
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Schritt 1: Bist du bereit für dein Comeback?	15
1.1 Was wünschst du dir von deinem Wiedereinstieg?	16
1.2 Was könnte dich hindern?	21
1.3 Wann willst du loslegen?	29
1.4 Welchen Support brauchst du?	31
2 Schritt 2: Berufliches Selbstvertrauen neu aufbauen	37
2.1 Das Gefühl, den Anschluss verloren zu haben	37
2.2 Zeit für ein Restart-Mindset	41
2.3 »Yes, I can!« – Kickstart für dein neues Mindset	43
3 Schritt 3: Was möchtest du? Der Job, der heute zu dir passt	55
3.1 Am Mischpult deines Lebens	56
3.2 Was ist dir heute wichtig?	59
3.3 Deine Zwischenbilanz – Das Fundament für die Jobauswahl	64
3.4 So entwickelst du neue Berufsperspektiven	65
3.5 Vier Parameter für den Feinschliff bei der Berufswahl	76
4 Schritt 4: Was kannst du? – Deine Kompetenzen und deine Selbstdarstellung	81
4.1 Update für deine Kompetenzen	82
4.2 Dein Lebenslauf – die Kunst der Selbstdarstellung	90
4.2.1 Die Lücke im Lebenslauf	94
4.2.2 Fünf typische Fehler im Lebenslauf	100
4.3 Deine Berufsstory in 60 Sekunden	101
4.4 Checkliste: Dein Lebenslauf	104
5 Schritt 5: Networking – So wirst du für andere sichtbar!	105
5.1 Drei Gründe, warum Networking wichtig ist	106
5.2 Der verdeckte Stellenmarkt – ein Interview mit Patrizia Kaiser	107
5.3 Dein Jobprofil auf Xing oder LinkedIn	113

5.4	So profitierst du von deinem Netzwerk	123
5.5	Dos and Don'ts beim Networking	127
5.6	Was macht ein gutes Netzwerk aus? – Fragen an die Networking-Expertin Monika Scheddin	128
6	Schritt 6: Matching – So findest du deinen Job	133
6.1	Wege für deinen Jobeinstieg	135
6.2	Was solltest du bei Stellenanzeigen beachten?	149
6.3	3 Tipps für deine Pole Position	151
6.4	Arbeitszeit ist Verhandlungssache	153
7	Schritt 7: Eigenmarketing – »Damit ihr es wisst, ich bin die Richtige!«	161
7.1	Das Anschreiben – dein Teaser	161
7.1.1	Was genau sucht dein potenzieller Arbeitgeber?	163
7.1.2	AIDA – die Zauberformel für dein Anschreiben	165
7.1.3	Bestandteile deines Anschreibens	166
7.1.4	Fünf typische Fehler im Anschreiben	171
7.2	Das Vorstellungsgespräch – it's Showtime	172
7.2.1	Der Ablauf des Vorstellungsgesprächs	177
7.2.2	Typische Fragen und gute Antworten im Vorstellungsgespräch	181
7.3	Telefon- und Skype-Interview	185
7.4	Umgang mit Absagen	186
7.5	Checkliste: Dein Vorstellungsgespräch	188
8	Geschafft: Wieder im Job!	191
8.1	Der erste Arbeitstag	192
8.2	Einarbeitung im neuen Job	193
8.3	Umgang mit Vorgesetzten	193
8.4	Vergiss das Networking nicht	194
8.5	Prioritäten setzen	194
8.6	Love it or leave it?	195
	Schlusswort	197
	Eine Bitte an dich!	201

9	Anhang	203
9.1	Muster-Anschreiben	204
9.2	Muster-Lebenslauf	205
9.3	Weiterführende Links	207
	Deine Arbeitshilfen online	209
	Literatur, die uns inspiriert hat	211
	Abbildungsverzeichnis	215
	Stichwortverzeichnis	217
	Die Autorinnen	223