

Tom Diesbrock

## **Jetzt mal Butter bei die Fische!**

Das Selbstcoachingprogramm für Ihre berufliche Neuorientierung

2012, kartoniert, 239 Seiten

D 19,99 € / A 20,60 € / CH 28,90 Fr.\*

ISBN 978-3-593-39570-8

**Erscheinungstermin / Sperrfrist: 8. Oktober 2012**

**Wer über einen Jobwechsel nachdenkt, kommt über die Grübelphase oft nicht hinaus. Tom Diesbrock bietet jetzt eine praxiserprobte Anleitung zum Selbstcoaching - von der ersten Idee bis zur Entscheidung für den neuen Job.**

Viele Menschen sind schon lange unzufrieden in ihrem Job und würden lieber heute als morgen umsatteln. Sie träumen und grübeln - und bleiben dann doch lieber, wo sie sind. Der Leidensdruck ist zwar oft hoch und der Wunsch nach Veränderung groß, aber wie kommt man von einigen vagen Ideen zu einer echten beruflichen Alternative? Was tut man, wenn innere Widerstände und Ängste auf die Bremse treten und man sich nur noch blockiert fühlt? Ein negatives Bild der eigenen Möglichkeiten und Kompetenzen machen die Sache nicht gerade leichter. In einer solchen Situation helfen einfache Rezepte für den schnellen Weg zum Traumjob nicht weiter.

Wer herausfinden will, was er oder sie in den nächsten zehn oder mehr Jahren beruflich tun möchte, der muss sich intensiv mit den eigenen Zielen, Wünschen und Stärken, aber auch mit seinen Ängsten und inneren Bremsern auseinandersetzen. Für diese Menschen hat der Psychologe und Jobcoach Tom Diesbrock sein neues Buch geschrieben. Dieses Arbeitsbuch setzt an, wo sein Ratgeber *Ihr Pferd ist tot? Steigen Sie ab!* aufhörte: Eine Anleitung zum Selbstcoaching, die den Leser von der Ideenfindung bis zur Entscheidung begleitet und ihm viele nützliche Werkzeuge vermittelt - es geht genauso um psychologische und kreativitätsfördernde Techniken wie um ein gutes Selbst- und Projektmanagement.

Jeder Coaching-Schritt enthält konkrete Aufgaben, Tests und Checkpoints. Darüber hinaus erzählt der Autor aus seiner Praxis von typischen "Stolpersteinen" und Problemen bei der Neuorientierung und erklärt, wie man ihnen psychologisch klug begegnen kann. Leser, die dieses einzigartige Buch aktiv nutzen und durcharbeiten, sind am Ende des Programms in der Lage zu entscheiden, wie es für sie beruflich weitergeht. Berufliche Neuorientierung dient nicht nur der persönlichen Selbstverwirklichung - die Arbeitswelt verlangt heute von uns ein aktives, selbstwirksames Karrieremanagement.

### **Der Autor**

Tom Diesbrock hat sich selbst immer wieder beruflich neu orientiert und blickt auf eine kurvenreiche "Patchwork-Karriere" zurück: Angefangen mit einem Medizinstudium war er später Musiker und Redakteur, studierte dann Psychologie und wurde Psychotherapeut, Trainer und Teamentwickler. Heute arbeitet er in Hamburg als Coach und psychologischer Berater, vor allem mit Menschen, die sich beruflich verändern wollen - von der Ideenfindung bis zum Weg in den neuen Job oder zur Gründung des eigenen Unternehmens. Tom Diesbrock hat bereits mehrere erfolgreiche Ratgeber

geschrieben. Bei Campus erschien von ihm *Ihr Pferd ist tot? Steigen Sie ab! Wie Sie sich die innere Freiheit nehmen, beruflich umzusatteln.* [www.diesbrock.de](http://www.diesbrock.de)

**Kontakt:** Heike Kronenberg, 069-976516-25, [kronenberg@campus.de](mailto:kronenberg@campus.de)

**Campus Verlag GmbH**  
Presseabteilung  
Kurfürstenstraße 49  
60486 Frankfurt am Main  
**T** 069 97 65 16-20  
**F** 069 97 65 16-78  
[presse@campus.de](mailto:presse@campus.de)  
**[www.campus.de](http://www.campus.de)**