

# Inhalt

Einleitung 9

## **TEIL I – JOB CRAFTING: VOM JOB, DEN SIE HABEN, ZUM JOB, DEN SIE WOLLEN**

**Es gibt für jede\*n den richtigen Platz 17**

Was ist Job Crafting? 18

Stellschrauben des Job Crafting 19

Job Crafting hebt ungenutztes Potenzial 21

Chancen und Vorteile: Wieso alle davon profitieren 22

Kann Job Crafting auch negative Effekte haben? 24

Eine Frage der Haltung: Voraussetzung für Job Crafting 27

### **Über das Recht, im Job zufrieden zu sein 29**

Was bedeutet Arbeitszufriedenheit? 29

Job-Person-Passung: Je authentischer, desto glücklicher 32

Woran Sie merken, dass Ihr Job nicht der richtige ist 37

Warum es gravierende Folgen hat, wenn der Job nicht zur  
Persönlichkeit passt 46

Das »Ja, aber ...« der beruflichen Unzufriedenheit 46

Die Verlockung des Neuanfangs 51

## **TEIL II – ANLEITUNG ZUM JOB CRAFTING: IN FÜNF SCHRITTEN ZU MEHR ZUFRIEDENHEIT AM ARBEITSPLATZ**

**Schritt eins: Der Blick ins Hier und Jetzt – nehmen Sie eine  
Standortanalyse vor 55**

Liegt das Problem wirklich im Job? 56

Ursachenforschung: Worin besteht die Unzufriedenheit  
im Job? 65

**Schritt zwei: Der Blick nach innen – erkunden Sie Ihre  
Persönlichkeit 82**

- Was ist Persönlichkeit? 82  
Warum ist Persönlichkeitsanalyse so schwer? 83  
Wie gelingt es, die Persönlichkeit zu erfassen? 85  
Persönlichkeitsanalyse: Überblick und Anleitung 86

**Schritt drei: Der Blick nach außen – erforschen Sie Ihren  
Traumjob 114**

- Das ideale Unternehmen: Art, Größe, Struktur, Kultur 116  
Die perfekte Position: Rolle und Verantwortung 119  
Ihre Aufgaben: Tätigkeiten und Prozesse 119  
Der Kern des Traumjobs: Inhalte, Produkte, Dienstleistungen 121  
Arbeitsmodell und Umfeld: Zeiten, Orte, Konditionen 122  
Gehalt und Vergütungsstruktur: (Hygiene-)Faktor Geld 124  
Arbeitsbeziehungen: Gut und konstruktiv zusammenarbeiten 125  
Muss-, Kann- und K.o.-Kriterien 126

**Schritt vier: Der Blick nach vorne – leiten Sie die richtigen  
Job-Crafting-Maßnahmen ab 128**

- Was will ich arbeiten? Aufgaben, Kompetenzen, Verantwortung 129  
Wie will ich arbeiten? Modus Operandi und Arbeitsumgebung 134  
Kontaktpflege: Kommunikation und Beziehungen 138  
Energiemanagement: Umgang mit Ressourcen 148  
Einstellungssache: Mentale Neugestaltung der Arbeit 154

**Schritt fünf: Der Blick in den Kalender – setzen Sie den Aktionsplan um 164**

Ziele setzen: Die s.m.a.r.t.e Formel 164

Netzwerk einbinden: Ohne Unterstützung geht es nicht 169

Neue Gewohnheiten etablieren, alte überprüfen 171

Erfolge richtig feiern 174

Beobachten und nachjustieren: Alles ist im Fluss 175

**TEIL III – GESTALTEN ODER LOSLASSEN? WENN EIN JOBWECHSEL NÖTIG WIRD**

**Love it, change it, or leave it 179**

Wann es nicht sinnvoll ist, sich mit Job Crafting zu beschäftigen 180

Wann es Zeit ist, zu gehen 183

Wieso es nie zu spät ist für einen Neuanfang 186

**Nachwort 189**

**Danke 191**

**Quellenverzeichnis 193**

**Die Autorin 196**