

Ragnild Struss
**Wie Sie mit Job Crafting Ihre Arbeit
wieder lieben lernen**

Ragnhild Struss

**Wie Sie mit
JOB CRAFTING
Ihre Arbeit
wieder lieben
lernen**

GABAL

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