

INHALT

Was kann ich für Sie tun?	6
1 Den Kopf im Sand und keine Ahnung, wie es weitergeht?	
Von Krisen, schwierigen Zeiten und Sackgassen im Job	8
2 Wo drückt Sie der Schuh?	
Eine Analyse Ihrer beruflichen Situation	30
3 Warum schwimmen lernen, solange man sich an den Beckenrand klammern kann?	
Destruktive Denkstrategien im Job	46
4 Ein Blick zurück	
Wie haben Sie sich bisher durch Ihr Berufsleben navigiert?	72
5 I do it my way	
So gestalten Sie Ihre Karriere aktiv in unruhigen Zeiten	88
6 Erste Hilfe in schwierigen Zeiten	
So bekommen Sie den Kopf aus dem Sand	116
7 Auf der Haben-Seite	
Ihre Ressourcen und Interessen und Ihre berufliche Vision	150
8 Evolution	
So entwickeln Sie Ihre heutige Tätigkeit weiter	172
9 Revolution	
So entwickeln Sie berufliche Alternativen	212
10 Jetzt aber raus aus der beruflichen Sackgasse!	
So treffen Sie eine gute Entscheidung	236
Zum Schluss	246