

# Inhalt

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

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