
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Gut sein allein genügt nicht	13
1.1 Der Potenzialverschwendungstest	13
1.2 Selbsttest: Wie gut kennen Sie sich und Ihre Stärken?	14
2 Die große Qualifikationsanalyse: Wer sind Sie und was können Sie?	21
2.1 Standortbestimmung: Haben Sie klare Vorstellungen und Ziele über Ihre berufliche Ausrichtung?	21
2.2 Wie steht es um Ihre fachliche Kompetenz?	22
2.2.1 Das Fachwissen in Worte fassen	24
2.2.2 Welche Erfolge haben Sie vorzuweisen?	25
2.2.3 Welche Entwicklungen im Fachbereich sind zu erwarten?	29
2.2.4 Welche Fachkompetenzen haben Sie sonst noch zu bieten?	30
2.3 Welche sozialen Kompetenzen besitzen Sie?	33
2.3.1 Verhalten Sie sich situationsgerecht?	34
2.3.2 Können Sie die sozialen Beziehungen in Ihrem Umfeld einschätzen?	36
2.3.3 Wie steht es um Ihre Teamfähigkeit?	40
2.4 Führungskompetenz: Haben Sie das Potenzial zur Führungskraft?	42
2.4.1 Zehn wichtige Eigenschaften für Führungskräfte	42
2.4.2 Wie steht es um Ihr Führungsverhalten?	45
2.4.3 Gelingt es Ihnen, andere Menschen zu überzeugen?	48
2.5 Wie steht es um Ihre interkulturelle Kompetenz?	50
2.6 Welche Methodenkompetenz können Sie vorweisen?	53
2.6.1 Wie kann Methodenkompetenz zu mehr beruflicher Flexibilität verhelfen?	54
2.6.2 Was ist charakteristisch für Ihren Arbeitsstil?	55
2.6.3 Wie steht es um Ihr Zeitmanagement?	58
2.6.4 Wie organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz?	63
2.6.5 Welche Methoden setzen Sie bei der Arbeit mit Gruppen ein?	69
2.6.6 Wie gut können Sie Inhalte zusammenfassen?	72
2.7 Wie viel Medienkompetenz besitzen Sie?	75
2.7.1 Welche Medien nutzen Sie bevorzugt zur Informationsgewinnung?	76
2.7.2 Erkennen Sie Ihre Verhaltensmuster bei der Mediennutzung	80
2.7.3 Beherrschen Sie das Medium Telefon?	81
2.7.4 Können Sie gut präsentieren und visualisieren?	83
2.7.5 Wie geben Sie Informationen weiter?	86

2.7.6	Wie schützen Sie sich vor der Informationsflut?	88
2.7.7	Wie souverän surfen Sie im Internet?	91
2.7.8	Sind Sie ein Medienprofi?	93
2.8	Übersicht: Wie steht es um Ihre Kompetenzen?	95
2.9	Welche Persönlichkeitsmerkmale haben Sie?	97
2.9.1	Trioling – oder wie Sie auf Entdeckungstour in Ihre Vergangenheit gehen	98
2.9.2	Sind Sie kreativ?	101
2.9.3	Wie halten Sie es mit Tugenden wie Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit?	103
2.9.4	Sind Sie belastbar?	108
2.9.5	Haben Sie ein realistisches Selbstbild?	111
2.9.6	Wie werden Sie von anderen gesehen?	113
2.10	Ihr Qualifikationsprofil: Sehen Sie sich in Ihrer Gesamtheit	113
3	Persönliche Planung: Wo wollen Sie hin?	119
3.1	Ihre beruflichen Ziele	119
3.2	Wie steht es um Ihre Motivation?	119
3.3	Wie sieht Ihre nächste berufliche Zielposition aus?	122
3.4	Persönliche Karriereplanung	127
3.5	Sind Sie in der Balance?	130
4	Selbstmarketing: Sie sind gut! Doch wie erfahren es andere?	135
4.1	Wie gelingt es, sich und seine Fähigkeiten erfolgreich zu präsentieren?	137
4.1.1	Öffentlichkeitsarbeit	140
4.1.2	Kontakte und Netzwerke	143
4.2	Selbstpräsentation	146
4.2.1	Körperhaltung und -sprache	147
4.2.2	Stimme	148
4.2.3	Ausstrahlung	148
4.3	Ihr persönliches Profil	148
4.3.1	Die schriftliche Selbstpräsentation	149
4.3.2	Sind Sie eine Marke?	151
5	Berufliche Möglichkeiten: Wie geht es weiter?	155
5.1	Weiterentwicklung im bisherigen Kontext	155
5.1.1	Internes Netzwerk	155
5.1.2	Mitarbeitergespräche nutzen	156
5.1.3	Förderkreise	156
5.1.4	Assessment-Center (AC)	157
5.1.5	Eigeninitiative bei Kleinbetrieben	158
5.1.6	Weiterentwicklung auf der bisherigen Stelle	159

5.2	Weiterentwicklung in einem neuen Kontext	159
5.2.1	Der verdeckte Arbeitsmarkt	160
5.2.2	Identifikation potenzieller Arbeitgeber	160
5.2.3	Der Kontakt zu Headhuntern	161
5.2.4	Kennen Sie Ihren Marktwert?	161
5.2.5	Erfolg im Vorstellungsgespräch	165
5.3	Neuorientierung: Wollen Sie ganz neue Wege gehen?	167
5.4	Existenzgründung: Ich mache mich selbstständig!	173
6	Der Abschlusstest	179
	Nachwort	185
	Die Autoren	187
	Literaturverzeichnis	191
	Stichwortverzeichnis	193