



# Inhalt

## **Die Ausgangssituation: Mein Arbeitsplatz wackelt.**

<b>Umdenken in kritischen Zeiten</b> . . . . .	9
------------------------------------------------	---

## **Schritt 1: Komfortzone verlassen.**

<b>Überwinden Sie den inneren Schweinehund</b> . . . . .	15
Bequemes Mittelmaß: Leben in der Komfortzone . . . . .	15
Raus aus der Komfortzone! . . . . .	25
Wählen Sie die Einstellung der Gewinner . . . . .	33
Bewegen Sie sich im Flow-Kanal . . . . .	38
Auf einen Blick . . . . .	43

## **Schritt 2: Den Chef verstehen.**

<b>Werden Sie zum Lieblingsmitarbeiter Ihres Chefs</b> . . . . .	44
Es gibt A-, B- und C-Mitarbeiter! . . . . .	44
Betrachten Sie Ihren Chef als wichtigen Kunden . . . . .	56
Werden Sie zum Problemlöser Ihres Chefs . . . . .	63
Überraschen Sie Ihren Chef immer wieder positiv . . . . .	69
Auf einen Blick . . . . .	77

## **Schritt 3: Stärken identifizieren.**

<b>Mit neu entdeckten Stärken zum sicheren Job</b> . . . . .	78
Spitzenmitarbeiter bauen auf ihre Stärken . . . . .	78
1. Stärkenbaustein: Erworbene Kompetenzen . . . . .	85
2. Stärkenbaustein: Motivationsfaktoren . . . . .	89
3. Stärkenbaustein: Persönlichkeit . . . . .	93

4. Stärkenbaustein: Werte . . . . .	100
5. Stärkenbaustein: Wünsche . . . . .	106
Zusammenfassung meiner Stärken . . . . .	110
Auf einen Blick . . . . .	110

#### **Schritt 4: Jobsituation analysieren.**

<b>Finden Sie heraus, wo Sie stehen</b> . . . . .	111
Ihr Job unter der Lupe . . . . .	112
1. Jobfaktor: Was sind meine Hauptaufgaben? . . . . .	114
2. Jobfaktor: Wie zufrieden bin ich mit meinem Arbeitsplatz? . . . . .	119
3. Jobfaktor: Wie gut ist die Arbeit, die ich leiste? . . . . .	121
4. Jobfaktor: Wie viele der fünf Ja habe ich? . . . . .	122
5. Jobfaktor: Wie beurteile ich Gehalt, Position und den Ort meiner Arbeit? . . . . .	127
Zusammenfassung meiner Jobsituation . . . . .	130
Auf einen Blick . . . . .	131

#### **Schritt 5: Ziele setzen.**

<b>Entdecken Sie die Kraft messbarer Ziele</b> . . . . .	132
Klare Ziele wirken Wunder . . . . .	133
Machen Sie aus Wünschen Ziele . . . . .	135
Entwerfen Sie ein Zielfoto Ihres Traumjobs . . . . .	139
Planen Sie Schritt für Schritt den Weg zum Traumjob . . . . .	145
Auf einen Blick . . . . .	155

#### **Schritt 6: Selbst-PR praktizieren.**

<b>Zeigen Sie, wie gut Sie sind</b> . . . . .	156
Gut sein nützt nichts, wenn's keiner merkt . . . . .	156
A & O: Achten Sie auf Auftreten & Outfit . . . . .	159
So werden Sie sichtbar: Marketing in eigener Sache . . . . .	174
Auf einen Blick . . . . .	190

#### **Schritt 7: Beziehungen knüpfen.**

<b>Finden Sie Verbündete auf dem Weg nach oben</b> . . . . .	191
--------------------------------------------------------------	-----

---

Halten Sie die Augen offen . . . . .	192
Bauen Sie sich ein Netzwerk auf . . . . .	198
Profitieren Sie von der Erfahrung der Profis . . . . .	212
Auf einen Blick . . . . .	225
<b>Am Ziel: Sie sind unkündbar.</b>	
<b>Jeden Tag ein bisschen besser – Erfolgsstrategien, die unentbehrlich machen . . . . .</b>	<b>226</b>
<b>Alle Tests, Checklisten, Workshops und Aktionspläne auf einen Blick . . . . .</b>	<b>231</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>233</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>235</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>236</b>