

Simone Janson (Hrsg.)

Best
of HR 

Karriere im Umbruch

**Innere Kündigung wenn der
Job zur Fassade wird, was
tun bei
Motivationsproblemen
oder Rausschmiss,
Aufbruch und Krise,
Neustart im Kopf, Sinn &
Erfüllung im Beruf**



Best of HR - Berufebilder.de®

Karriere im Umbruch

incl. Bonus

Innere Kündigung wenn der Job zur Fassade wird, was tun bei
Motivationsproblemen oder Rausschmiss, Aufbruch & Krise, Neustart im Kopf,
Sinn & Erfüllung im Beruf

Simone Janson (Hrsg.)

Erschienen bei Best of HR – Berufebilder.de® an den Verlags-Standorten
Duesseldorf & Berlin

*Staatlich gefördert — EU Acclaimed — Engagiert für Klimaschutz & Nachhaltige
Wohnformen*

Inhaltsverzeichnis

Impressum

Einleitung: Premium-Informationen & stark vergünstigte Reise-Deals - All das finden Sie als Bonus in diesem Buch

Interaktiv Ziele erreichen: Auszeichnungen, Pressestimmen,

Kundenmeinungen

Ihr Nutzen konkret: Inhalt, Aufbau und Struktur des Buches

Premium-Inhalte nach Wunsch mit Mitglieds-Rabatten, eKursen, Workbooks und individuellen eBooks

Goodies für Ihren persönlichen Erfolg: Interaktive Tools zum Buch, mit denen Sie Ihre Ziele erreichen und Geld verdienen

Ihre Inspirations-Reise nach Wunsch mit bis zu 75% Rabatt, nebenbei Nachhaltigkeit fördern

Dem Chef hilflos ausgeliefert: Wie Sie erlernte Hilflosigkeit ändern // Von Dr. Volker Kitz, Prof. Dr. Manuel Tusch

Begeistert leben: Ein Beruf, den man liebt // Von Sir Ken Robinson

Traumjob mit Marktgarantie: Der Beruf der zu mir passt? // Von Guido Ernst Hannig

Lebenslauf und Karriere richtig planen: 5 Tipps für Ihr Navigationssystem // Von Caterine Schwierz

Motivation und Leistungsfähigkeit steigern: 5 Maßnahmen zum Durchstarten // Von Jörg Romstötter

Selbstbestimmt Leben: Umarme die Unsicherheit! // Von Sebastian Kühn

2 Mal 5 Tipps für mehr Motivation und Wertschätzung im Job: „Danke, gute Arbeit!“: // Von Dr. Job

Sinn ist IN: Sinnbasiert leben und arbeiten nur für Aussteiger? // Von Stefan Dudas
Zukunftsorientierte Entscheidungsprozesse mit Motivation angehen // Von Winfried Neun

6 Tipps für Erfolg und Zufriedenheit im Beruf: Take it, change it or leave it! // Von Sophia von Rundstedt

Aufmerksamkeit und Lernmotivation: 5 Strategien zur Steigerung // Von Stephan Derr

Selbstmotivation für ein besseres Zeitmanagement: Autosuggestion, Affirmation, Stärken-Schwächen-Analyse // Von Simone Janson

Digitale Transformation und Berufliche Neuorientierung: Probleme lösen statt Grübeln! // Von Tom Diesbrock

Persönliche Weiterbildung und Selbsterkenntnis: 5 Tipps für mehr Motivation // Von Marc M. Galal

Berufliche und Persönliche Krise: Wenn die Psyche wankt // Von Isabel Nitzsche

Achtsamkeit Motivation und Zufriedenheit: 3 X 3 Tipps fürs

Dankbarkeitstagebuch // Von Simone Janson

Krisen und Umbrüche als Chance: Warum Krisen gut sind // Von Birgitt E. Morrien

Selbst-Motivation – 12 Sofort-Tipps: Raus aus der Gewohnheits-Falle // Von Simone Janson

[Schlusswort: So nutzen Sie kostenlos Premium-Inhalte und stark rabattierte Reise-Deals](#)

[Autoren-Übersicht](#)

[Stephan Derr](#)

[Tom Diesbrock](#)

[Stefan Dudas](#)

[Mark M. Galal](#)

[Guido Ernst Hannig](#)

[Simone Janson](#)

[Dr. Job](#)

[Dr. Volker Kitz](#)

[Sebastian Kühn](#)

[Birgitt E. Morrien](#)

[Winfried Neun](#)

[Isabel Nietzsche](#)

[Sir Ken Robinson](#)

[Jörg Romstötter](#)

[Caterine Schwierz](#)

[Prof. Dr. Manuel Tusch](#)

[Sophia von Rundstedt](#)

[Fundiertes Expertenwissen, Qualitätssicherung und Innovation: Das Konzept vom Verlag des Jahres Best of HR - Berufebilder.de®](#)

[Anhang zur Buch-Erweiterung: Hinweise und Praxis-Beispiele zur interaktiven Wissensreise](#)

Impressum

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN der deutschen eBook-Ausgabe: 9783965960763

ISBN der englischen eBook-Ausgabe: 9783965960770

Website des Verlags: <https://best-of-hr.com>

eMail-Adresse des Verlags: verlag@best-of-hr.com

Karriere im Umbruch

Neuste, überarbeitete und verbesserte Auflage

©Best of HR – Berufebilder.de®, eine Marke der Janson Pressgroup Print & Online

Verlagssitz Düsseldorf, Deutschland

Hauptstadtbüro Berlin, Deutschland

Herausgeberin: Simone Janson

Konzeption, Redaktion, Grafikdesign & Layout: Simone Janson

Coverdesign mit Canva

Für Ihren beruflichen wie persönlichen Erfolg Informationen, die Sie wirklich brauchen: Staatlich geförderter Verlag, beteiligt an geförderten EU-Programmen, engagiert für [Klimaschutz und nachhaltige Wohnformen](#), ausgezeichnet mit dem Global Business Award als [Publisher of the Year: Bücher, Magazine, Daten-Analyse](#). Print- und Onlinepublikationen sowie neuste Technik gehen dabei Hand in Hand - mit über 20 Jahren Erfahrung, Partnern wie dem [Bundesbildungsministerium](#), Kunden wie [Samsung, DELL, Telekom oder Hochschulen](#). Dahinter steht [Simone Janson](#), referenziert in [ARD, FAZ, ZEIT, WELT, Wikipedia](#).

Alle Bücher erscheinen in deutscher und englischer Sprache. Wir nehmen unsere Verantwortung, fundierte und gut recherchierte Informationen zu liefern, sehr ernst. Der Verlag verfolgt daher ein dezidiertes Konzept zur Qualitätssicherung und Compliance. Wenn Sie dazu weitere Fragen haben, können Sie das entsprechende Kapitel am Ende des Buches lesen.

Alle Werke des Verlags Best of HR – Berufebilder.de®, einschließlich ihrer Teile, sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Einleitung: Premium-Informationen & stark vergünstigte Reise-Deals - All das finden Sie als Bonus in diesem Buch

Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass wir Sie für die neuste, erweiterte und verbesserte Auflage begeistern konnten, wie schon tausende Leser vor Ihnen. Denn dieses Buch macht Ihren Erfolg erlebbar: Auf den folgenden Seiten werden Sie nicht nur auf Expertenwissen stoßen, sondern auch auf eine Fülle von praktischen Tools und Ressourcen, die dazu beitragen können, Ihre Ziele zu erreichen und Ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Interaktiv Ziele erreichen: Auszeichnungen, Pressestimmen, Kundenmeinungen

Für sein interaktives Konzept wurde der Verlag nicht nur mit dem Global Business Award als Publisher of the Year vom Magazin Corporate Vision ausgezeichnet und staatlich gefördert von der Kulturstaatsministerin der Bundesrepublik Deutschland, sondern immer wieder auch in Medien wie **ZEIT**, **Süddeutsche**, **personalmagazin** oder der Fachzeitschrift **Personalführung** rezipiert. Die **FAZ** beispielsweise bescheinigt uns *“gut umsetzbare Tipps”* und Kunden wie das **Presse- und Informationsamt der Deutschen Bundesregierung** zeigen sich begeistert. Viele weitere Rezensionen sowie Informationen zu kostenlosen Rezensionsexemplaren finden Sie unter <https://best-of-hr.com/press/>.

Renommierte Experten aus verschiedenen Bereichen - Übersicht im Inhaltsverzeichnis - haben ihr Fachwissen und ihre Erfahrungen zusammengetragen, um Ihnen wertvolle Einblicke und Ratschläge zu bieten, praxisnah & komprimiert. Bestandteil Ihres Buchkaufs sind darüber hinaus auch Arbeitsmaterialien, die Sie als LeserIn unter <https://berufebilder.de/akademie/> kostenlos herunterladen können. Dazu gesellen sich Workbooks, mit denen Sie ergänzend die Inspirationen aus diesem Buch noch einmal reflektieren können.

Alle Leser, die darüber hinaus noch individuelle Lösungen suchen, haben die Möglichkeit, die Beratungs-Angebote kostenlos zu nutzen, für die wir sonst einen monatlichen Subskriptions-Beitrag erheben. Diese stehen Buch-Käufern kostenlos zur Verfügung, um maßgeschneiderte Ratschläge und Empfehlungen zu geben, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Nutzen Sie diese Angebote, um Ihren Erfolg voranzutreiben und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Neben dieser Vielzahl von Anregungen sollen Sie Ihren Erfolg aber auch erleben und genießen können: Als Leser dieses Buches erhalten Sie Zugang zu einer Vielzahl von exklusiven Services, die Ihnen dabei helfen, nach Ihren Wünschen gut

und erfolgreich zu leben: Von inspirierenden Leser-Reisen, bei denen Sie die Möglichkeit haben, neue Orte zu entdecken und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, bis hin zu Lifestyle-Produkten, die speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind, möchten sicherstellen, dass Sie das Beste aus dieser Lese-Erfahrung herausholen.

Ihr Nutzen konkret: Inhalt, Aufbau und Struktur des Buches

Kurz und konkret bringt Ihnen dieses Buch das: Sie unterstützen zertifizierte Klimaschutz-Projekte, erhalten schnell kompakte Informationen und Checklisten von Experten sowie Zugang zu KI-Erweiterungen und die Möglichkeit, Ihre Inspirationen individuell als Erfahrung zu erleben. Denn berufliche Umbrüche sind heute an der Tagesordnung und längst sind Karrierewege nicht mehr vorgezeichnet: Viel eher bestimmen Krisen, Auf- und Abs sowie Lebenslanges Lernen unseren Berufsweg. Gleichzeitig sind viele Menschen unzufrieden mit ihrer Arbeit, haben oft gar innerlich gekündigt und möchten gerne ihr gesamtes Potential ausschöpfen sowie sich neue, besser passende Ziele stecken und so ihr persönliches Wachstum vorantreiben. Dieses Buch begleitet den Neubeginn: Es zeigt Chancen und Wechsel-Möglichkeiten ebenso auf wie Motivationsblockaden und hilft die Angst vor dem nächsten Schritt zu überwinden. Zudem gibt es konkrete Tipps für den beruflichen Umstieg.

Sie erhalten durch dieses [einzigartige Verlagskonzept](#) wertvolle Ressourcen, die Ihr Wissen vermehren, Ihre Kreativität anregen und Ihre persönlichen und beruflichen Ziele erreichbar machen. Das ermöglicht Ihnen, neue Wege zu entdecken, Ihr Denken zu erweitern und Ihre Fähigkeiten zu verbessern, um Erfolg zu erleben. Dabei bekommen Sie konkrete Ratschläge, bewährte Methoden und Strategien, um Herausforderungen zu bewältigen und Hindernisse zu überwinden. Durch die Bereitstellung von konkreten Handlungsschritten und praktischen Anleitungen erfahren Sie, wie Sie Ihre Ziele definieren und Pläne entwickeln, um Schritt für Schritt voranzukommen. Dabei unterstützen Sie die übersichtliche Struktur und unser spezielles, sehr detailliertes Inhaltsverzeichnis, die von Ihnen gewünschten Informationen schnell und je nach Bedarf zu finden und direkt für die Praxis umzusetzen.

Dazu tragen nicht nur die Fachtexte renommierter Experten bei, sondern auch zahlreiche Inspirationen von erfolgreichen Managern, Unternehmern und anderen spannenden Persönlichkeiten. Ihre Geschichten und Erfahrungen dienen als lebendige Beispiele dafür, wie Herausforderungen gemeistert und Ziele erreicht werden können. Durch ihre inspirierenden Erzählungen gewinnen Sie Einblicke in bewährte Strategien und Praktiken, die sie auf ihre eigenen Situationen anwenden können. Ganz bewusst werden dabei verschiedene, unter Umständen auch widersprüchliche Sachverhalte des Themas behandelt. Dadurch können Sie die verschiedenen Pro- und Contra-Aspekte optimal beleuchten, reflektieren und gegeneinander abwägen. Das erlaubt es Ihnen schließlich, verschiedene Perspektiven zu gewinnen und den eigenen Kenntnisstand zu verbessern, um ein

tieferes Verständnis für komplexe Themen zu entwickeln und zielgerichtet innovative Lösungswege zu finden.

Premium-Inhalte nach Wunsch mit Mitglieds-Rabatten, eKursen, Workbooks und individuellen eBooks

Unter dem Motto *Infos nach Wunsch* stellen wir Ihnen außerdem genau die Informationen zusammen, die Sie gesucht haben. Zum Buch gehört z.B. auch ein eKurs mit Worksheet zum Durcharbeiten, den Sie als LeserIn in unserer Akademie unter <https://berufebilder.de/akademie/> kostenlos erhalten. Wie das geht, erfahren Sie im Schlusswort des Buches.

Unsere Akademie bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten kontinuierlich zu erweitern und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Durch die Teilnahme an unseren Online-Kursen und den Austausch mit Experten und anderen Lernenden können Sie Ihre beruflichen Ziele erreichen und Ihren persönlichen Erfolg vorantreiben. Wir glauben daran, dass inspirierende Erfahrungen und kontinuierliches Lernen der Schlüssel zu langfristigem Erfolg sind. Daher laden wir Sie ein, unsere Akademie zu erkunden und von den vielfältigen Lernmöglichkeiten zu profitieren.

Zusätzlich ist der Workbook Erfolgsplaner die optimale Ergänzung zu den Ratgeber-Büchern. Dieses Workbook hilft Ihnen, die Inspirationen und Tipps in unseren Büchern erfolgreich umzusetzen, Schritt für Schritt und Tag für Tag – ganz gleich, ob es sich um Karriere-Ziele, Entscheidungs-Management oder Finanzplanung handelt. Sie können sich den Erfolgsplaner selbst ausdrucken oder als gebundenes Buch bestellen. Zu jedem Workbook gibt es ein eBook gratis dazu.

Sie wollen ein individuelles eBook-Thema oder einen eKurs zu einem speziellen Thema? Auch das können Sie in unserem Verlag unter <https://best-of-hr.com/media/> finden: Wir stellen auf Wunsch Ihr persönliches eBook zu einem Thema Ihrer Wahl zusammen. In der Akademie von Best of HR – Berufebilder.de® finden Sie außerdem eMail-Kurse mit individueller Aufgabenstellung, persönlicher Betreuung und Zertifikat.

Als Buch-Leser haben Sie nicht nur den Vorteil, Informationen und neue Erkenntnisse zu gewinnen, sondern es gibt auch finanzielle Vorteile, die mit dem Kauf unserer Bücher einhergehen. Als [Newsletter-Abonnent](#) oder [registriertes Mitglied](#) erhalten Sie außerdem 50 Prozent Rabatt auf alle eKurse und 20 Prozent auf alle weiteren Bücher als Mitgliedsausgabe. Die Bücher finden Sie unter <https://berufebilder.de/shop/buecher/>. Der Gutscheincode wird wöchentlich per [Newsletter versendet](#). Zudem gibt es die Premium-Mitgliedschaft, eine kostenpflichtige Flatrate für ein Jahr, die alle Lernmaterialien, Downloads und Premium-Artikel beinhaltet.

Goodies für Ihren persönlichen Erfolg: Interaktive Tools zum Buch, mit denen Sie Ihre Ziele erreichen und Geld verdienen

Für alle, die weitergehende, individuelle Beratung und Services suchen, bietet unser Konzept das Potenzial, Informationen zu analysieren, wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen und so Wege zum Erreichen Ihrer Ziele aufzuzeigen. Durch die individuelle Beratung erfahren Sie, wie Sie Ihren Horizont auf innovative Weise erweitern können. Und das Beste: Für Sie als Buchkäufer ist dieser Service kostenlos. Dazu finden Sie im Anhang des Buches eine ausführliche Erläuterung und zahlreiche Anwendungsbeispiele, die Ihnen die erfolgreiche Anwendung erleichtern werden.

Der [interaktive Berater](#) hilft Ihnen daher bei allen Fragen rund um Erfolg, Karriere und persönliche Entwicklung. Der interaktive [eTutor](#) unterstützt die Lernerfahrungen aus unserer Akademie mit individuellen Übungen. Und der interaktive [Reise-Planer](#) hilft Ihnen beim Planen von individuellen Erfolgserlebnissen.

Die individuelle, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Beratung ermöglicht es Ihnen, gut durchdachte Entscheidungen zu fällen, Ihre Strategien zu optimieren und selbst komplexe Probleme zu lösen. Egal, ob es beispielsweise um Ihr persönliches Karriere-Management, die Optimierung von Kommunikationsprozessen oder verbesserte Arbeitseffizienz geht – Ihr interaktiver Berater kann Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele effektiver zu erreichen.

Über den Verlag Best of HR – Berufebilder.de® können Sie sogar Geld verdienen. Das funktioniert über ein Programm, bei dem Unternehmen mit sogenannten Affiliates zusammenarbeiten, um Produkte oder Dienstleistungen zu bewerben und zu verkaufen. Affiliates sind Personen oder Unternehmen, die als Partner fungieren und für jeden Verkauf oder jede Aktion, die sie generieren, eine Provision erhalten. Um an unserem Affiliate-Programm teilzunehmen, registrieren Sie sich bitte [für unser Partner-Programm](#).

Ihre Inspirations-Reise nach Wunsch mit bis zu 75% Rabatt, nebenbei Nachhaltigkeit fördern

Doch das ist noch nicht alles! Wir möchten Ihnen eine ganz besondere Gelegenheit bieten, die Ihre Reise zu persönlichem Erfolg noch unvergesslicher macht. Ob es eine erholsame Auszeit in einem Wellness-Resort ist, eine abenteuerliche Fahrrad-Reise oder ein Workshop, der Ihre Fähigkeiten weiterentwickelt: Wir wissen, dass das Erleben vor Ort enorm wichtig für Ihre persönliche Erfahrung ist. Stellen Sie sich also vor, wie Sie die inspirierenden und motivierenden Anregungen Ihres Buches in die Tat umsetzen und gleichzeitig unvergessliche Erinnerungen schaffen können.

Mit unserer Schwester-Marke [Travel2s.de](#), vorgestellt im Rahmen eines EU-Projekts, konzipieren wir für Sie als Buch-Leser Reisen individuell nach Ihren Wünschen. Vom einzelnen Flug über das Hotelzimmer bis hin zur kompletten Reise wie etwa als Entschleunigungs-Trip an die Atlantik-Küste oder Kultur-Wein-Tour durch Slowenien: Wir bieten Ihnen das gesamte Reise-Spektrum mit

exklusiven Rabatten bis zu 75% und verfügen über das passende Netzwerk an ausgewählten touristischen Partnern gemäß unseren [Compliance-Richtlinien](#). Für die Buchung müssen Sie nur Teil unserer Buch-Community werden - wie das geht, erfahren Sie im Schlusswort Ihres Buches. Falls Sie lieber selbst planen wollen, können Sie natürlich auch den interaktiven [Reise-Planer](#) nutzen.

Lassen Sie sich von unseren Ratgebern inspirieren und entdecken Sie die Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten. Denn wir glauben daran, dass wahre Veränderung nicht nur im Kopf stattfindet, sondern auch im Herzen und in der Tat. Machen Sie sich also bereit, Ihr Leben mit individuellen Erfolgserlebnissen auf ein neues Level zu heben und Ihre Träume zu verwirklichen. Übrigens engagiert sich der Verlag auch aktiv mit persönlichem und finanziellem Einsatz in gesellschaftlich relevanten Projekten wie nachhaltigen Wohnformen und Klimaschutz. Mehr Informationen dazu finden Sie auf der Website des [Berufebilder Yourweb Instituts](#).

Sie sehen also: Von der Kostenersparnis über den Zugang zu Wissen und Bildung über die Möglichkeit, Erfolge selbst zu erfahren und zu erleben bis hin zur Inspiration für unternehmerische Aktivitäten und der Möglichkeit, mit unserem Verlag Geld zu verdienen – das Lesen unserer Bücher kann Ihnen auf vielfältige Weise finanzielle Vorteile verschaffen.

Dem Chef hilflos ausgeliefert: Wie Sie erlernte Hilflosigkeit ändern

// Von Dr. Volker Kitz, Prof. Dr. Manuel Tusch

Längst hat die Forschung festgestellt: Es hängt auch von uns selbst ab, wie leicht wir uns hilflos fühlen. Es hat etwas mit dem sogenannten „Attributionsstil“ zu tun – damit, wie wir uns selbst erklären, was um und mit uns passiert.

Wie der Attributionsstil funktioniert

Im Beispiel von oben denkt der eine eben: „Nie kann ich es jemandem recht machen. Ich mache immer alles falsch und werde wohl mit jedem Chef meine Probleme kriegen und auch viele andere Sachen nicht können.“

Während sich ein anderer sagt: „Mein Chef ist ein Idiot. Er weiß nicht, was er will. Mit einem anderen Chef wird das ganz anders. Und vielleicht kann ich in Zukunft ja einfach auch nochmal genauer nachfragen, was er eigentlich will.“

Bin ich schuld oder die Situation?

Die erste Person pflegt eine sogenannte stabile, internale, globale Attribution: Sie denkt, der Grund für das Missgeschick liege in ihr selbst (internal), sei dauerhaft (stabil) und generell, wirke also auch mit anderen Menschen und in anderen Zusammenhängen (global).

Die zweite Person hingegen attribuiert instabil und external: Sie glaubt, die Gründe lägen in den Umständen (external), seien lediglich vorübergehend und könnten beim nächsten Mal schon ganz anders sein (instabil). Ein und das selbe Geschehen interpretieren unterschiedliche Menschen also ganz verschieden.

So denken Sie motivierend

Gesünder ist die zweite Version. Wer stabil, internal und global attribuiert, der rutscht leichter in die erlernte Hilflosigkeit – und in die Depression.

Denn die erlernte Hilflosigkeit gilt als ein häufiger Weg in die Depression. Und selbstverständlich auch in die Trägheit: Motiviert ist niemand, der sich hilflos fühlt.

Lernen für den Alltag

Lernen für den Alltag können wir daraus auf beiden Seiten. Wenn wir andere motivieren wollen, zum Beispiel bei der Arbeit, in der Familie, in der Schule oder