

# 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

<b>3. Welchen stellen: Welcher Job passt zu mir? . . . . .</b>	<b>91</b>
Von wo aus starte ich? . . . . .	94
Wohin will ich? . . . . .	104
Test: Was sind meine Stärken? . . . . .	108
Welcher Job passt jetzt zu mir? . . . . .	117
<b>4. Jobwechsel vorbereiten . . . . .</b>	<b>125</b>
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
<b>5. Jobsuche . . . . .</b>	<b>147</b>
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>	179
Jobwechsel begründen.	182
Hin-zu-Motivation	185
Jobwechsel im Lebenslauf	193
<b>7. Helfer finden</b>	199
Headhunter?	202
Outplacement oder Newplacement?	205
Bewerbungs- oder Karrierecoach?	207
<b>8. Neustart!</b>	213
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>	231
<b>Literaturverzeichnis</b>	233
<b>Mehr Tipps von Karrierebibel im Internet</b>	235