

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Berufung, Traumjob und Lebensqualität	13
Erster Schritt: Wer bin ich? – Erkenne dich selbst!	21
1. Zentrale Fragen mit Veränderungspotenzial	22
2. Ihre Persönlichkeit – Merkmale zur Selbsteinschätzung	27
3. Was hat Sie geprägt?	33
4. Entdecken Sie Ihre Motivationsfaktoren	37
4.1. Ihre Fähigkeiten	38
4.2. Ihre Werte	54
4.3. Ihre zentralen Lebensmotive	59
4.4. Ihr Persönlichkeitsprofil	88
4.5. Ihre motivierenden Umgebungs faktoren	91
4.6. Wann sind Sie ideal intrinsisch motiviert?	92
5. Was für Interessen haben Sie?	94
6. Entdecken Sie Ihre Begabungen!	97
7. Gibt es einen roten Faden in Ihrem Leben?	114
Zweiter Schritt: Was will ich? – Entwicklung Ihres Berufungsprofils	119
1. Was tun Sie am liebsten?	120
2. Welche Arbeitsthemen bevorzugen Sie?	122
3. Welche konkreten Aufgaben wünschen Sie sich?	128
3.1. Aufgaben im Zusammenhang mit Menschen	128

3.2.	Aufgaben im Zusammenhang mit Daten, Informationen, Wissen und Konzepten	130
3.3.	Was für kreative Aufgaben wünschen Sie sich?	132
3.4.	Aufgaben im Zusammenhang mit Materialien, Werkzeugen und Maschinen	133
4.	Welche Arbeitsmotive und -resultate sind Ihnen wichtig?	135
5.	Welches Arbeitsumfeld stellen Sie sich vor?	137
5.1.	Wo wollen Sie arbeiten?	138
5.2.	Größe und Art des Unternehmens	139
5.3.	Art des Arbeitsplatzes	140
5.4.	Ihre idealen Kollegen	141
5.5.	Wie möchten Sie mit anderen zusammenarbeiten?	142
5.6.	Kunden, Klienten, Patienten, Lernende	143
5.7.	Ihr bevorzugter zeitlicher Arbeitseinsatz	145
5.8.	Angestellt oder selbstständig?	146
6.	Welche Rolle, Position und Funktion möchten Sie bei Ihrer Arbeit innehaben?	148
6.1.	Ihre favorisierte Rolle	149
6.2.	Ihre ideale Position	151
6.3.	In welcher betrieblichen Funktion möchten Sie arbeiten?	153
7.	In welcher Branche möchten Sie arbeiten?	156

Dritter Schritt: Auswertung und Verdichtung

Ihrer wahren Berufung zum Traumjob 163

1.	Die Eckdaten ihrer Berufung zusammengefasst	163
2.	Ihr Traumjob: Auswertung und Verdichtung	170
3.	Die Bedeutung von Intuition und Inspiration für den Berufungsprozess	182
4.	Die Reise nach Innen – eine Fantasiereise	187
5.	Achtsamkeit und Meditation	190
6.	Bringen Sie Ihre Kreativität ins Spiel	193

7. Schreiben Sie Ihre Berufungsvision _____	194
Vierter Schritt: Was kann ich sonst noch? – Bestandsaufnahme Ihrer Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten _____	197
1. Ihre Fachkompetenz _____	198
2. Ihre Methodenkompetenz _____	202
3. Ihre soziale Kompetenz _____	204
4. Ihre personale Kompetenz _____	206
5. Ihr individuelles Kompetenzprofil im Überblick _____	209
6. Was müssen Sie für Ihren Traumjob noch lernen? _____	211
Fünfter Schritt: Die Umsetzung Ihres Traumjobs _____	217
1. Brainstorming: Ideen zur Umsetzung Ihres Traumjobs _____	218
2. Wie Sie optimal Informationen recherchieren _____	223
3. Setzen Sie sich konkrete Ziele _____	227
4. Stellen Sie einen Plan auf und managen Sie Abweichungen _____	230
5. Holen Sie sich Verstärkung ins Boot _____	240
6. Ausprobieren und Handeln _____	242
7. Die Kunst der Improvisation _____	244
8. Belohnen Sie sich auch für kleine Erfolge _____	246
Ausblick: Die Zukunft der Arbeit – Tendenzen _____	249
Anmerkungen _____	257
Literaturverzeichnis _____	263
Informationen zum Autor _____	267