

# Auf einen Blick

---

<b>Über den Autor</b> .....	<b>9</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
<b>Teil I: Ihr Projekt – mit Drive zum Traumjob</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1:</b> Ihr Weg zum Traumjob .....	27
<b>Kapitel 2:</b> Umsteigen und neu starten .....	37
<b>Kapitel 3:</b> Inside Arbeitsmarkt und Personalabteilung .....	45
<b>Teil II: Kick-off – wo stehen Sie heute?</b> .....	<b>61</b>
<b>Kapitel 4:</b> Wie Sie Karriere machen .....	63
<b>Kapitel 5:</b> Zwei, die zusammengehören: Beruf und Leben .....	85
<b>Kapitel 6:</b> Die Stellschrauben Ihrer Karriere .....	99
<b>Teil III: Selbsterkenntnis – Ihre Potenzialanalyse</b> .....	<b>115</b>
<b>Kapitel 7:</b> Ihre Stärken und Talente .....	117
<b>Kapitel 8:</b> Ohne Sinn kein Traumjob .....	127
<b>Kapitel 9:</b> Ihre Werte im Job .....	137
<b>Kapitel 10:</b> Antreiber und Motive .....	147
<b>Kapitel 11:</b> Wie Persönlichkeit und Mindset wirken .....	161
<b>Kapitel 12:</b> Berufliche Interessen erkennen .....	181
<b>Kapitel 13:</b> Know-how nutzen .....	197
<b>Teil IV: Der Wow-Effekt – Merkmale Ihres Traumjobs</b> .....	<b>209</b>
<b>Kapitel 14:</b> Jetzt darf geträumt werden .....	211
<b>Kapitel 15:</b> Der richtige Rahmen für Ihren Beruf .....	223
<b>Kapitel 16:</b> Mit Job-Interviews zu Zielen und Optionen .....	235
<b>Teil V: Ihr Plan – durchstarten, dranbleiben, ankommen</b> .....	<b>243</b>
<b>Kapitel 17:</b> Proaktiv handeln .....	245
<b>Kapitel 18:</b> Sprungbretter für Ihre Karriere .....	259
<b>Kapitel 19:</b> Wie Sie Ziele konkret anpacken .....	273
<b>Kapitel 20:</b> Durchhalten und Ziele erreichen .....	285
<b>Teil VI: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>297</b>
<b>Kapitel 21:</b> Zehn Karrierefallen vermeiden .....	299
<b>Kapitel 22:</b> Zehn Missverständnisse zum Thema Traumjob .....	303
<b>Kapitel 23:</b> Zehn Kraftspender für die Traumjobsuche .....	307
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>311</b>



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Über den Autor</b> .....	<b>9</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
Über dieses Buch .....	21
Konventionen in diesem Buch .....	21
Was Sie nicht lesen müssen .....	21
Törichte Annahmen über die Leser .....	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	22
Teil I: Ihr Projekt – mit Drive zum Traumjob .....	23
Teil II: Kick-off – Wo stehen Sie heute? .....	23
Teil III: Selbsterkenntnis – Ihre Potenzialanalyse .....	23
Teil IV: Der Wow-Effekt – Merkmale Ihres Traumjobs .....	23
Teil V: Ihr Plan – durchstarten, dranbleiben, ankommen .....	24
Teil VI: Der Top-Ten-Teil .....	24
Symbole in diesem Buch .....	24
Wie es weitergeht .....	24
<b>TEIL I</b>	
<b>IHR PROJEKT – MIT DRIVE ZUM TRAUMJOB</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Ihr Weg zum Traumjob</b> .....	<b>27</b>
Wie Sie diesem Buch Kraft verleihen .....	27
Die Kraft in Ihnen .....	28
Warum es egal ist, ob Sie eine Berufung haben .....	28
Was Sie in diesem Buch erwartet .....	29
Teil I: Ihr Projekt – mit Drive zum Traumjob .....	29
Teil II: Kick-off – wo stehen Sie heute? .....	30
Teil III: Selbsterkenntnis – Ihre Potenzialanalyse .....	31
Teil IV: Der Wow-Effekt – Merkmale Ihres Traumjobs .....	33
Teil V: Ihr Plan – durchstarten, dranbleiben, ankommen .....	34
Teil VI: Der Top-Ten-Teil .....	34
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Umsteigen und neu starten</b> .....	<b>37</b>
Die drei Wellen der Berufsorientierung .....	37
Die erste Welle: wie Sie Ihren Beruf wählen und im Job ankommen ....	38
Die zweite Welle: wie Sie sich gemäß Ihrer Lebenssituation neu orientieren .....	38
Die dritte Welle: wie Sie Sinn finden und Wirkung entfalten .....	39
Kopf und Bauch: wie Sie zur richtigen Entscheidung kommen .....	40

<b>Kapitel 3</b>	
<b>Inside Arbeitsmarkt und Personalabteilung</b>	<b>45</b>
Fühlen Sie den Puls des Arbeitsmarktes	45
Nicht weniger Arbeit, sondern andere	46
Ein Arbeitsmarkt, viele Zugänge zum Traumjob	49
Was die Jobchancen beeinflusst	51
Wie Personalabteilungen arbeiten	52
Wie Stellen besetzt werden	53
Jobsuchmaschinen und Jobbörsen nutzen	54
Die Perspektive der Arbeitgeber mitdenken	56
<b>TEIL II</b>	
<b>KICK-OFF – WO STEHEN SIE HEUTE?</b>	<b>61</b>
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Wie Sie Karriere machen</b>	<b>63</b>
Erfolg ist abhängig vom Messinstrument	63
Erfolg führt über Stufen	64
Erfolg ist, wenn Sie erreichen, was Sie sich vornehmen	65
Karriere kommt von Karren – fliegen Sie nicht aus der Bahn	67
Sicherheit gibt es noch – nur anders als früher	71
Wege zur richtigen Weiterbildung	74
Wesentliche Bausteine für Ihre Karriere	78
Das Wichtigste: Ihre Persönlichkeit	78
Das Fundament: eine solide Ausbildung	79
Netzwerken als Karrierebooster	81
Des eigenen Glückes Schmied sein	81
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Zwei, die zusammengehören: Beruf und Leben</b>	<b>85</b>
Die vielen Baustellen des Lebens	85
Baustellen in Angriff nehmen	89
Jede Menge Stress – aber nur eine Ursache	90
Auf sieben Säulen ruhen Sie	91
Authentisch in Beruf und Leben	93
Was Authentizität ausmacht	94
Authentisch mit Schwächen umgehen	96
Wenn Beruf und Privatleben aufeinandertreffen	98
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Die Stellschrauben Ihrer Karriere</b>	<b>99</b>
Viele Wege führen zum Erfolg	99
Den unbequemen Weg gehen	99
Intern oder extern wechseln: Vor- und Nachteile	101
Ambitionen deutlich machen	104
Der richtige Umgang mit Überqualifikation	105

Wie Sie Ihre Chefs elegant ausbremsen .....	107
Karrierewissen erlangen und anwenden .....	109
Den aktuellen Job optimieren – später kündigen .....	111
Mit dem Zwischenmenschlichen umgehen .....	112
Bei der Sache bleiben – bis zum Schluss .....	113

**TEIL III**  
**SELBSTERKENNTNIS – IHRE POTENZIALANALYSE ..... 115**

**Kapitel 7**  
**Ihre Stärken und Talente ..... 117**

Sich locker auf den Prüfstand stellen .....	117
Die Erwartungshaltung prüfen .....	117
Die Brücke zum Traumjob .....	119
Bevorzugte Tätigkeiten identifizieren .....	120
Zwei Paar Schuhe: mögen und können .....	122
Beruf nach Vorliebe .....	122
Persönliche Eigenschaften identifizieren .....	123
Persönliche Stärken identifizieren .....	125

**Kapitel 8**  
**Ohne Sinn kein Traumjob ..... 127**

Fehlender Sinn macht krank .....	127
Sinn persönlich bestimmen .....	128
Wie Jobs den Sinn verlieren .....	128
Wie Sie den Sinngehalt prüfen .....	128
Sinnsuche in der dritten Welle der Berufsorientierung .....	130
Ganz schön viel Sinn: Sozialunternehmen, NGOs und CSRs .....	133
Sinn durch Lebensbedeutungen .....	134

**Kapitel 9**  
**Ihre Werte im Job ..... 137**

Werte: nice to have oder essenziell? .....	137
Wenn die Werte nicht mehr passen .....	137
Werte und Mindsets .....	138
Finden Sie heraus, welche Werte Ihnen wichtig sind .....	140
Schritt 1: Grobsortierung .....	140
Schritt 2: Prioritäten .....	142
So helfen Werte bei der Jobentscheidung .....	142

**Kapitel 10**  
**Antreiber und Motive ..... 147**

Grundlegende Karrierewege in der Praxis .....	147
Ihr Karrieretyp .....	148
Motive, die Sie prägen .....	151
Was Motive mit dem Job zu tun haben .....	153

Bewusste versus unbewusste Motive .....	154
Unbewusste Motivstrukturen und Jobglück .....	155
Fallen aus der Kindheit vermeiden .....	157
Den Antreibern auf der Spur .....	157
Den Antreibern entgegentreten .....	159

## **Kapitel 11**

### **Wie Persönlichkeit und Mindset wirken ..... 161**

Immer an Bord: Ihre Persönlichkeit .....	161
Was sich nicht trennen lässt: Vertrieb und Kundenkontakt .....	162
Ampelmodelle zur Analyse der Persönlichkeit .....	162
Zukunftsweisend: das Mindset-Modell .....	163
Wie Mindsets Realität schaffen .....	163
Stufenweise Entwicklung .....	165
Die fünf häufigsten Mindsets .....	166
Ihr Mindset erkennen .....	168
Mindsets weiterentwickeln .....	168
Mit dem richtigen Mindset beruflich vorankommen .....	169
Wie Kritik Sie voranbringen kann .....	170
Wie Sie von kommerziellen Ampelmodellen der Persönlichkeit profitieren ...	171
Der Big Five: Persönlichkeit in fünf Faktoren .....	172
Die Persönlichkeitsfaktoren des Big Five .....	172
Bewährungsprobe: Ihre Persönlichkeit in früheren Jobs .....	178

## **Kapitel 12**

### **Berufliche Interessen erkennen ..... 181**

Im Spannungsfeld von Interessen und Job .....	181
Die Entdeckung des inneren Schatzes .....	182
Kommt Zeit, kommt Spaß .....	184
Vorsicht vor der Interessensuche per Zufall .....	185
Interessen systematisch finden .....	186
Grobe Orientierung: der RIASEC-Test .....	186
Die Suche verfeinern .....	188
Was Interessentests bringen – und was nicht .....	189
Berufliche Interessen praktisch erkunden .....	190
Zukunftsprofile: Was machen Sie am liebsten? .....	192

## **Kapitel 13**

### **Know-how nutzen ..... 197**

Schuster, bleib bei deinen Leisten? .....	197
Ihre berufliche Basis .....	198
Wie Personalabteilungen Kompetenzen bewerten .....	200
Ihre Eignung für den Job kommunizieren .....	200
Was Sie mit Ihren Kompetenzen anfangen .....	202
Mit den passenden Tools durchs Jobdickicht .....	202
Andere Karrierewege als Anregung .....	204
Karrierewege – immer für eine Überraschung gut .....	205

## TEIL IV DER WOW-EFFEKT – MERKMALE IHRES TRAUMJOBS ..... 209

### Kapitel 14 Jetzt darf geträumt werden ..... 211

Das Potenzial des Unbewussten .....	211
Immer in Betrieb: das limbische System .....	212
Die Stimme der Vernunft .....	212
Die Macht der bewussten Konzentration .....	213
Neues Potenzial erschließen – mit Geduld .....	214
So zapfen Sie Ihr Unbewusstes an .....	215
Ein Bild Ihres Traumjobs .....	215
Nutzen Sie eine Bilddatenbank .....	216
Vom Bild zum Text: Ideenkorb .....	217
Unbewusstes und Verstand zusammenbringen .....	218
Traumjobideen aus dem Unbewussten .....	220

### Kapitel 15 Der richtige Rahmen für Ihren Beruf ..... 223

Gehalt, Anfahrt, Soziales: Rahmenbedingungen des Jobglücks .....	223
Die Sache mit dem Gehalt .....	223
Wege zum höheren Gehalt .....	225
Glücklich im Job – auch ohne großes Gehalt .....	228
Pendeln – der unterschätzte Stressor .....	229
Bester Kumpel, liebster Feind: soziale Aspekte im Job .....	230
Alternative zur Anstellung: die Selbstständigkeit .....	231

### Kapitel 16 Mit Job-Interviews zu Zielen und Optionen ..... 235

Zieloptionen statt Einbahnstraße .....	235
Mit Zieloptionen Perspektiven eröffnen .....	236
Entscheidungsraster nutzen .....	237
Fragen Sie die Experten .....	238
Vorbereitung ist alles: Experteninterviews richtig planen .....	240
Experteninterviews auswerten .....	241

## TEIL V IHR PLAN – DURCHSTARTEN, DRANBLEIBEN, ANKOMMEN .... 243

### Kapitel 17 Proaktiv handeln ..... 245

Dem Leben Ihre Version abtrotzen .....	245
Wie Sie den Grundwiderspruch jeder Bewerbung lösen .....	247
Warum Sie nicht jedem gefallen sollten .....	248
Die besten Wege zur proaktiv gestalteten Karriere .....	249
Die Traumstelle im eigenen Unternehmen schaffen .....	249
Warum Beförderung nicht mehr Arbeit heißen muss .....	250

## 18 Inhaltsverzeichnis

Arbeit ohne lange Anfahrt .....	251
Mit Recherche und Köpfchen zum Traumjob .....	252
Wie Sie den Chef bewegen, Ihnen den Traumjob anzubieten .....	253
Selbstständigkeit – das Paradies der selbstbestimmten Leute .....	254
Handeln mit Plan .....	256

### **Kapitel 18**

#### **Sprungbretter für Ihre Karriere ..... 259**

Informationen finden, wo andere netzwerken und sich bewerben .....	259
Stellenanzeigen richtig lesen .....	260
Pflichtausschreibungen .....	261
Der akademisierte Arbeitsmarkt .....	262
Stellenausschreibungen als Wegweiser zum Traumjob .....	263
In Business-Netzwerken zu Hause .....	264
Active Sourcing: ein seltenes Glück .....	265
Von Recruitern und Headhuntern .....	265
Business-Netzwerke nutzen – aber richtig! .....	266
Persönliches Netzwerken mit Spaß und Erfolg .....	268
Worauf Netzwerke basieren .....	268
Wie Netzwerke wirken .....	269
Das Netzwerk erweitern und pflegen .....	269
Lassen Sie Headhunter für sich arbeiten .....	271

### **Kapitel 19**

#### **Wie Sie Ziele konkret anpacken ..... 273**

Selbsterfüllend: konkrete Ziele .....	273
Ziele erreichen mit bewussten und unbewussten Kräften .....	276
Das Unbewusste mitarbeiten lassen .....	276
Wenn-dann-Pläne .....	277
Anpacken statt aufschieben .....	279
Was hinter der Aufschieberitis steckt .....	279
Wie Sie Aufschieberitis wirkungsvoll bekämpfen .....	281

### **Kapitel 20**

#### **Durchhalten und Ziele erreichen ..... 285**

Irrtümer und Erkenntnisse über Selbstdisziplin .....	285
Warum Disziplin so wichtig ist .....	286
Richtig essen für mehr Disziplin .....	288
Wenn das Glas sich leert: So funktioniert Disziplin .....	289
So trainieren Sie Ihre Disziplin .....	291
Warum bewusste Anstrengung nicht hilft .....	292
Planen für die lange Distanz .....	293
Realistisch bleiben .....	293
Den passenden Moment wählen .....	294
Den Plan durchziehen .....	294
Lob richtig platzieren .....	295



**TEIL VI**  
**DER TOP-TEN-TEIL** ..... 297

**Kapitel 21**  
**Zehn Karrierefallen vermeiden** ..... 299

Passivität	299
Die Dinge überstürzen	299
Prokrastinieren	300
Mit dem Arbeitgeber aufs Abstellgleis	300
Gescheiterte Projekte	300
Gescheiterte Beziehungen	300
Ihre Berufsidee passt nicht zu Ihrer Persönlichkeit	300
Karriere ohne Charakter	301

**Kapitel 22**  
**Zehn Missverständnisse zum Thema Traumjob** ..... 303

Der Traumjob wendet alles zum Besseren	303
Traumjobs werden traumhaft bezahlt	303
Jeder Mensch braucht einen Traumjob	304
Der Traumjob muss sofort kommen	304
Der Traumjob verleiht dem Leben Sinn	304
Der Traumjob macht glücklich	304
Der Traumjob ist Lebensinhalt	304
Der Traumjob ist genau ein Job	305
Der Traumjob gibt sich sofort zu erkennen	305
Der Traumjob ist entspannt	305

**Kapitel 23**  
**Zehn Kraftspender für die Traumjobsuche** ..... 307

Für körperliches Wohlsein sorgen	307
Mentale Baustellen anpacken	307
Ein angemessener Zeitplan	307
Gewohnheiten etablieren	308
Schritt für Schritt planen	308
Sich für Etappenziele belohnen	308
Den bisherigen Weg würdigen	308
Vorausseilenden Pessimismus vermeiden	308
Mechanisch abarbeiten – Hoffnung und Herz schonen	309
Unbewusste Kräfte nutzen	309

**Stichwortverzeichnis** ..... 311

