

# Inhaltsverzeichnis

## Die 10 Gebote der Jobsicherung

Fast Reader	7
<b>Die 10 Gebote der Jobsicherung</b>	9
Arbeitsplatzverlustangst	10
Wie Ihnen dieses Buch hilft	10
Die Leidensgeschichte der Sabine Behler	12
<b>1. Gebot: Trauen Sie sich etwas zu!</b>	17
Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein	18
Schritt für Schritt Selbstbewusstsein aufbauen	20
<b>2. Gebot: Mobilisieren Sie Sympathien für sich!</b>	41
Zur Entstehung von Sympathie	45
<b>3. Gebot: Verbessern Sie Ihre Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit!</b>	65
Körpersprache - die nonverbale Kommunikation	68
Grundlagen der Gesprächsführung	69
Exkurs: Das Modell der vier Seiten einer Nachricht	70
Das A und O - die Gesprächsvorbereitung	73
Smalltalk - der Schlüssel zu Ihren Mitmenschen	76
<b>4. Gebot: Rücken Sie sich ins richtige Licht!</b>	87
Die Marke "Ich"	89
Aussehen und Outfit	99
<b>5. Gebot: Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche!</b>	107
Setzen Sie sich Ziele, sonst tun es die anderen	111
<b>6. Gebot: Suchen Sie Allianzen!</b>	127
Networking ist Vitamin B	129
So pflegen und nutzen Sie Ihr Beziehungsnetz	138
<b>7. Gebot: Werden Sie zum Problemlöser!</b>	143
Unentbehrlichkeit - was es dazu braucht	145
Die wichtigsten Basistugenden	146
<b>8. Gebot: Bleiben Sie gelassen!</b>	159

Ihr Gefühlsmanagement: emotionale und soziale Intelligenz	163
<b>9. Gebot: Zeigen Sie sich flexibel!</b>	173
Bleiben Sie offen für neue Möglichkeiten	176
<b>10. Gebot: Denken und handeln Sie wie ein Unternehmer!</b>	189
Unternehmerisch denken	191
Erfolgsintelligenz	198
Problemlösungskompetenz, Engagement, Eigeninitiative und Allianzen	204
<b>Ausblick und Weichensteller</b>	211
<b>Selbsteinschätzungstest: Wie steht es um Ihren Arbeitsplatz?</b>	215
<b>Mehr Mut im Umgang mit Angst</b>	223
Eine Anleitung zur Angstbewältigung	223
Was Sie noch wissen sollten ...	227
Anmerkungen	229
Stichwortverzeichnis	235