

Inhalt

Lernen mit vielen Sinnen	7
Ein paar Worte vorweg	10
Schritt 1: Deine stabile Basis.....	13
Deine Werte	15
Die neuen Werte der Arbeitswelt	17
Deine Werte in der Praxis	21
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	24
Dein Selbstbild	25
Dein Selbstbild – der Schlüssel zu deiner Karriere	25
Dein Selbstbild stärken	30
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	33
Deine mentale, soziale und physische Gesundheit	34
Mental Health	34
Social Health.....	41
Physical Health und Longevity	46
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	53
Deine Karriere	54
Das Verständnis von „Karriere“	54
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	62
Mut und Disziplin – deine Schlüssel zu Wachstum und Erfolg.....	63
Die Kunst des Mutes – Challenges bewusst annehmen und gewinnen	63
Disziplin als Erfolgsgeheimnis – Dranbleiben, wenn es schwierig wird	73
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	80
Schritt 2: Deine Ziele und deine Vision.....	81
Die elementare Rolle von Begeisterung	83
Begeisterung – der Motor, der uns antreibt.....	83
Strategien, um Begeisterung aufrechtzuerhalten	85
Deine Ziele	89
Ziele – dein Fahrplan zum Erfolg	90
Strategien, um deine Ziele zu definieren und zu erreichen.....	92
Deine Vision	100
Eine Vision – der Leuchtturm für deine Karriere	101
Strategien, um deine Vision zu entwickeln.....	103
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	110

Schritt 3: Deine Sichtbarkeit	111
Dein Lebenslauf	112
Wie ein aktueller Lebenslauf aussehen sollte	113
Dein Foto.....	118
<i>Das Wichtigste in Kürze.....</i>	<i>125</i>
LinkedIn als dein Tor zur beruflichen Positionierung.....	126
Strategische Kommunikation auf LinkedIn	127
Strategisches Selbstmarketing mit LinkedIn	135
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	<i>145</i>
Netzwerken als Erfolgsbaustein deiner Karriere	146
Netzwerken als menschliches Bedürfnis.....	147
Effektives Netzwerken	152
<i>Das Wichtigste in Kürze.....</i>	<i>164</i>
Schritt 4: Deine Geschichte	165
Die Kraft des Storytelling.....	167
Die Elemente einer guten Karrieregeschichte.....	167
Storytelling in digitalen Formaten.....	176
Deine Stimme als Werkzeug	178
Die Macht deiner Stimme	179
Atmung – die Basis für eine starke Stimme	181
<i>Das Wichtigste in Kürze.....</i>	<i>186</i>
Schritt 5: Karrierebooster	187
Lebenslanges Lernen als Karrieretreiber.....	188
Die Strategie für erfolgreiches Lernen	191
Lernen in den Alltag integrieren.....	193
KI als Karrierebooster	196
Was ist Künstliche Intelligenz?	197
Wie KI deine Karriereplanung unterstützt.....	198
Wie du KI optimal nutzt – Prompting am Beispiel von LinkedIn	199
<i>Das Wichtigste in Kürze.....</i>	<i>208</i>
Deine Karriere – deine Reise.....	209
Literaturverzeichnis.....	212
Quellen und Anmerkungen	213
Über die Autorin	214