

# Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Berufliche Krisen durchmachen – und überstehen</b> .....	13
1.1	Fallbeispiel: Drei Schulfreunde sehen sich wieder .....	13
1.2	Leseziele .....	15
1.3	Orientierungsfragen .....	15
1.4	Wenn das Lebensgleichgewicht erschüttert ist	17
1.5	Gibt es ein Ordnungssystem für Anpassungskrisen? .....	23
1.5.1	Einteilung nach lebensverändernden Ereignissen .....	23
1.5.2	Einteilung nach der kognitiven Bewertung ..	25
1.5.3	Einteilung nach medizinischen Kriterien ....	28
1.5.4	Einteilung von Unternehmenskrisen .....	29
1.5.5	Was sagen die Philosophen dazu? .....	30
1.6	Was fehlt mir? Beschwerden sind Warnsignale	31
1.6.1	Erlebnisindikatoren: Gefühle, Stimmungen ..	32
1.6.2	Verhaltensindikatoren: riskante Gewohnheiten .....	41
1.6.3	Leistungsindikatoren: wenn Arbeit zum Streß wird .....	45
1.7	Eigen-Anamnese: Klärung der Lebensgeschichte .....	51
1.8	Womit muß ich rechnen? Von der Diagnose zur Prognose .....	54
1.9	Wann geben Sie sich einen Ruck und fangen endlich an? .....	58
1.10	Testfragen zur Selbstkontrolle .....	61
<b>2.</b>	<b>Berufliches Krisenmanagement: sich selbst weiterhelfen</b> .....	62
2.1	Fallbeispiel: Ein Dialog auf der Rückfahrt ..	62

2.2	Leseziele .....	64
2.3	Orientierungsfragen .....	64
2.4	Pläne sind Entwürfe künftiger Handlungen .	65
2.4.1	Wozu sind persönliche Pläne gut? .....	67
2.4.2	Worauf kommt es beim Planen an?.....	69
2.4.3	Hat es Sinn zu planen, wenn man in Bedrängnis ist? .....	72
2.5	Nur durch Mut kann man sein Leben in Ordnung bringen.....	74
2.5.1	Tun, was die Lage erfordert .....	76
2.5.2	Wie schafft man sich ein Repertoire von Bewältigungsweisen? .....	80
2.6	Sich der Herausforderung stellen!.....	88
2.6.1	Den Handlungsspielraum erhalten und erweitern .....	89
2.6.2	Im Streß die gute Laune behalten.....	91
2.6.3	Sich anstrengen und an Schwierigkeiten wachsen.....	93
2.7	Sich mit Niederlagen, Rückschlägen, Fehlern auseinandersetzen .....	99
2.7.1	Dämpfung des Ärgers durch „Erregungsmanagement“ .....	99
2.7.2	Überwindung von Rückschlägen durch „kognitive Umbewertung“ .....	102
2.8	Sich mit Gefahr, Ungewißheit, Furcht auseinandersetzen.....	106
2.8.1	Reizmanagement:    Aufmerksamkeitsablenkung, kognitive Meidung .....	108
2.8.2	Umgang mit Ungewißheit: kognitive Klärung	110
2.9	Grenzsituationen erfahren und aushalten ...	113
2.10	Testfragen zur Selbstkontrolle .....	116
<b>3.</b>	<b>Examen bestanden – was tun? Starthilfen für Berufsanfänger .....</b>	<b>117</b>
3.1	Fallbeispiel: Herr Mohrmann verläßt die Hochschule .....	117

3.2	Leseziele.....	118
3.3	Orientierungsfragen.....	119
3.4	Sondieren Sie die Beschäftigungsaussichten für Ihren Berufsabschluß.....	120
3.4.1	Wozu Arbeitsmarktstudien?.....	120
3.4.2	Wie sondiert man die Beschäftigungsaussichten?.....	121
3.4.3	Wie erkundet man die Beschäftigungsbedingungen?.....	123
3.5	Ergründen Sie Ihre „inneren Möglichkeiten“: Diagnose des eigenen Fähigkeitspotentials...	124
3.5.1	Lohnt sich die Mühe einer Fähigkeitsdiagnose?.....	124
3.5.2	Stellen Sie eine persönliche Gewinn- und Verlust-Rechnung auf.....	126
3.6	Entscheiden Sie sich für einen Berufsweg und legen Sie Ihre Berufsziele fest.....	131
3.6.1	Wohin soll Ihr Berufsweg führen?.....	131
3.6.2	Wie wird man zum Manager der eigenen beruflichen Zukunft?.....	133
3.6.3	Wie formuliert man „operationale“ Berufsziele?.....	134
3.6.4	Haben Sie die Mittel und die Kraft, Ihre Ziele sicher zu erreichen?.....	138
3.7	Machen Sie aus Ihrer Bewerbung eine persönliche Werbebotschaft.....	143
3.7.1	Welche Bewerbungsstrategie paßt zu Ihnen?.....	143
3.7.2	Wie entschlüsselt man Stellenanzeigen?.....	145
3.8	Achten Sie auf die Engpässe im Gang der Einstellung.....	148
3.9	Bleiben Sie unter allen Umständen zuversichtlich!.....	150
3.9.1	Was machen Sie, wenn Sie keine feste Tätigkeit finden können?.....	151
3.9.2	Widerstehen Sie der Versuchung zu resignieren.....	152

3.9.3	Verschließen Sie nicht die Augen vor den Tatsachen.....	153
3.9.4	Erhalten Sie sich eine positive Lebensmoral .	154
3.9.5	Schließen Sie sich einer Gruppe an.....	155
3.9.6	Gönnen Sie sich kleine Freuden .....	157
3.10	Testfragen zur Selbstkontrolle .....	159
<b>4.</b>	<b>Über den vernünftigen Umgang mit sich selbst</b>	<b>161</b>
4.1	Fallbeispiel: Ein Gespräch am Kamin .....	161
4.2	Leseziele.....	162
4.3	Orientierungsfragen .....	162
4.4	Brauchen wir Leitsätze, Maximen, Lebens- regeln? .....	163
4.5	Vom rechten Gebrauch der Zeit .....	165
4.5.1	Alles hat seine Zeit .....	166
4.5.2	Das persönliche Zeit-Kapital erhalten und gut anlegen .....	168
4.6	Muße – bisweilen heilsamer als Arbeit.....	172
4.6.1	Der Muße einen Inhalt geben .....	174
4.6.2	Das Leben durch Tätigkeit verlängern.....	177
4.6.3	Gute Gewohnheiten annehmen .....	179
4.7	Sich trösten .....	183
4.8	Testfragen zur Selbstkontrolle .....	183
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>185</b>