

# INHALT

10 Dinge, die ich mit diesem Buch für dich tun kann . . . . .	9
---------------------------------------------------------------	---

## KAPITEL 1: DIE KARRIEREGURU-STORY

Von der Hauptschule ins Silicon Valley zum erfolgreichen Content Creator . . . . .	19
---------------------------------------------------------------------------------------	----

## KAPITEL 2: SICH SELBST DIE RICHTIGEN FRAGEN STELLEN

Was wir in Schule und Uni nicht lernen . . . . .	39
Hast du einen Karriereplan? . . . . .	40
Wer bist du? . . . . .	41
Was zeichnet deine Persönlichkeit aus? . . . . .	45
Welche Expertise hast du? . . . . .	51
Was motiviert dich? . . . . .	54
Wie kannst du punkten? . . . . .	55
Ein Traumjob? . . . . .	62

## KAPITEL 3: DEINE EIGENE STORY

Schreibe deine eigene Geschichte und erzähle sie . .	67
Mit dem goldenen Kreis zur eigenen Story . . . . .	67
Personal Branding: Wie du deine Geschichte für dich arbeiten lässt . . . . .	77

## KAPITEL 4: MISSION TRAUMJOB

<b>Wie du den richtigen Job findest, nachdem du dich selbst gefunden hast</b> . . . . .	83
Erhöhe die Anzahl deiner Bewerbungen . . . . .	85
Lerne Unternehmen vorab richtig kennen . . . . .	87
Erweitere deinen Suchradius . . . . .	89
Lerne, Stellenanzeigen richtig zu lesen . . . . .	91
Kenne den Wissen-Netzwerk-Geld-Kreislauf . . . . .	92
Sei ehrlich und präsentiere eine breite Brust . . . . .	95
Kreiere eine disruptive Bewerbung . . . . .	96

## KAPITEL 5: DIE WICHTIGSTEN TOOLS UND TECHNIKEN

<b>Vom Bewerbungsprozess zum Traumjob</b> . . . . .	99
1. »You're gonna die« – Die Uhr läuft rückwärts . . . . .	101
2. Das Regret-Minimization-Framework – Was bereust du? . . . . .	104
3. Das Downside-Framework – Was hast du zu verlieren? . . . . .	107
4. Vom Selbstbewusstsein in die Selbstwirksamkeit . . . . .	110
5. Die Befreiung aus emotionalen Abhängigkeiten . . . . .	113
6. Das Schwächen-sind-Stärken-Reframing . . . . .	115
7. Kaizen – Verbessere dich Schritt für Schritt . . . . .	117
8. Das No-Zero-Days-Framework – Nutze jeden Tag . . . . .	123
9. Lerne, Nein zu sagen . . . . .	125
10. Zeit gewinnen – Wie du dein Zeitmanagement verbesserst . . . . .	127
11. Das Prozess-Ziele-Framework . . . . .	130
12. Body Recognition – Besser lernen mit verschiedenen Lernmethoden . . . . .	132
13. Das Plural-Denken – Mehr Optionen, mehr Kreativität . . . . .	134
14. Das Rubber-Band-Modell – Wie sollst du dich entscheiden? . . . . .	136
15. Belüg dich nicht selbst – Sei dir der kognitiven Dissonanz bewusst . . . . .	137

## KAPITEL 6: DIE HÄUFIGSTEN PROBLEME UND FRAGEN AN DEN KARRIEREGURU ...

... und wie du sie lösen kannst .....	139
1. »Ich kann mich nicht motivieren.« .....	140
2. »Ich weiß nicht, welcher Job zu mir passt.« .....	142
3. »Ich habe einen Berufswunsch, aber meine Eltern sind dagegen.« .....	144
4. »Ich hasse meinen Job und will mich umorientieren, aber wie?« .....	146
5. »Ich habe wahnsinnige Angst davor, vor anderen Menschen zu sprechen.« .....	148
6. »Ich weiß nicht, wie ich mein Gehalt verhandeln oder nach mehr Geld fragen kann.« .....	151
7. »Ich habe Angst vor dem Vorstellungsgespräch.« .....	153
8. »Ich kann kein Bewerbungsanschreiben aufsetzen. Ich verzweifle daran.« .....	155
9. »Ich habe eine Absage auf eine Bewerbung bekommen und fühle mich schlecht.« .....	160
10. »Ich wurde gekündigt. Wie gehe ich damit um?« .....	162
11. »In meiner Arbeit herrscht ständig dicke Luft. Was kann ich gegen ein toxisches Arbeitsklima tun?« .....	164
12. »Ich habe Lücken in meinem Lebenslauf. Wie kommuniziere ich die am besten?« .....	166
13. »Was antworte ich im Bewerbungsgespräch, wenn ich nach meinen Schwächen gefragt werde?« .....	168
Question Thinking – Stell dir die richtigen Fragen .....	171
Und jetzt? .....	173
Über den Autor .....	175