

Inhalt

Einleitung: Mehr Fokus für vielseitige Köpfe	9
Warum wir dieses Buch geschrieben haben	9
Wann du dieses Buch lesen solltest	13
Wie du dieses Buch optimal durcharbeitest	15
1 Lerne dich als vielseitige Persönlichkeit kennen und verstehen	19
Kapitelüberblick	19
Die bunte Welt bekannter Tausendsassa-Persönlichkeiten	21
Teste dich:	
Bin ich ein Tausendsassa, eine Scanner-Persönlichkeit?	26
Was dich als Tausendsassa auszeichnet	29
Grundzüge der Tausendsassa-Persönlichkeit	30
Typische Stärken und Herausforderungen	31
Die neun verschiedenen Tausendsassa-Typen	42
Mit dem Tausendsassa-Prinzip erfolgreich sein	49
Zusammenfassung	54
2 Gehe deiner beruflichen (Un-)Zufriedenheit auf den Grund	57
Kapitelüberblick	57

Teste dich: Wie steht es aktuell um meine berufliche Zufriedenheit?	59
Woran es liegt: Sieben Kriterien für berufliche Zufriedenheit und Erfüllung	67
Woran es noch liegt: Allgemeine Ursachen für berufliche Unzufriedenheit	75
Zusammenfassung	83
3 Finde deinen Weg zu beruflicher Erfüllung und vielseitigem Erfolg	85
Kapitelüberblick	85
Deine Optionen	87
Bleiben: Neue Zufriedenheit und Erfüllung ohne Jobwechsel	88
Optimiere deine beruflichen Rahmenbedingungen	89
Verändere deine innere Einstellung	92
Entdecke Chancen neben deinem Hauptjob	97
Gehen: Berufliche Umorientierung, wenn das Bleiben keine Option ist	98
Welche Jobs sich für Tausendsassa eignen	100
Wie du deine individuelle Richtung mit dem Tausendsassa-Fokus herausfindest	107
Wie du mit gutem Gefühl und (finanzieller) Sicherheit gehen kannst	112
Deine Entscheidung	117
Zusammenfassung	122
4 Meistere erfolgreich die Veränderung	125
Kapitelüberblick	125
Trau dich: Ermutigende Tausendsassa-Geschichten	127
Trau dich wirklich: Wie du deine Ängste überwindest	132

Habe einen Plan: Wie du mit dem Ziel-Navigator dein Ziel erreichst	139
Halte durch: Bleibe trotz Herausforderungen auf deinem Weg	151
Strategien, die dir Überzeugung und Klarheit schenken	152
Strategien, die dich an deine Motivation und Ziele erinnern	156
Strategien, die zum Weitermachen anspornen	158
Strategien, die dein Energielevel hochhalten	161
Strategien, die zu mehr Produktivität und weniger Prokrastination führen	164
Zusammenfassung	171

5 Gehe deinen Weg

Kapitelüberblick	173
Was das Tausendsassa-Prinzip für dich bedeutet	175
Feiere deine Vielseitigkeit – von innen nach außen	179
Mach! Jetzt! Weiter!	194
Zusammenfassung	202
Danksagung	205
Anmerkungen und Quellen	207
Weiterführendes Material	211
Die Autorinnen	213