

Ihr Wegweiser durch dieses Buch

Situationsanalyse: Wo stehen Sie derzeit?	_____	5
1. Manager – beruflich und privat erfolgreich	_____	15
1.1 Im Übergang gibt es keine Gewissheit	_____	15
1.2 Ist der berufliche Zenit mit 45 schon erreicht?	_____	19
1.3 Wege zum Erfolg	_____	25
1.4 Menschen sind unterschiedlich	_____	27
1.5 Vitale Zukunftsgestaltung	_____	30
1.6 Freude an der Selbsterkenntnis	_____	32
AKTIONSPLAN	_____	34
Manager – beruflich und privat erfolgreich	_____	34
So verändern Sie Ihre Einstellung zu instabilen Zeiten und bereiten sich erfolgreich auf Phasenübergänge vor	_____	34
2. Die Leistungsfähigkeit von Managern ab 45	_____	37
2.1 Entwicklungsstufen und Lebensumbrüche	_____	37
2.2 Karriereschritt, Zenit, Krise	_____	38
2.3 Bedrohliche Schiefelage	_____	47
AKTIONSPLAN	_____	51
Die Leistungsfähigkeit von Managern ab 45	_____	51
So verändern Sie Verhaltensmuster, die sich aus Bindungen und eigenen Prinzipien entwickelt haben	_____	51

3. Ein neues Bewusstsein entwickeln	_____	55
3.1 Persönliche Unternehmenskultur	_____	56
3.2 Persönliche Kreativität	_____	59
3.3 Selbsteinschätzung fördern	_____	64
AKTIONSPLAN	_____	67
Ein neues Bewusstsein entwickeln	_____	67
So verändern Sie Ihre „persönliche Unternehmenskultur“ und steigern Ihre Kreativität	_____	67
4. Kompetenzen für morgen	_____	71
4.1 Neue übergreifende Kompetenzfelder	_____	72
4.2 Chaos- und Veränderungskompetenz	_____	73
4.3 Führen im Veränderungsprozess	_____	77
4.4 Neue Instrumente für Lernen und Veränderung	_____	79
4.5 Die wichtigsten Veränderungen der Arbeitswelt	_____	82
4.6 Mein persönliches Kompetenzprofil	_____	85
AKTIONSPLAN	_____	87
Kompetenzen für morgen	_____	87
So passen Sie Ihr Kompetenzprofil den Anforderungen der Zukunft an	_____	87
5. Vorsicht, Falle!	_____	91
5.1 Anpassen ja – aber passend!	_____	91
5.2 Dein PC – das unbekannte Wesen	_____	94
5.3 Der Flop von Detroit	_____	102
AKTIONSPLAN	_____	109
Vorsicht, Falle!	_____	109
So bauen Sie ein Frühwarnsystem für „systembedingte“ Fallen auf	_____	109
6. Selbstmarketing – Schritte zum Erfolg	_____	113
6.1 Die Philosophie des Selbstmarketings	_____	113
6.2 Mein persönlicher Marketingplan	_____	117
AKTIONSPLAN	_____	132
Selbstmarketing – Schritte zum Erfolg	_____	132
So schaffen Sie sich Ihr eigenes Marketingkonzept und werden zum Selbstunternehmer	_____	132

7 Übergänge – auf zu neuen Ufern	_____	135
7.1 Job enrichment in Eigenproduktion	_____	135
7.2 Jobwechsel nach Fosbury	_____	142
7.3 Der Traum von der Selbständigkeit	_____	151
AKTIONSPLAN	_____	160
Übergänge – auf zu neuen Ufern	_____	160
So schaffen Sie eine solide Grundlage für eine berufliche Entscheidung.	_____	160
8. Der Weg zu sich selbst	_____	165
8.1 Krisen gehören zum Leben	_____	165
8.2 Beispiele, die Mut machen	_____	172
8.3 Resümee: Krisen machen stark	_____	176
AKTIONSPLAN	_____	178
Der Weg zu sich selbst	_____	178
So erkennen Sie die positiven Seiten der Krise und nutzen sie erfolgreich als Chance	_____	178
Letzte Seite	_____	181
Literaturliste	_____	183
Stichwortverzeichnis	_____	185
Die Autorinnen	_____	189