

Inhalt

Einleitung	11
-------------------------	----

Teil 1

Das KAIROS-Biografie-Coaching – die KBC-Methode	17
--	----

Die KBC-Methode: Selbstcoaching auf der Basis von Wissenschaft und Weisheit	19
--	----

Hase und Igel: Von der Hetzjagd zum Jetztgefühl! Die Bedeutung des Kairos in der Karriereorientierung	21
--	----

Die fünf Phasen der Karriereorientierung	23
--	----

Die Fallbeispiele: Christina, Stefanie und Thomas	27
---	----

Die Umsetzung der KBC-Methode	30
--	----

Die Auswertungselemente der KBC-Methode	32
---	----

Die Basis der KBC-Methode: Die Arbeit mit dem KAIROS-Datenchart	38
--	----

Die Auswertungsschritte des KAIROS-Datencharts	42
--	----

Lifestory: Das gesamte Leben betrachten	44
--	----

Fallbeispiele: Die Überschriften der Lebensphasen von Christina, Stefanie und Thomas	48
---	----

Lebensstranganalyse: Der rote Faden in der Berufsbiografie	53
---	----

Die Karriereanker	55
-------------------------	----

Fallbeispiele: Karriereanker als roter Faden in der Berufsbiografie	61
Kompetenzen:	
Was ich im Laufe meines Lebens alles gelernt habe	64
Wie filtern Sie Ihre Kompetenzen heraus?	66
Kompetenzen auswählen und überprüfen	76
Resümee: Von der Kompetenzanalyse zur »Fahrstuhl-Akquise« ...	79
Werte:	
Was mir wichtig ist	80
Werte erkennen	84
Werte auf ihren Kern überprüfen – essenzielle Werte	92
Die Werteerfüllung	97
Auswertung Erfüllungsgrad von Werten – nächste Ziele	100
Resümee aus der Wertearbeit: Die Stunde der Wahrheit ...	102
Fallbeispiele: Die Werte von Christina, Stefanie und Thomas	104
Lebensthemen entdecken:	
Vom roten Faden und von dem, was jetzt aktuell ist	107
<i>Lebensthemen in der Berufsbiografie: Auswertungsbeispiele</i>	111
Intergenerationale Lebensthemen	115
Charakterstärken aufspüren:	
Was mir hilft, voranzugehen	120
Erlernt oder wirklich »meins«? Signaturstärken versus erlernte Stärken	125
Fallbeispiele: Die Charakterstärken von Stefanie und Thomas	131
Den eigenen Rhythmus erkennen:	
Von günstigen und anderen Momenten	134
Fallbeispiele: Die Zyklusjahre in den Datencharts der Protagonisten	141

Das Jobangebot annehmen oder nicht? Ein Beispiel aus der Coachingpraxis	143
Fazit aus der KAIROS-Rhythmusanalyse	146

Teil 2

Von der Zielvision zur Handlung	149
Bestandsaufnahme und erste Zielvision	151
Das KAIROS-Gesamtdatenchart	152
Erlauben Sie sich zu träumen: Mein idealer Job	159
Vision und Ziele – auf die richtige Formulierung kommt es an	164
Die erste Zielvision	169
Innere Mentoren und Saboteure	174
»Was spricht da alles in mir?« Bestandsaufnahme mit dem »Inneren Team«	175
Hinderliche Glaubenssätze als Saboteure	183
Veränderung von Konzepten und Glaubenssätzen	185
Fazit: «Love it, leave it or change it»	192
Die Berufungs- und die Karrierefälle	194
Berufung und Berufungsfall: Meine eigene Geschichte	196
Die Karrierefälle: Wie gelingt die Flucht aus dem goldenen Käfig?	203
Vorwärts, es geht zurück: Prominente Beispiele für den Ausstieg aus der Karrierefälle	208
KAIROS-Karriereplanung:	
Meine nächsten Schritte	211
Typische Szenarien für Karrierewechsel	212
<i>Szenario 1:</i> Ich kann meine Kompetenzen im derzeitigen Job nicht (mehr) leben	214

<i>Szenario 2: Ich kann meine Werte mit meinem Job nicht mehr vereinbaren</i>	215
<i>Szenario 3: Ich fühle mich überfordert in meinem derzeitigen Job</i>	216
<i>Szenario 4: Ich fühle mich unterfordert in meinem Job</i>	218
<i>Szenario 5: Ich will mehr Geld</i>	219
<i>Szenario 6: Ich will in meiner Laufbahn vorankommen und/oder meine Fachexpertise stärken</i>	220
<i>Szenario 7: Ich plane einen echten Jobwechsel, einen Quereinstieg oder will mich selbstständig machen</i>	224
Wenn Sie nicht »in die Gänge kommen«: Umgang mit heimlichen Widerständen gegen Ihr Ziel	227
Resümee: Ihr Commitment für die nächsten Schritte der KAIROS-Karriereplanung	230
Trainieren Sie Ihr Kairos-Gefühl	
Das Kurztrainingsprogramm	231

Teil 3

Anhang	235
Die Kairos-Datenchart-Vorlagen	237
Liste der Lebensthemen	260
Allgemeine Lebensthemen der »Rush-Hour des Lebens« (28–35, 35–42)	260
Berufliche Lebensthemen – erste Karrierephasen	260
Berufliche Lebensthemen ab 35+	261
Allgemeine Lebensthemen der Lebensmitte (42–49, 49–56)	261
Übungsverzeichnis	263
Dank	264

Literatur und weiterführende Adressen	265
Allgemeine Literatur	265
Literatur zu speziellen Themen	266
Weiterführende Adressen und Internetlinks	267
Anmerkungen	271