



Inhalt

Vorwort	7
1. Ab 40 sind Sie auf dem absteigenden Ast – oder erst so richtig gut?	11
Was heißt eigentlich „top im Job“?	13
Was ist jenseits der 40 anders als vorher?	19
Wie ist die Lage der Über-40-Jährigen auf dem Arbeitsmarkt heute?	25
2. Employability (= Beschäftigungsfähigkeit) – was heißt das, und was bringt das?	35
Was heißt Employability? – Schlaglichter auf ein Schlagwort	37
Ist das nun eine Chance oder eine Bedrohung?	43
3. So werden Sie vom Arbeitnehmer zum „Arbeitsmarkt-Unternehmer“	51
Als Arbeitnehmer sind Sie Marktpartner.	53
Analysieren Sie den Status quo.	56
Präsentieren Sie sich selbstbewusst	62
4. Nehmen Sie sich Zeit für Reflexion – und übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst.	71
Denken Sie über sich und Ihre Arbeit nach – haben Sie eine gemeinsame Zukunft?	73
Sie verantworten, was Sie tun und was Sie nicht tun – wer sonst?	82
5. Denken Sie mit und ergreifen Sie die Initiative	93
Was bedeutet „unternehmerisches Denken“, und ist das wirklich erwünscht?	95
So punkten Sie mit Initiative, Fleiß und Disziplin	101

6. Bleiben Sie offen für das lebenslange Lernen und flexibel bei Veränderungen	109
So erhalten Sie Ihre Veränderungsbereitschaft	111
Investieren Sie in Ihre Weiterbildung	119
7. Trainieren Sie Ihre Kommunikations- und Teamfähigkeit	129
Punkten Sie mit Durchsetzungsvermögen und Konfliktfähigkeit	131
Pflegen Sie die Kommunikation mit Ihrem Chef	137
Arbeiten Sie souverän im Team – auch mit jüngeren Kollegen	147
8. Üben Sie sich in Realismus und Frustrationstoleranz	155
Verabschieden Sie sich von unrealistischen Erwartungen	157
Entwickeln Sie einen gesunden Umgang mit Stress und Frustrationen	162
Literaturverzeichnis	171
Stichwortverzeichnis	173