

Inhaltsverzeichnis

1	Veränderungen und beruflicher Erfolg	1
1.1	Ein neuer Lebensabschnitt	1
1.2	Definition von beruflichem Erfolg	7
2	Die ersten Wochen im neuen Job	15
2.1	Der Einstieg	15
2.2	Einarbeitung und Probezeit	19
	Literatur	23
3	Tipp 1: Richtige Arbeitseinstellung und Motivation	25
3.1	Richtige Einstellung	25
3.2	Motivation und das Spiel nach den Regeln	29
	Literatur	34
4	Tipp 2: Erfolgreiches Auftreten und eine positive Wirkung	35
4.1	Reife und Souveränität ausstrahlen	35
4.2	Selbstbewusstsein aufbauen	38

XVII

XVIII Inhaltsverzeichnis

5 Tipp 3: Umgang mit Kollegen und dem Chef	43
5.1 Die Arbeit im Team	43
5.2 Der Vorgesetzte	51
6 Tipp 4: Effektives Netzwerken und Mentoring	57
6.1 Netzwerke auf- und ausbauen	58
6.2 Mentoren – Die Juwelen im Netzwerk	64
Literatur	66
7 Tipp 5: Gute Arbeit leisten	67
7.1 Effektivität, Effizienz und Produktivität	69
7.2 Konkrete Tipps für bessere Arbeitsergebnisse	72
8 Tipp 6: Zielführender Umgang mit Fehlern, Niederlagen und Rückschlägen	81
8.1 Die Angst vor Fehlern und wie man damit umgehen kann	82
8.2 Fehlerquellen verstehen, erkennen und vermeiden	86
8.3 Verhalten im Falle eines Fehlers	91
8.4 Allgemeines zu Rückschlägen und Niederlagen	95
9 Tipp 7: Lernen, fachliche und persönliche Weiterentwicklung	97
9.1 Was sollte man lernen und warum?	97
9.2 Möglichkeiten zur fachlichen Wissensvermittlung	101
9.2.1 Eigenständiges Lernen	101
9.2.2 Learning by doing	103
9.2.3 Systematisches Lernen durch Trainings, Kurse und Weiterbildungen	105
9.3 Persönliche Entwicklung	111
9.3.1 Feedback für sich nutzen	111
9.3.2 Verlassen der eigenen Komfortzone	116

10 Tipp 8: Umgang mit schwierigen Situationen und Problemen	119
10.1 Reaktionen auf schwierige Situationen	120
10.2 Konkrete Tipps für den „Notfall“	125
11 Tipp 9: Karriereplanung – Ziele setzen und verfolgen	131
11.1 Berufliche Ziele, Pläne und Entscheidungen	132
11.2 Anleitung zur Erstellung und Umsetzung eines Karriereplans	136
12 Tipp 10: Gelungener Jobwechsel	143
12.1 Grundlegende Fragen rund um den Jobwechsel	144
12.2 Empfehlungen rund um den Jobwechsel	150
13 Fazit und Ausblick	153