

Inhalt

1	Was tun, wenn es anfängt zu kriseln?	7
	• Woran Sie Ihre Ahnungen festmachen können	7
	• Erweitern Sie Ihren Blickwinkel	12
	M agazinseite: Ihr Risikofrühwarnsystem meldet Ihnen eine Krise an Ihrem Arbeitsplatz	16
	<i>Auf den Punkt gebracht</i>	18
2	Übernehmen Sie Verantwortung für Ihren Arbeitsplatz.	19
3	Positive Bilanz – wenn die Vorteile am Arbeitsplatz überwiegen	23
	• Klären Sie Ihre Arbeitsbeziehungen	25
	• Klären Sie Ihre Arbeitsinhalte	27
	• Klären Sie Ihre Rolle in der Arbeitsorganisation	29
	• Klären Sie Ihren Qualifikationsbedarf	31
	• Erstellen Sie einen Aktionsplan	33
	• Verhandeln und Durchsetzen von Veränderungswünschen	35
	<i>Auf den Punkt gebracht</i>	37

4 Negative Bilanz – wenn die Nachteile am Arbeitsplatz überwiegen 38

- Grundsätzliches vor dem Neuanfang 38
- Der Anlass zum Ausstieg und die möglichen Folgen 39

Magazinseite:

Die Bilanz Ihrer persönlichen Arbeitssituation
Lassen Sie die Dinge nicht laufen 42

5 Der Wandel in der Arbeitswelt . . 44

- Karriere in der neuen Arbeitswelt. 47
- Veränderungskompetenzen 49

Magazinseite:

Der Wandel in der Arbeitswelt
erfordert mehr Eigenverantwortung 52

6 Entdecken Sie Ihre Persönlichkeit. 54

Magazinseite:

Ihr Karriereprojekt
Ein Kreislauf von Veränderungsprozessen 60

7 Der Kreislauf beruflicher Veränderungsprozesse 62

- Schritt eins: Ihre Träume, Wünsche und Ideen 62
- Schritt zwei: Kompetenzen identifizieren und bilanzieren 65

• Schritt drei: Kompetenzprofil aufstellen – passende Berufsbilder finden	75
• Schritt vier: Die Marktchancen Ihres Berufsbildes	86
• Schritt fünf: Zielgruppen definieren	101
• Schritt sechs: Informelle Gespräche führen	109
• Schritt sieben: Ressourcen und Zielpositionen	115
• Schritt acht: Selbstmarketing	121
• Schritt neun: Fortschritte überprüfen und Risiken einschätzen	126
<i>Auf den Punkt gebracht</i>	130
Die Checklisten	132
Literaturverzeichnis	133
Stichwortverzeichnis	134