

Kapitel 1 Wie alles begann (Emilio)	9
Kapitel 2 Das Bauchgefühl – wenn man spürt, dass sich etwas ändern muss (Jannike)	20
Kapitel 3 Die Bestandsaufnahme – die eigenen Stärken erkennen und Flow erleben (Emilio)	29
Arbeit, Karriere oder Bestimmung?	32
Holz für meine Bücher	33
Bestimmung	36
Was ist Motivation?	38
Wie finde ich meine Stärken?	39
Wie setzt man die Stärken ein?	42
Auf Stärken setzen erhöht Ihre Leistung	49
Flow – der Turbo für Ihre Performance	50
Adieu, mein lieber Märtyrer	53
Kapitel 4 Auf dem Weg in die Zukunft – die Träume, die Fähigkeiten (Reality), der Plan (Emilio)	57
Beruf: ein Traum oder ein Wunsch?	60
Der Realitätscheck	65
Die Vision: zuerst provisorisch, bitte!	67
Die Elemente Ihres Planentwurfes	70
Der Ort Ihrer Zukunft	70
Das Berufsfeld für Ihre Zukunft	74

Die Art der Tätigkeit	76
Der vorläufige Plan oder die Arbeitshypothese	83
 Kapitel 5 Das Umfeld – allein geht es auch, aber mit	
Freunden und Familie geht es leichter (Emilio)	86
Wenn der Partner nicht mitspielt	87
Umsteigen könnte mehr Nähe bringen	88
Gemeinsames Umsteigen?	89
Leben versus Arbeit?	91
»Agility« leben – wenn die eigene Firma mitdenkt	97
Die Personal- und Führungskultur in Ihrer Firma	100
Etwas alt und etwas neu – über die Vorzüge der Teilzeitarbeit	102
Wenn der Chef das Problem ist	103
 Kapitel 6 Die ersten Schritte – ausprobieren,	
ausprobieren, ausprobieren (Jannike)	107
Denken Sie um: Falls Sie keinen Job als Profifußballer finden, werden Sie Trainer oder Kommentator	111
Zeit: Gut Ding will Weile haben	112
Formen des Ausprobierens	115
Design Thinking – ein Ansatz zum Test von Geschäftsideen	120
Während des Ausprobierens	122
 Kapitel 7 Das Netzwerk – wie Beziehungen helfen	
können (Jannike)	131
Netzwerken, igitt	131
Angst vor Zurückweisung	133
Wer helfen kann	135
Interview mit Osvaldo Danzi, Headhunter	147
Interview mit Patrick Baumann, Billardsalonbetreiber und digitaler Nomade	154

Kapitel 8 Die letzten Vorbereitungen – wann ein Quereinstieg funktionieren kann und wann es sich lohnt, noch einmal die Schulbank zu drücken (Emilio)	157
--	------------

Kapitel 9 Der Absprung – wie man sich traut und mit dem neuen Leben loslegt (Jannike)	165
Interview mit Sabine Kluge, ehemalige Siemens-Mitarbeiterin	166
Die Kündigung	169
Das Kündigungsgespräch	170
Die formale Kündigung	172
Die letzten Wochen vor dem Abschied	174
In Kontakt bleiben	175
Interview mit Susanne Ransweiler, Expertin für Alumni-Netzwerke	176
Die unfreiwillige Kündigung	179
Interview mit Dr. Peter Rölz, Arbeitsrechtler, zur besten juristischen Vorbereitung auf das Umsteigen	183

Kapitel 10 Nach dem Umsteigen ist vor dem Umsteigen – welche Fehler man vermeiden sollte und wie man seine berufliche Zufriedenheit nachhaltig sichert (Jannike)	188
Geschichten vom gescheiterten Umsteigen	188
Auch wichtig zu wissen	194
Wahres Glück	196
Interview mit Tal Ben-Shahar, Harvard-Professor für Glücksforschung	196

Schlusswort	201
Danksagung	203
Anmerkungen	206