

# Inhalt

Dank .....	7
Vorwort .....	9
Einleitung .....	13
Teil A: Ein Grundrezept für den Berufsweg .....	17
1 Person – Beruf – Passung: Warum es darauf ankommt.....	19
2 Berufsziele: Was steht unterm Strich?.....	23
3 Die drei Grundzutaten unter der Lupe .....	25
3.1 Fähigkeiten, Fertigkeiten und Anforderungen .....	26
3.2 Interessen und Verwirklichungsmöglichkeiten .....	31
3.3 Motive und Motivierendes .....	38
4 Zubereitungsempfehlungen: Wichtig ist, was man daraus macht .....	49
4.1 Selbststeuerungsfähigkeiten: Wie drückt sich die Persönlichkeit im Handeln aus? .....	50
4.2 Motivationale Kompetenz: Ein Schlüssel zur Arbeitsfreude.....	68
4.3 Selbstbewertungskompetenz: Erkennen und würdigen Sie Ihre kleinen und großen Erfolge?.....	74
4.4 Persönliche Ziele – auch eine Frage der Haltung .....	76
4.5 Messen und einschätzen: Wie gut sind Ihre Umsetzungskompetenzen? .....	84
4.6 Arbeitsanforderungen und Arbeitsstil .....	91
Teil B: Berufsetappen im Fokus.....	99
5 Berufs(neu)wahl .....	101
5.1 Selbstkenntnis .....	103
5.2 Berufekenntnis: Wo gibt es gute Informationen?.....	105
5.3 Wie praktisch sind Praktika?.....	108
5.4 Matching: Das Geheimnis einer klugen Berufswahl.....	110
6 Berufsausbildung und Studium.....	115
6.1 Der Weg zum Berufsziel: Manchmal etwas steinig .....	115
6.2 Abbruch: Auf die Bewertung kommt es an.....	120

7	Berufseinstieg .....	125
7.1	Tipps für die Bewerbungsphase .....	125
7.2	Der Neueinstieg: Gut ankommen, wie geht das?.....	127
7.3	Der ständige Einstieg: Befristete Arbeitsverhältnisse ....	129
8	Berufsalltag.....	137
8.1	Licht- und Schattenseiten der Berufserfahrung .....	137
8.2	Stress und Burn-out: Die üblichen Verdächtigen .....	145
8.3	Wie kommt mehr Freude an den Arbeitsplatz? .....	150
9	Berufliche Veränderung wagen .....	159
9.1	Kopf und Körper: Erfahrung sammeln, aber beweglich bleiben.....	159
9.2	Bleiben oder gehen: Wie ist die Passungsbilanz?.....	161
9.3	Berufliche Neuorientierungen und Ausstieg .....	163
	Literatur .....	171
	Anhang .....	181
A.1	Finden Sie die Motive zwischen den Zeilen! .....	182
A.2	Lebensziele-Fragebogen von Karin Pöhlmann und Joachim C. Brunstein (1997).....	183
A.3	Flow-Potenziale von Tätigkeiten einschätzen .....	184
A.4	Selbsttest Arbeitsstil-Anforderungen .....	185
A.5	„Notfallkoffer“: Meine persönlichen Ressourcen für Stress- und Krisensituationen .....	189
	Die Autorin.....	191
	Sachregister .....	193