

# INHALT

<b>Persönliches Vorwort . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>1. Jobwechsel sind völlig normal! . . . . .</b>	<b>15</b>
Jobzyklus: 7 typische Karrierephasen . . . . .	19
Rechtzeitige Jobwechsel haben Vorteile . . . . .	27
Stecke ich mitten in einer Jobkrise? . . . . .	30
Hohe Wechselbereitschaft: Bin ich novaturient? . . . . .	33
Will ich mich wirklich verändern? . . . . .	35
Auch mit Ü50 ist noch alles offen . . . . .	38
Die Psychologie der Veränderung . . . . .	43
Negative Glaubenssätze entlarven . . . . .	52
Du hast immer drei Optionen! . . . . .	55
<b>2. Jobfrust: Ich muss hier weg! . . . . .</b>	<b>63</b>
Häufige Gründe für Jobfrust . . . . .	67
Hast du schon innerlich gekündigt? . . . . .	72
Hinschmeißen oder durchhalten? . . . . .	79
Gute und schlechte Gründe für den Wechsel . . . . .	83
Reicht schon ein Tapetenwechsel? . . . . .	87

### **3. Weichen stellen: Welcher Job passt zu mir? . . . . . 91**

Von wo aus starte ich? . . . . .	94
Wohin will ich? . . . . .	104
Test: Was sind meine Stärken? . . . . .	108
Welcher Job passt jetzt zu mir? . . . . .	117

### **4. Jobwechsel vorbereiten . . . . . 125**

Ressourcen-Check: Wie viele Reserven habe ich?	127
Kündigung planen und Kündigungsfrist beachten . . . . .	131
Zwischenzeugnis anfordern . . . . .	135
Sichtbar werden: Professionelles Selbstmarketing . . . . .	138
Kündigen ohne Plan B . . . . .	141

### **5. Jobsuche . . . . . 147**

Wo finde ich passende Stellen? . . . . .	149
Traumjobs finden im verdeckten Stellenmarkt.	155
Jobsuche per passiver Bewerbung . . . . .	158
Berufliche Kontakte aktivieren . . . . .	163
Stellenanzeigen beurteilen. . . . .	164
Gute Arbeitgeber erkennen . . . . .	166
Wie viel Gehalt kann ich verlangen? . . . . .	170
Downshifting: Ein Schritt zurück? . . . . .	174

<b>6. Bewerbung</b>	<b>179</b>
Jobwechsel begründen.	182
Hin-zu-Motivation	185
Jobwechsel im Lebenslauf	193
 <b>7. Helfer finden</b>	 <b>199</b>
Headhunter?	202
Outplacement oder Newplacement?	205
Bewerbungs- oder Karrierecoach?	207
 <b>8. Neustart!</b>	 <b>213</b>
Beruflich durchstarten	215
Den alten Job kündigen – aber richtig	218
Jobwechsel-Fallen	222
Was, wenn der Jobwechsel ein Fehler war?.	224
Jobwechsel-Checkliste.	226
 <b>Schlussworte</b>	 <b>231</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>233</b>
<b>Mehr Tipps von Karrierebibel im Internet</b>	<b>235</b>