

Buch-Empfehlungen von Geschäftsleiterin und Coach Dr. Antje Schultheis

Auf dieser Seite findest Du unsere Buchempfehlungen für Deine berufliche Orientierung und Weiterentwicklung, für konkrete Bewerbungen und zu den Themen Netzwerken, New Work und Leadership aufgelistet und z.T. vorgestellt.

Diese Bücher lassen sich in der Spinnen-Netz-Geschäftsstelle ausleihen. Die Artikel von Bewerbungsberaterin und Spinnen-Netz-Gründerin Antje Schultheis gibt es direkt zum Download.

1. Bewerbung – Ratgeber mit klassischen oder alternativen, pro-aktiven Strategien
2. Vorstellungsgespräch, Assessment-Center und sonstige Auswahlverfahren
3. Netzwerken
4. Berufliche (Neu-)Orientierung und Work-Life-Balance
5. Doktor- oder Masterarbeit inklusive Finanzierungsmöglichkeiten
6. Zeugnisse
7. Freiberuflichkeit
8. Leadership/New Work/ Coaching
9. Antworten von Coach Dr. Antje Schultheis auf häufig gestellte Bewerbungsfragen

BEWERBUNGSRATGEBER

Bolles, Richard Nelson, 2007: Durchstarten zum Traumjob. Das ultimative Handbuch für Ein-, Um- und Aufsteiger. Frankfurt/New York.

Bolles, Richard Nelson, 2005: Durchstarten zum Traumjob. Das ultimative Handbuch. Das Workbook. Frankfurt/New York.

- Gut für alternative und proaktive Strategien zum Entdecken oder selbst Schaffen des eigenen Traumjobs. In Kombination mit dem Arbeitsbuch sehr hilfreich für die Analyse der eigenen Stärken und Potenziale. Man sollte sich allerdings Zeit am Stück nehmen (z.B. ein verlängertes Wochenende), um sich intensiv mit den Ideen von Bolles und sich selbst auseinanderzusetzen. Wer gern selbst ausprobiert und Übungen macht, sollte sich das Workbook kaufen; wer lieber liest und sich inspirieren lässt, das obige Textbuch.

Gulder, Angelika, 2013: Finde den Job, der dich glücklich macht. Von der Berufung zum Beruf. Frankfurt/New York.

- Inspirierendes und methodisch gut aufbereitetes Buch - nicht nur für Autodidakt:innen.

Hesse, Jürgen /**Schrader**, Hans Christian, 2006: Die perfekte Bewerbungsmappe für Hochschulabsolventen. Inklusive Initiativbewerbung, Stellengesuch und Internet. Frankfurt.

Hofert, Svenja, 2009: Das Karrieremacherbuch: Erfolgreich in der Jobwelt der Zukunft. Campus. Frankfurt/ New York.

Hofert, Svenja, 2012 Die Guerilla Bewerbung: Ungewöhnliche Strategien erfolgreicher Jobsucher. Campus, Frankfurt/ New York.

- Sehr erfrischend innovativ: Empfehlungen für pro-aktive Strategien, wie die Traumstelle an den "Arbeitskraftanbietenden" gelangt und man weg vom ewigen Bewerbungschreiben

direkt auf Jobs kommt! Wichtig für alle, die sich nicht der Mühle der Be- und Entwertung während der Arbeitssuche aussetzen wollen, sondern den "Spieß umdrehen" wollen!

Glaubitz, Uta, 2003: Der Job der zu mir passt. Das eigene Berufsziel entdecken und erreichen. Frankfurt/New York.

- Auch hier ist - wie bei Bolles - Eigeninitiative und die Freude an der Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Ideen gefragt. Glaubitz ermutigt auf erfrischende Art, sich den Marktmechanismen der klassischen Bewerbung zu entziehen und nur auf Stellenanzeigen zu reagieren. Vielmehr will sie mit den Leser:innen arbeiten, Potenziale nicht nur entdecken, sondern mit dem Glauben an das Ziel auch den Weg finden.

Glaubitz, Uta, 2001: Jobs für Kommunikationstalente und Quasselstrippen. Machen Sie Ihre Stärke zum Beruf. Frankfurt/New York.

Kötter, Robert/Kursawe, Marcus, 2015: Design Your Life. München.

- Auf den Grundlagen vom Design Thinking Ansatz gibt das Buch Inspiration Arbeit und Leben nach den eigenen Vorstellungen neu zu gestalten.

Püttjer, Christian, Schnierda, Uwe, 2008: Initiativbewerbung. Frankfurt/New York.

Püttjer, Christian, Schnierda, Uwe, 2010: Perfekte Bewerbungsunterlagen für Hochschulabsolventen. Erfolgreich zum Traumjob – auch für Online-Bewerbungen. Frankfurt/New York.

- Püttjer/Schnierda zählen wie auch Hesse/Schrader zu den Klassikern der Bewerbungsliteratur. Hier gibt es gute Anschauungsbeispiele, wie man eine Bewerbung suboptimal und wie man sie wirkungsvoll aufzieht. Keine innovative Kost, aber die Basics einer soliden Bewerbung lassen sich hier gut finden.

Rippler, Stefan (Hrsg.), 2013: Trainee-Knigge. Der Ratgeber für den erfolgreichen Karriere-Start. Hamburg.

Zeylmans van Emmichoven, Vincent G. A, 2008: Mein neuer Job! Impuls für Ihre Karriere. Das Coaching Buch für erfolgreiche Bewerbungen gegen den Strom. Regensburg.

2. VORSTELLUNGSGESPRÄCH, ASSESSMENT-CENTER UND SONSTIGE AUSWAHLVERFAHREN

Müller Thurau, Claus Peter, 2005: Das Vorstellungsgespräch – live, Landsberg/Lech.

Püttjer, Christian, Schnierda, Uwe, 2006: Assesment-Center-Training für Hochschulabsolventen. Die wichtigsten Übungen - die besten Lösungen. Frankfurt/New York.

Wagner, Ursula, 2013: Das KAIROS-Prinzip. So finden Sie den richtigen Zeitpunkt für den beruflichen Wechsel. Frankfurt.

- Der Titel verrät bereits, dass es darum geht, den richtigen Zeitpunkt für einen beruflichen Wechsel zu erkennen - mit Hilfe des „Kairos“, also einer Mischung aus Fügung und dem Blick für den richtigen Moment. Sehr gut strukturierte Methode für ein Selbstcoaching, das sehr anregend und hilfreich in einer Phase der beruflichen Unzufriedenheit sein kann. Und sicher sehr ergiebig, wenn man die Methode konsequent und mit etwas Durchhaltevermögen befolgt!

Winkler, Gerhard, 2004: Anders antworten. Kilchberg.

Yate, Martin John, 2005: Das erfolgreiche Bewerbungsgespräch. Frankfurt/New York.

3. NETZWERKE(N) und NGOs

Brenner, Doris, 2017: Networking im Job. Wie es Spaß macht und funktioniert. Freiburg.

Fey, Gudrun, 2015: Kontakte knüpfen und beruflich netzwerken, Erfolgreiches Netzwerken. 7. aktualisierte Auflage. Regensburg.

- Kurzer Ratgeber mit hilfreichen strategischen Netzwerktipps, die durch ihre Kondensierung z.T. recht utilitaristisch bis opportunistisch klingen... Wenig Anleitung für authentische, von Herzen kommende Zwischentöne, dennoch aber wesentliche Aspekte des digitalen und realen Netzwerkers auf den Punkt gebracht. Wie man diese ausgestaltet, ist ohnehin eine Frage des persönlichen Augenmaßes oder des Flows, der zwischen mehreren Netzwerkmitgliedern entsteht.

Grant, Adam (2016): Geben und Nehmen. Warum Egoisten nicht immer gewinnen und hilfsbereite Menschen weiterkommen. München.

Greenpeace, 2007: Das NGO Handbuch. Hamburg.

- Exzellenter Überblick über umwelt- und entwicklungspolitische NGOs in Deutschland.

Teller, Matthias, Longmuß, Jörg, 2012: Netzwerkmoderation. Netzwerke zum Erfolg führen. Augsburg. Ziel.

4. ORIENTIERUNG, WORK-LIFE BALANCE UND LEBENSPLANUNG

Bartels, Ulrike/ Holzwarth, 2006: Arbeiten in der Entwicklungszusammenarbeit. Zwischen Bauern und Ministern. Erfahrungsberichte Anforderungsprofile Chancen. Freiburg. Interconnections.

BMBF/DIE/ies, o. Jahr: Der Profil-PASS. Stärken kennen. Stärken nutzen. Bertelsmann Verlag.

- Eine umfassende Methode zur Selbstexploration der eigenen Stärken und Talente, die nicht nur den beruflichen sondern auch 7 andere Lebensbereiche erfasst. Fast vergessene Fähigkeiten, die beispielsweise in der Zivi-Zeit, als Jugendgruppenleiter oder der Schülervertretungszeit gelernt wurden, werden umfassend erfasst und v.a. systematisch bewertet (A, B, C1, C2), sodass man am Ende einen ausgefeilten Überblick über seine Schlüsselkompetenzen erhält. Dies ist als Hilfe für die Berufswahl aber auch für das Erstellen von Bewerbungsanschreiben sehr hilfreich. Auch hier muss man sich aber einige Stunden Zeit nehmen. Am besten gönnt man sich eine Beratung von zertifizierten ProfilPASS-Berater:innen als Initialzündung.

Cassens, Manfred, 2003: Work-Life Balance. Wie Berufs- und Privatleben in Einklang bringen. München.

Diesbrock, Tom, 2014: Ihr Pferd ist tot? Steigen Sie ab!: Wie Sie sich die innere Freiheit nehmen, beruflich umzusatteln. Frankfurt.

Fritz, Hannelore, 2003: Besser leben mit Work-Life Balance. Wie Sie Karriere, Freizeit und Familie in Einklang bringen. Frankfurt a. M.

Hess, Barbara, 2002: Sabbaticals, Auszeit von Jobs – wie sie erfolgreich und motiviert zurückkommen. Frankfurt a. M.

Horn, Sabine, Seth, Martina, 2015: Resilienz im Job. Was wir brauchen, was uns gut tut. Freiburg.

- Das Buch gibt auf sanfte Art Empfehlungen, wie man sich gegen den Wahnsinn der postmodernen, hochgetakteten Arbeit wappnet - ohne den Ansatz zu verfolgen, sich lediglich auf neoliberale Weise selbst zu optimieren, um weiterhin Höchstleistungen zu erbringen. Stattdessen geht es auf 7 Resilienz Aspekte ein, die ausgehend vom arbeitenden Menschen, diesen in seinen Bedürfnissen stärkt. Zudem gibt es praktische Übungen zu diesen 7 Aspekten wie: Akzeptieren, was du nicht ändern kannst; die Opferrolle ablegen; Lösungsorientierung; mit Optimismus entspannen; Selbstfürsorge; die aktive selbstbestimmte Zukunftsgestaltung; und letztlich die nachhaltige Beziehungs- und Netzwerkpflege. Gut zu lesen!

Kötter, Robert/ **Kursawe**, Marius, 2015: Design Your Life: Dein ganz persönlicher Workshop für Leben und Traumjob! Campus. Frankfurt.

Renz, Ulrich, 2013: Die Tyrannei der Arbeit. Wie wir die Herrschaft über unser Leben zurückgewinnen.

- Angenehm zu lesendes Buch über die "Krake" Arbeit, wie sie in der Postmoderne Leben, Freizeit und Selbstwertgefühl bestimmt. Es beschäftigt sich mit gesellschaftlichen Entwicklungen wie z.B., dass jeder zweite neue Arbeitsvertrag befristet ist und dies für eine enorme Unruhe und Unsicherheit sorgt. Renz schlägt Strategien vor, wie man im Kontakt zu sich und den eigenen Bedürfnissen und Visionen bleibt, ohne auf den Optimierungswahn einer Life-Work-Balance hineinzufallen, und der Übermacht oder dem Reiz der Arbeit zu erliegen. Gleichzeitig gesteht er einer erfüllten Arbeit einen bedeutsamen Platz ein, die für Befriedigung sorgt, wenn man ihr nicht alles unterordnet und selbstreflektiert sich nicht nur über sie allein definiert.

Smith, Barbara, **Sher**, Barbara, Schwarzer, Gudrun, 2011: Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will, dtv.

Unger, Hans-Peter/ **Kleinschmidt**, Carola, 2007: Bevor der Job krank macht. Wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschöpfung treibt und was man dagegen tun kann. München.

5. DOKTOR- ODER MASTERARBEIT /Karriere in /nach der Wissenschaft

Academics.de: Auf dem Weg zur Professur. Die Postdoc-Fibel 2016; Die Postdoc-Fibel 2016. Ratgeber Academics.de. Das Karriereportal für Wissenschaft und Forschung.

- Dr Jutta Wergen, Promotionscoachin, schreibt dazu: In "der Postdoc-Fibel [werden] viele Informationen kompakt – und vor allem umfassend und mit Quellenangaben bereitgestellt.

Darum kann dieses Anfang 2016 erschienene Buch ein Ratgeber für alle sein, die eine wissenschaftliche Karriere anstreben. Hilfreich ist es wohl für die Zielgruppe der gerade frisch Promovierten, bzw. Promovierende in der Mitte und in der Abschlussphase ihrer Promotion. Das Buch besteht aus sieben Kapiteln, die sich auf alle wichtigen Aspekte zur Vorbereitung auf eine Professur, bzw. Fachhochschulprofessur konzentrieren."

Herrmann, Dieter/Verse-Herrmann, Angela (2006): Geld fürs Studium und die Doktorarbeit. Frankfurt a.M.

Hondrasch, Sebastian (2010): Master nach Plan. Erfolgreich ins Masterstudium: Auswahl, Bewerbung, Finanzierung, Ausland. Mit Musterdokumenten. Arbeitsmaterialien im Web. 2., vollst. überarbeitete und aktualisierte Auflage. Berlin.

Müller, Mirjam, 2014: Promotion – Postdoc – Professur. Karriereplanung in der Wissenschaft. Frankfurt.

Reuter, Julia, Gamper, Markus, Möller, Christina, Blome, Frerk (Hg), 2020: Vom Arbeiterkind zur Professur. Sozialer Aufstieg in der Wissenschaft. Bielefeld.

Wergen, Jutta, 2014: Promotionsplanung und Exposee: Die ersten Schritte auf dem Weg zur Dissertation.

- Der Promotionsratgeber bietet einen Überblick und eine Entscheidungshilfe für alle, die über eine Promotion nachdenken. Das Buch beinhaltet Informationen zur Promotionsvorbereitung und -planung sowie eine Anleitung für das Verfassen eines Promotionsexposees. Praxisnah werden typische Fragen zur Promotion, zur berufsbegleitenden Promotion und zur Promotion mit Fachhochschulabschluss beantwortet.

ZEIT Campus Ratgeber (2012): Masterstudium 2012. So findet man den passenden Studiengang. Heft 2/2012. Hamburg: Zeitverlag Gerd Bucerius.

[Birgit Szczyrba](#), [Timo van Treeck](#), [Beatrix Wildt](#), [Johannes Wildt](#), 2017: Coaching (in) Diversity an Hochschulen. Hintergründe – Ziele – Anlässe – Verfahren. Wiesbaden.

6. ZEUGNISSE

Backer, Anne, 2011: Arbeitszeugnisse. Entschlüsseln und mitgestalten. 5. Auflage. Freiburg.

Püttjer, Christian, Schnierda, Uwe, 2006: Arbeitszeugnisse. Frankfurt/New York.

Beide Ratgeber geben gute Hinweise für Aufbau und Formulierungen und deren Bedeutung auf einer Notenskala!

7. FREIBERUFLICHKEIT

Einen äußerst hilfreichen Ratgeber für Selbständige hat **Ver.di** herausgegeben. Ver.di Selbständige befasst sich viel mit Fragen und Problemen der Prekarisierung in der Freiberuflichkeit.

<https://selbststaendige.verdi.de/beratung/ratgeber>

Tipps zur Existenzgründung und weiteren Fördermöglichkeiten für Selbständige: www.fuergruender.de/kapital/foerdermittel/

Hier ein sehr informatives E-Book zum Thema Scheinselbständigkeit, eine häufige Gefahr in der Freiberuflichkeit: www.anwaltarbeitsrecht.com/thema/scheinselbstaendigkeit-freiberufler

Kimich, Claudia, 2010: Um Geld verhandeln. Gehalt, Honorar und Preis - So bekommen Sie, was Sie verdienen. München.

8. Leadership/ New Work/ Organisationsentwicklung und Changemanagement

Breidenbach, Joana/ **Rollow**, Bettina, 2019: New Work needs Inner Work. München.

Busch-Holfelder, Katrin, 2020: Zukunftsfähig im Job: Chancen erkennen und gelassen in die neue Arbeitswelt starten.

- Unsere neue Arbeitswelt steckt voller Herausforderungen: Vorbei sind die Zeiten, als man noch vom selben Arbeitgeber in den Ruhestand verabschiedet wurde, bei dem man einst seine Ausbildung absolviert oder nach dem Studium eine klassische Führungslaufbahn eingeschlagen hatte – immer linear aufsteigend in einer hierarchisch klar strukturierten Organisation. Arbeitnehmerbiografien sehen heute vollkommen anders aus: Ob Globalisierung, Digitalisierung oder New Work – Mitarbeiter:innen müssen heutzutage vor allem durch Kreativität, Innovationsfreude, Flexibilität, Agilität und lebenslanges Lernen jeden Tag aufs Neue überzeugen.

Fildhaut, Birgitta, **Happich**, Gudrun, **Höher**, Fiederike, 2020: Führungsfrauen im Blick. Führung im Wandel. Gevelsberg.

Haas, Oliver, 2015: Corporate Happiness als Führungssystem. Glückliche Menschen leisten gern mehr. Berlin.

- Sehr überzeugender Ansatz, das Streben nach Glück nicht als Individuelle Gefühlsoptimierung zu betrachten, sondern eine Win-Win Situation für Gesellschaft, Gemeinschaft und -bezogen auf die Arbeit- Arbeitnehmende und Arbeitgebende. Gewöhnungsbedürftig ist die Berechnung der Verluste und Gewinne, die man durch (un)glückliche Mitarbeitende hat, sodass der Ansatz auf den ersten Blick durchökonomisiert wirkt. Aber die Herleitung aus der *positiven Psychologie*, dass das Glückliche erlernbar ist und somit auch von einer guten Führungskultur und wertschätzenden Haltung her „generierbar“, zumindest entfaltbar, ist, gefällt mir gut. Auch der Ansatz: Glückliche macht erfolgreich und nicht Erfolg macht glücklich, überzeugt.

Laloux, Frédéric, 2015 Reinventing Organizations. Ein Leitfaden zur Gestaltung sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit. Vahlen.

- Ein Wegweiser für alle, die den Weg der New Work und wirklichen Transformation in ihren Organisationen gehen wollen.

9. BEANTWORTUNG VON HÄUFIG GESTELLTEN BEWERBUNGSFRAGEN:

Schultheis, Antje, 2013: arbeitsmarkt des Wissenschaftsladen Bonn: Monatliche Beantwortungen von Leserbrieffragen rund ums Bewerben und den Berufseinstieg. <https://wilabonn.de> s. nachfolgende Anhänge. Auswahl aus der Reihe Fragen an den Coach Dr. Antje Schultheis des arbeitsmarktes /WILA Bonn s. Anhänge unten.

Artikel zur Rolle sozialer Netzwerke bei der Stellensuche: Schultheis, Antje, 2015: Virtuelle und reale Netzwerke. In: transfer 3, 2015: S. 12-13. http://www.spinnen-netz.de/sites/default/files/dateianhaenge/transfer-2015-03netzwerkeschultheis_0.pdf

- Von virtuellen und realen Netzwerken. Antje Schultheis, Trainerin für berufliche Entwicklung, empfiehlt digitale soziale Netzwerke als wertvolle Plattformen für die Jobsuche. Richtig karrierewirksam werden diese nach ihrer Erfahrung, wenn die digitalen Kontakte durch persönliche ergänzt und lebendig gestaltet werden.

Die perfekte Initiativbewerbung für NGOs - Vorbereitung, Aufbau und Formulierung: Mit strategischen Hinweisen von Dr. Antje Schultheis auf Basis ihrer Seminare zu pro-aktiven Strategien: <https://www.nachhaltigejobs.de/initiativbewerbung-fuer-ngos/m>

zum Download:

-  [biku 2013 49 fragen an die bewerbungsexpertin-netzwerken.pdf](#)
-  [biku 2013 45 fragen an die bewerbungsexpertin-referenzpersonen.pdf](#)
-  [biku 1323-fragen an die bewerbungsexpertin-verstoesse gegen das arbeitszeitgesetz 0.pdf](#)
-  [biku 1314-fragen an die bewerbungsexpertin-immer auf empfang sein 0.pdf](#)
-  [biku 1414-fragen an die bewerbungsexpertin-qualifikation von gestern.pdf](#)
-  [biku 1406-fragen an die bewerbungsexpertin-nervensache.pdf](#)
-  [biku 1419-fragen an die bewerbungsexpertin-meine traumstelle.pdf](#)
-  [biku 1410-fragen an die bewerbungsexpertin-alter ueberzeugt.pdf](#)
-  [wissenschaftskarriere wege zur professur arbeitsmarkt2014schultheis.pdf](#)
-  [mindestlohnveraenderungenschultheis_1.pdf](#)
-  [transfer-2015-03netzwerkeschultheis_0.pdf](#)