

INHALT

Vorwort	7
Einführung	9
Berufliche Identität: Ich bin, was ich tue	10
Berufliche Veränderung als Wachstumsprozess	14
Das Buch als Orientierungshilfe	16
Phasenmodell der beruflichen Neuorientierung	20
1. Trennungsphase	23
1.1. Gründe für einen Neuanfang	25
1.2. Ressourcen für einen beruflichen Ausstieg	56
1.3. Ausblick: Jede Expedition besteht aus Teilzielen	63
2. Öffnungsphase	66
2.1. Kritische Lebensereignisse als Wachstumspotenziale ...	70
2.2. Erweiterung des Sehfeldes	72
2.3. Umgang mit der Zeit und Zeitstrukturierung	75
2.4. Besonderheiten bei Verlust des Arbeitsplatzes	81
2.5. Bisheriger Berufsverlauf – Suche nach der inneren Logik	86
2.6. Brainstorming	95
2.7. Hindernisse auf dem Weg	102
2.8. Energiehaushalt aufbauen	114
2.9. Anschlussfähigkeit beachten	124
2.10. Gefühle entscheiden	129
2.11. Zusammenfassung: Die ersten Schritte	156
3. Suchphase	158
3.1. Spurensuche	158
3.2. Andere fragen – Kontakte knüpfen	164
3.3. Von »Puzzlestücken« und Blockaden	174
3.4. Zusammenfassung: Unterscheiden lernen	196

4. Findungsphase	198
4.1. Vertrauen wagen	200
4.2. Ohne Risiko gibt es nichts	205
4.3. Stoppschilder helfen	206
4.4. Am falschen Platz – was tun?	209
4.5. Zusammenfassung: Loslassen, um zu finden	216
5. Zielphase	217
5.1. Auf ein Neues	217
5.2. Angestellt oder selbstständig – Hund oder Wolf?	231
5.3. Zusammenfassung: Bewusste Entscheidung	240
Anhang	243
Der Coach als Lotse bei einer beruflichen Neuorientierung	244
Informationen für Angehörige	248
Verzeichnis der Checklisten	258
Literaturempfehlungen	259
Danke	261