

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Hans-Georg Willmann

Arbeits- marktfitness

GABAL

Hans-Georg Willmann

30 Minuten

Arbeitsmarktfitness

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95623-935-9

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin
Abbildung in Kap. 3.2: Hans-Georg Willmann
Abbildung S. 87: © benjsperry / icon-icons.com
Autorenfoto: Alex Jung
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

© 2020 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

www.gabal-verlag.de
www.twitter.com/gabalbuecher
www.facebook.com/Gabalbuecher

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- **Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.**
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- ***Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.***
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
Arbeitsmarktfitt ist, wer ...	8
1. Die Arbeitswelt heute und morgen	11
Die Logik der Digitalisierung	12
Anzeichen der Veränderung	16
Angst vor der Veränderung	20
2. Die Schlüsselfähigkeiten der Zukunft	25
Die Einstellung	26
Zwölf Schlüsselfähigkeiten	30
Der Fitnessstest	36
3. Arbeitsmarktfitness trainieren	47
Das Ziel	48
Der Trainingsplan	52
Trainingstipps	63
4. Drei Fragen für die Zukunft	69
Fortbildung – wann und was?	70
Selbstmarketing – aber wie?	75
Was kann der Arbeitgeber tun?	79

Zehn Tipps für die kommenden zehn Jahre	84
Fast Reader	88
Der Autor	94
Weiterführende Literatur	95
Register	96

Vorwort

Die gute Nachricht zuerst: Mit diesem Buch in Händen tun Sie bereits etwas für Ihre **Arbeitsmarktfitness**. Und das ist wichtig, denn die Digitalisierung – die vierte industrielle Revolution – ist in vollem Gange.

Die ständige technologische Weiterentwicklung führt zu immer neuen Möglichkeiten. Der Einsatz von Robotern, Algorithmen und künstlicher Intelligenz verändert die Arbeit. Diese Entwicklung ist nicht nur eine Phase, die irgendwann ein Ende hat. Alles, was digitalisiert werden kann, wird früher oder später digitalisiert werden. Aus dem einfachen Grund, dass es wirtschaftlich sinnvoller ist.

Unternehmen sind zu konstantem Innovationsdenken und Innovationshandeln gezwungen – und Arbeitnehmer dazu, **mit dem ständigen Change gesund und erfolgreich umzugehen**, um auch in der Arbeitswelt der Zukunft eine Rolle zu spielen.

Wie kann das gelingen? Mit Arbeitsmarktfitness! Arbeitsmarktfit zu sein bedeutet, mit Veränderungen in der Arbeitswelt erfolgreich umgehen zu können. Es sind zwölf Schlüsselfähigkeiten, die uns für den digitalen Wandel fit machen. Wir alle haben diese Fähigkeiten und wir können sie mit einfachen Mitteln im Alltag trainieren.

Es gibt kaum eine bessere Investition in die berufliche Zukunft, als ein wenig Zeit für die Entwicklung unserer Arbeitsmarktfitness einzusetzen. Denn damit können

wir uns positions- und tätigkeitsunabhängig für verschiedene Arbeitgeber und Tätigkeitsfelder attraktiv halten und zu den Gewinnern der Digitalisierung zählen.

Wie arbeitsmarktfähig sind Sie heute? Und wie funktioniert das genau mit der Arbeitsmarktfähigkeit? Dieses Buch bringt auf den Punkt,

- wie Sie Ihre Arbeitsmarktfähigkeit testen können,
- wie der digitale Wandel die Arbeitswelt verändert,
- warum Sie keine Angst vor Robotern, Algorithmen und künstlicher Intelligenz haben müssen,
- welche Fähigkeiten Sie brauchen, um mit den Veränderungen erfolgreich umzugehen, und
- wie Sie es mit einfachen Mitteln schaffen, diese Schlüsselfähigkeiten im Alltag zu trainieren.

Unabhängig davon, ob Sie derzeit erwerbstätig sind oder eine Arbeit suchen, mit diesem Buch bleiben Sie arbeitsmarktfähig und für Arbeitgeber attraktiv – ein Leben lang.

Dipl.-Psych. Hans-Georg Willmann
www.willenskraft.de

Arbeitsmarktfitt ist, wer ...

Wissen Sie, was arbeitsmarktfitte Menschen anders machen als andere?

- Sie übernehmen die Verantwortung für das, was sie machen, und auch für das, was sie nicht machen.
- Sie gehen unvoreingenommen, offen und neugierig an Veränderungen heran und lernen Neues.
- Sie ergreifen aktiv, ohne Druck von außen, die Initiative, sehen Chancen und nutzen sie.
- Sie strukturieren sich und ihre Zeit, teilen ihre Energie ein und achten auf ihre Gesundheit.
- Sie kommunizieren das, was sie wollen, klar und verständlich gegenüber anderen.
- Sie arbeiten mit anderen im Team kooperativ, effektiv und effizient zusammen.
- Sie versetzen sich in andere hinein und versuchen, sie zu verstehen.
- Sie lösen Probleme zielorientiert, urteilen folgerichtig und entscheiden sicher.
- Sie denken über die Veränderungen in der Arbeitswelt und über ihre eigene Arbeitsmarktfitness nach.

Das klingt nach viel. Doch denken Sie daran, dass Sie bereits etwas dafür tun, arbeitsmarktfitt zu bleiben – und zwar einfach dadurch, dass Sie dieses Buch lesen und über Ihre Arbeitsmarktfitness nachdenken. Sie übernehmen damit Verantwortung.

Zwölf Schlüsselfähigkeiten machen uns arbeitsmarktfit. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, welche wertvollen Schlüsselfähigkeiten das sind, und vor allem, wie Sie diese Fähigkeiten mit einfachen Mitteln im Alltag erhalten und entwickeln können. Sie erfahren auch, welche neuen Anforderungen der Einsatz von Robotern, Algorithmen und künstlicher Intelligenz mit sich bringt und warum Sie davor keine Angst haben müssen. Denn so viel sei an dieser Stelle schon verraten: Computer ersetzen nicht einfach Menschen, Computer übernehmen einzelne Arbeitsschritte von Menschen. Erfahren Sie, wie Experten den Arbeitsmarkt der Zukunft sehen, und freuen Sie sich auf viele weitere Anregungen und auf praktische Tipps, die Sie gleich ausprobieren können. Verstehen Sie diese Tipps als Angebot und prüfen Sie, was für Sie persönlich hilfreich ist. Wer noch mehr über die Zukunft der Arbeit, über die Schlüsselfähigkeiten, die uns dafür fit halten, und über das Fitnessstraining wissen will, findet im Literaturverzeichnis weitere Denkanstöße.