

Inhalt

Vorwort	6
1. Aufbruch in ein neues (Job-)Land	9
Gründe für eine berufliche Neuorientierung	10
Kurztrip oder Weltreise?	15
Vier wichtige Reisebegleiter	18
Test: Wie hoch ist Ihre berufliche Zufriedenheit?	25
2. Sich selbst erkennen	31
Stärken und Talente	32
Interessen	36
Motive, Werte und Ziele	37
3. Zielkurs definieren	43
Ideen entwickeln	44
Informationen sammeln	49
Den neuen Job konkretisieren	55
4. Umsetzung planen	59
Soll und Ist vergleichen	60
Strategie festlegen	62
Realistische Etappen planen	70

5. Das Einmaleins der Psychologie der	
Veränderung	75
Ängste verstehen	76
Gefühle wahrnehmen	77
Widerstände und Blockaden lösen	81
Fast Reader	87
Die Autorin	94
Weiterführende Literatur	95
Register	96