

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Berufung, Traumjob und Lebensqualität	13
Erster Schritt: Wer bin ich? – Erkenne dich selbst!	21
1. Zentrale Fragen mit Veränderungspotenzial	22
2. Ihre Persönlichkeit – Merkmale zur Selbsteinschätzung	27
3. Was hat Sie geprägt?	33
4. Entdecken Sie Ihre Motivationsfaktoren	37
4.1. Ihre Fähigkeiten	38
4.2. Ihre Werte	54
4.3. Ihre zentralen Lebensmotive	59
4.4. Ihr Persönlichkeitsprofil	88
4.5. Ihre motivierenden Umgebungsfaktoren	91
4.6. Wann sind Sie ideal intrinsisch motiviert?	92
5. Was für Interessen haben Sie?	94
6. Entdecken Sie Ihre Begabungen!	97
7. Gibt es einen roten Faden in Ihrem Leben?	114
Zweiter Schritt: Was will ich? – Entwicklung Ihres Berufsprofils	119
1. Was tun Sie am liebsten?	120
2. Welche Arbeitsthemen bevorzugen Sie?	122
3. Welche konkreten Aufgaben wünschen Sie sich?	128
3.1. Aufgaben im Zusammenhang mit Menschen	128

3.2.	Aufgaben im Zusammenhang mit Daten, Informationen, Wissen und Konzepten _____	130
3.3.	Was für kreative Aufgaben wünschen Sie sich? _____	132
3.4.	Aufgaben im Zusammenhang mit Materialien, Werkzeugen und Maschinen _____	133
4.	Welche Arbeitsmotive und -resultate sind Ihnen wichtig? _____	135
5.	Welches Arbeitsumfeld stellen Sie sich vor? _____	137
5.1.	Wo wollen Sie arbeiten? _____	138
5.2.	Größe und Art des Unternehmens _____	139
5.3.	Art des Arbeitsplatzes _____	140
5.4.	Ihre idealen Kollegen _____	141
5.5.	Wie möchten Sie mit anderen zusammenarbeiten? _____	142
5.6.	Kunden, Klienten, Patienten, Lernende _____	143
5.7.	Ihr bevorzugter zeitlicher Arbeitseinsatz _____	145
5.8.	Angestellt oder selbständig? _____	146
6.	Welche Rolle, Position und Funktion möchten Sie bei Ihrer Arbeit innehaben? _____	148
6.1.	Ihre favorisierte Rolle _____	149
6.2.	Ihre ideale Position _____	151
6.3.	In welcher betrieblichen Funktion möchten Sie arbeiten? _____	153
7.	In welcher Branche möchten Sie arbeiten? _____	156

Dritter Schritt: Auswertung und Verdichtung

Ihrer wahren Berufung zum Traumjob _____ 163

1.	Die Eckdaten ihrer Berufung zusammengefasst _____	163
2.	Ihr Traumjob: Auswertung und Verdichtung _____	170
3.	Die Bedeutung von Intuition und Inspiration für den Berufungsprozess _____	182
4.	Die Reise nach Innen – eine Fantasiereise _____	187
5.	Achtsamkeit und Meditation _____	190
6.	Bringen Sie Ihre Kreativität ins Spiel _____	193

7. Schreiben Sie Ihre Berufungsvision _____	194
---	-----

Vierter Schritt: Was kann ich sonst noch? – Bestandsaufnahme Ihrer Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten _____ 197

1. Ihre Fachkompetenz _____	198
2. Ihre Methodenkompetenz _____	202
3. Ihre soziale Kompetenz _____	204
4. Ihre personale Kompetenz _____	206
5. Ihr individuelles Kompetenzprofil im Überblick _____	209
6. Was müssen Sie für Ihren Traumjob noch lernen? _____	211

Fünfter Schritt: Die Umsetzung Ihres Traumjobs _____ 217

1. Brainstorming: Ideen zur Umsetzung Ihres Traumjobs _____	218
2. Wie Sie optimal Informationen recherchieren _____	223
3. Setzen Sie sich konkrete Ziele _____	227
4. Stellen Sie einen Plan auf und managen Sie Abweichungen _____	230
5. Holen Sie sich Verstärkung ins Boot _____	240
6. Ausprobieren und Handeln _____	242
7. Die Kunst der Improvisation _____	244
8. Belohnen Sie sich auch für kleine Erfolge _____	246

Ausblick: Die Zukunft der Arbeit – Tendenzen _____ 249

Anmerkungen _____ 257

Literaturverzeichnis _____ 263

Informationen zum Autor _____ 267



<http://www.springer.com/978-3-658-01308-0>

Mit Selbstcoaching zum Traumjob
Wie Sie in fünf Schritten Ihre wahre Berufung
entdecken und umsetzen

Nawatzki, J.

2013, XII, 255 S. 7 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-01308-0