

# Inhalt

Einladung zum Lesen & Arbeiten .....	9
<b>1 Berufsprofilierung: Person &amp; Profession sinnvoll verbinden .....</b>	<b>13</b>
1.1 Was ist Berufsprofilierung? .....	13
1.2 Mein eigener Weg: Autorin, Lektorin, Beraterin .....	15
<b>2 AkademikerInnen auf dem Arbeitsmarkt: Chancen und Risiken .....</b>	<b>17</b>
2.1 Arbeiten im 21. Jahrhundert .....	17
2.2 Geschlechtsspezifische Voraussetzungen und Perspektiven .....	19
2.3 „Karrieren“ in der Welt des globalisierten Kapitalismus .....	22
2.4 Perspektiven im Wissenschaftsbetrieb .....	24
2.5 Perspektive Freie Berufe .....	26
2.6 Der Arbeitsmarkt der Zukunft für AkademikerInnen .....	28
2.7 Wissensintensive und kulturelle Dienstleistungen als Perspektive .....	31
<b>3 Wissensintensive und kulturelle Dienstleistungen: Chancen und Risiken .....</b>	<b>35</b>
3.1 AkademikerInnen als GründerInnen .....	35
3.2 FreiberuflerInnen in Kulturberufen .....	39
3.3 Akademisierung, Feminisierung und Prekarisierung .....	41
3.4 FreiberuflerInnen zwischen Ethos und Kommerz .....	46
<b>4 Kompetenzen, Lernprozesse und Biografiearbeit .....</b>	<b>51</b>
4.1 Sinn und Nutzen des Kompetenzbegriffs .....	51
4.2 Lernprozesse und Biografiearbeit .....	57
<b>5 Ihre Lernbiografie schreiben und mit ihr arbeiten .....</b>	<b>65</b>
5.1 Ihre Wertanlage .....	65
5.2 So legen Sie Ihre Lernbiografie systematisch an .....	66
5.3 So machen Sie eine Erzählung aus Ihrer Lernbiografie .....	67
5.4 Weiterarbeiten mit Ihrer Lernbiografie: Biografiearbeit .....	68
5.5 Weiterarbeiten mit Ihrer Lernbiografie: Berufsprofilierung .....	70

5.6	Den Blick von außen nutzen .....	71
5.7	Mit dem Verfremdungseffekt arbeiten .....	72
<b>6</b>	<b>Nachhaltige Lebensentwürfe .....</b>	<b>73</b>
6.1	Neue Verhältnisse, alte Widersprüche .....	73
6.2	Kritik des unternehmerischen Selbst I: Richard Sennett .....	75
6.3	Kritik des unternehmerischen Selbst II: Ulrich Bröckling .....	82
6.4	Aktiv gestaltete Biografiearbeit als Perspektive .....	87
6.5	Ökonomie und soziale Bewegungen .....	93
6.5.1	Frauenbewegung und Frauenprojekte .....	93
6.5.2	Andere Modelle für alternatives Wirtschaften .....	102
<b>7</b>	<b>Das „ganze Leben“ .....</b>	<b>109</b>
7.1	In Bewegung sein .....	109
7.2	Körper & Gesundheit .....	111
7.3	Freundschaften & Familie .....	112
7.4	Arbeit & Leistung .....	113
7.5	Materielle Sicherheit & Geld .....	115
7.6	Werte & Normen .....	116
7.7	Mit dem Fünf-Säulen-Modell arbeiten: Ziele setzen .....	118
7.8	Ihre Vision ausgestalten .....	119
7.9	Mit Ihrer Vision arbeiten .....	123
7.10	Machen Sie Ihre Vision fruchtbar .....	124
7.11	Leiten Sie aus Ihrer Vision Planung und Motivation ab .....	125
7.12	Reflektieren und prüfen Sie immer wieder, was genau Sie tun ...	126
<b>8</b>	<b>Vom Markt her denken .....</b>	<b>129</b>
8.1	Das integrative Modell .....	129
8.2	Ihre Kernkompetenzen herausarbeiten .....	130
8.3	Ihre Lebensperspektive entwickeln .....	132
8.4	Marktorientiert: Probleme suchen und Ihre Lösung finden .....	134
8.5	Zielgruppengenau: Profilieren Ihrer Dienstleistung .....	136
8.6	Tätigkeit: Ihre Tätigkeitsfelder profilieren .....	138
8.7	Tätigkeit: Ihr Berufsbild konzipieren .....	140
8.8	Kommunikation: Ihre Selbstorganisation als FreiberuflerIn .....	142
8.9	Kommunikation: Person & Profession optimal kommunizieren ...	145
<b>9</b>	<b>Lösungswege aus Problemzonen .....</b>	<b>149</b>
9.1	Lösungsorientiert denken und handeln .....	149
9.2	Geldwert und Selbstwert .....	151
9.2.1	Eine eigene Geldkultur entwickeln .....	151
9.2.2	Preis und Wert .....	152
9.2.3	Preiskalkulation .....	155
9.2.4	Variable und feste Größen in der Rechnung .....	158
9.3	Arbeitsökonomie .....	160
9.3.1	Warum arbeitsökonomisch denken und handeln? .....	160
9.3.2	Arbeitsorganisation .....	162
9.3.3	Selbstorganisation .....	168

9.4	Mit Stress umgehen .....	170
9.4.1	Positiver und negativer Stress .....	170
9.4.2	Zwischen Über- und Unterforderung im eigenen Rhythmus bleiben .....	171
9.4.3	Die innere Unabhängigkeit bewahren .....	174
<b>10</b>	<b>Literaturauswahl .....</b>	<b>177</b>