern	86
4.2 Die neuen(!) Job-Basics	90
4.3 Das Geheimnis guter Kommunikation	98
4.3.1 Grundlage: Die Kommunikationstypen	99
4.3.2 Interview mit Christine Riedmann, Stellenwerte	108

4.4	Remote-Work-Knigge: Video-Calls, Erreichbarkeit, Etikette	111
4.5	Netzwerkaufbau und wie du eine:n Mentor:in findest	114
4.6	Interview mit Christina Hildebrandt, Expertin für Kommunikation, PR und Age Diversity	115
4.7	„Was tun, wenn ...“ – Umgang mit schwierigen Situationen	118
	Literatur	122
5	Dein Mindset für mehr Freude im Job	123
5.1	Das Working Bliss Mindset – Wie du souverän jede berufliche Herausforderung für dich nutzen kannst	124
5.2	Erfolg als Basis für Zufriedenheit? Oder Zufriedenheit als Basis für Erfolg?	127
5.3	Selbstvertrauen und dein eigener Stil	129
5.4	Interview mit Melanie Faltermeier, WE ARE MENTAL	132
5.5	So bringst du mehr Sinn in deinen Arbeitsalltag	137
	Literatur	139
6	Deine Weiterentwicklung: Von Feedbackgesprächen und Gehaltsverhandlungen	141
6.1	Feedbackgespräche aktiv nutzen	142
6.1.1	Durchführung von Feedbackgesprächen	144
6.1.2	Kurzinterview mit Maxie Renner, Expertin People and Culture	146
6.2	Gehaltsverhandlung: Wann, wie, was?	147
6.3	Wann und wie weiterbilden?	152
6.4	Bist du auf dem richtigen Kurs? Ziele überprüfen und anpassen	155
6.5	Interview mit Petra Neftel, CEO we are sparks* und KraftRaum GmbH	157
	Literatur	161
7	Wann und wie einen Job verlassen?	163
	Literatur	167