

Inhalt

Einladung zum Lesen & Arbeiten	9
1 Berufsprüfung: Person & Profession sinnvoll verbinden	13
1.1 Was ist Berufsprüfung?	13
1.2 Mein eigener Weg: Autorin, Lektorin, Beraterin	15
2 AkademikerInnen auf dem Arbeitsmarkt: Chancen und Risiken	17
2.1 Arbeiten im 21. Jahrhundert	17
2.2 Geschlechtsspezifische Voraussetzungen und Perspektiven	19
2.3 „Karrieren“ in der Welt des globalisierten Kapitalismus	22
2.4 Perspektiven im Wissenschaftsbetrieb	24
2.5 Perspektive Freie Berufe	26
2.6 Der Arbeitsmarkt der Zukunft für AkademikerInnen	28
2.7 Wissensintensive und kulturelle Dienstleistungen als Perspektive	31
3 Wissensintensive und kulturelle Dienstleistungen: Chancen und Risiken	35
3.1 AkademikerInnen als GründerInnen	35
3.2 FreiberuflerInnen in Kulturberufen	39
3.3 Akademisierung, Feminisierung und Prekarisierung	41
3.4 FreiberuflerInnen zwischen Ethos und Kommerz	46
4 Kompetenzen, Lernprozesse und Biografiearbeit	51
4.1 Sinn und Nutzen des Kompetenzbegriffs	51
4.2 Lernprozesse und Biografiearbeit	57
5 Ihre Lernbiografie schreiben und mit ihr arbeiten	65
5.1 Ihre Wertanlage	65
5.2 So legen Sie Ihre Lernbiografie systematisch an	66
5.3 So machen Sie eine Erzählung aus Ihrer Lernbiografie	67
5.4 Weiterarbeiten mit Ihrer Lernbiografie: Biografiearbeit	68
5.5 Weiterarbeiten mit Ihrer Lernbiografie: Berufsprüfung	70

5.6	Den Blick von außen nutzen	71
5.7	Mit dem Verfremdungseffekt arbeiten	72
6	Nachhaltige Lebensentwürfe	73
6.1	Neue Verhältnisse, alte Widersprüche	73
6.2	Kritik des unternehmerischen Selbst I: Richard Sennett	75
6.3	Kritik des unternehmerischen Selbst II: Ulrich Bröckling	82
6.4	Aktiv gestaltete Biografiearbeit als Perspektive	87
6.5	Ökonomie und soziale Bewegungen	93
6.5.1	Frauenbewegung und Frauenprojekte	93
6.5.2	Andere Modelle für alternatives Wirtschaften	102
7	Das „ganze Leben“	109
7.1	In Bewegung sein	109
7.2	Körper & Gesundheit	111
7.3	Freundschaften & Familie	112
7.4	Arbeit & Leistung	113
7.5	Materielle Sicherheit & Geld	115
7.6	Werte & Normen	116
7.7	Mit dem Fünf-Säulen-Modell arbeiten: Ziele setzen	118
7.8	Ihre Vision ausgestalten	119
7.9	Mit Ihrer Vision arbeiten	123
7.10	Machen Sie Ihre Vision fruchtbar	124
7.11	Leiten Sie aus Ihrer Vision Planung und Motivation ab	125
7.12	Reflektieren und prüfen Sie immer wieder, was genau Sie tun	126
8	Vom Markt her denken	129
8.1	Das integrative Modell	129
8.2	Ihre Kernkompetenzen herausarbeiten	130
8.3	Ihre Lebensperspektive entwickeln	132
8.4	Marktorientiert: Probleme suchen und Ihre Lösung finden	134
8.5	Zielgruppengenau: Profilieren Ihrer Dienstleistung	136
8.6	Tätigkeit: Ihre Tätigkeitsfelder profilieren	138
8.7	Tätigkeit: Ihr Berufsbild konzipieren	140
8.8	Kommunikation: Ihre Selbstorganisation als FreiberuflerIn	142
8.9	Kommunikation: Person & Profession optimal kommunizieren	145
9	Lösungswege aus Problemzonen	149
9.1	Lösungsorientiert denken und handeln	149
9.2	Geldwert und Selbstwert	151
9.2.1	Eine eigene Geldkultur entwickeln	151
9.2.2	Preis und Wert	152
9.2.3	Preiskalkulation	155
9.2.4	Variable und feste Größen in der Rechnung	158
9.3	Arbeitsökonomie	160
9.3.1	Warum arbeitsökonomisch denken und handeln?	160
9.3.2	Arbeitsorganisation	162
9.3.3	Selbstorganisation	168

9.4	Mit Stress umgehen	170
9.4.1	Positiver und negativer Stress	170
9.4.2	Zwischen Über- und Unterforderung im eigenen Rhythmus bleiben	171
9.4.3	Die innere Unabhängigkeit bewahren	174
10	Literaturauswahl	177