

INHALTSVERZEICHNIS

	ZUM BUCH.....	5
1	WIEDEREINSTIEG – SCHRITT FÜR SCHRITT.....	7
1.1	Gründe für den Wiedereinstieg	8
1.2	Die eigene Motivation	11
1.3	Ihre persönlichen Werte	13
1.4	Der Prozess des Wiedereinstiegs in 6 Schritten	15
1.5	Warum Sie einen Zeitplan brauchen.....	19
1.6	4 Werkzeuge für einen erfolgreichen Start in Ihr Wiedereinstiegsprojekt.....	20
2	ZURÜCK AUF LOS!.....	25
2.1	Ihre berufliche Zufriedenheit	26
2.2	Alles neu – oder was?.....	28
2.3	Entwerfen Sie Ihren Wunscharbeitsplatz.....	30
2.4	Ihre Berufsbiografie	33
3	RECHTS, LINKS, GERADEAUS – WO GEHT ES HIN?	36
3.1	Was bedeutet „Karriere“ für Sie?	37
3.2	Analysieren Sie Ihre beruflichen Erfolge	38
3.3	Das Stärken-ABC.....	40
3.4	Wie Sie den richtigen Job für sich finden.....	41
3.5	Wann Sie einen Berufsorientierungskurs besuchen sollten.....	47
4	QUALIFIKATION UND KOMPETENZ	49
4.1	Ihre Kompetenzen	49
4.2	Erstellen Sie Ihr Kompetenzprofil.....	51
4.3	Wie Sie Lücken in Ihrem Kompetenzprofil schließen können	54
4.4	So finden Sie die richtige Weiterbildung.....	56
4.5	Wie Sie klug in Ihre Weiterbildung investieren.....	58
4.6	Kein Geld für Weiterbildung – und jetzt?.....	61
5	RAUS AUS DEM WOHNZIMMER.....	63
5.1	Wer sind Sie?.....	63
5.2	Wer möchten Sie heute sein?	65
5.3	Die Macht des ersten Eindrucks.....	67
5.4	Kleider machen Leute.....	68
5.5	Ihre Körpersprache – Auf die richtige Haltung kommt es an.....	71
5.6	So bringen Sie rüber, was Sie sagen wollen	73
5.7	Ihre 30-Sekunden-Präsentation	77

6	ORGANISATION IST EINE KUNST	80
6.1	Supermom und Superdad	80
6.2	Erfolgreich delegieren – Freiräume schaffen	81
6.3	... das bisschen Haushalt	85
6.4	Kinder, Kinder	86
6.5	Hilfe, mein Kind hat Ferien!	89
6.6	Flexibles Arbeiten: Teilzeit ist nicht gleich Teilzeit	90
6.7	Telearbeit und Arbeit im Homeoffice	91
6.8	MLM – Multi-Level-Marketing oder Direktvertrieb	93
6.9	Bietet der Einstieg im Minijob wirklich eine Chance?	95
7	RAN AN DEN JOB!	96
7.1	Die richtige Bewerbungsstrategie entwickeln	98
7.2	Die Kontaktaufnahme	100
7.3	Ihre Bewerbungsunterlagen	102
7.4	So punkten Sie im Vorstellungsgespräch	106
7.5	Wie gehen Sie mit Absagen um?	110
7.6	Hurra, Sie haben den Job!	112
7.7	Wiedereinstieg in die Selbstständigkeit	114
8	ÜBER DEN TELLERRAND BLICKEN	117
8.1	Nutzen Sie Netzwerke	117
8.2	8 Erfolgsregeln fürs Netzwerken	120
8.3	Wie Sie das Web 2.0 nutzen können	124
8.4	Mit Mentoring, Coaching und Beratung zum Erfolg	126
8.5	Mit Erfolgsteams zurück in den Job	129
9	RÜCKSCHLÄGE UND KRISEN MEISTERN	132
9.1	Der Wiederausstieg aus dem Wiedereinstieg	132
9.2	Achtung Stress – Vorsicht Burnout!	134
9.3	Lernen Sie, „Nein“ zu sagen	135
	HILFREICHE LINKS	138
	DIE AUTORIN	149
	STICHWORTVERZEICHNIS	150