

Inhalt

Vorwort.....	6
Unsere Arbeitswelt im Umbruch	9
Was will dieser Ratgeber?.....	11
Wie ist dieses Buch zu nutzen?	11
Das bedeuten die Symbole	13
An wen richtet sich dieser Ratgeber?.....	17
So ist dieses Buch aufgebaut	19
Laufbahnplanung konkret	23
Wahrnehmung und Berufsleben	23
Der Stellenwert von Beruf, Arbeit und Karriere	26
Der Stellenwert Ihrer Träume	29
Der Stellenwert lebenslangen Lernens	31
Welcher Lerntyp sind Sie?	33
Geschlechtsspezifische Aspekte	34
Laufbahn und Herkunftsfamilie	37
So prägen uns Glaubenssätze	38
Ihre bisherige Laufbahn	41
Laufbahn-Modelle	43
Drei-Laufbahntypen-Modell	44
Laufbahnplanung und Persönlichkeits- entwicklung	48
Krisen als Auftakt zur Veränderung	49
Beruf und Arbeit als Sinnstifter	50
Der richtige Zeitpunkt	51
Keine Zeit?.....	52

Chronos und Kairos.....	52
Zu spät für eine Laufbahnplanung?.....	53
Arbeit und Freizeit im Gleichgewicht	54
Entscheidungsstrategien	55
Ganzheitliche Entscheidungen	57
Angst vor Entscheidungen	57
 Vorwärts in zehn Schritten	 60
Bevor Sie loslegen	60
Lebensgestalterin, Lebensunternehmer	61
Stärken Sie Ihre Durchsetzungskraft	62
Unterstützung von Fachpersonen	65
Veränderungen beharrlich angehen	66
 Schritt 1 und 2: Impuls und Entscheid	 66
Auslöser für eine Neuorientierung	66
Leitmotive: Warum tun wir, was wir tun?	70
Entscheid zur Neuorientierung	73
 Schritt 3: Standortbestimmung	 74
Ihr Qualifikationsprofil	75
Ihre Fachkompetenzen	76
Ihre Methoden-, Individual- und Sozialkompetenzen	78
Die Auswertung Ihrer Kompetenzlisten	85
Ihre Stärken und Schwächen	88
Was verschafft Ihnen Zufriedenheit?	90
Ihre Interessen als Kompass	92
Berufsfelder und Berufswelten	95
Ihre jetzige Stelle	96
Verschiedene Möglichkeiten der beruflichen Veränderung	98
Ihre Wünsche und Träume	98
Zusammenfassung Standortbestimmung	101

Schritt 4: Recherchieren	103
Recherchieren im Berufsinformationszentrum BIZ ...	104
Recherchieren im Internet	105
Recherchieren über Stelleninserate	106
Recherchieren über Institutionen und Personen	106
Zusammenfassen	107
Schritt 5: Selektionieren und eingrenzen	108
Wenn schulische Voraussetzungen fehlen	109
Wenn finanzielle Mittel fehlen	110
Weitere Selektionsschritte	110
Schritt 6: Das Ziel formulieren und überprüfen	112
Zielformulierung	114
Ihre Ressourcen	114
Wenn alle Stricke reissen	115
Visualisieren Sie Ihr Ziel	115
Schritt 7: Der Weg zum Ziel	116
Schritt 8: Die optimale Ausgangslage schaffen	117
Schritt 9: Der erste konkrete Schritt	119
Schritt 10: Realisieren	120
Was bringt eine Laufbahnberatung?	123
Die Kosten	123
Die Voraussetzungen	124
Der Ablauf	124
Anhang	126