

Inhaltsverzeichnis

1	Berufliche Umorientierung jenseits von Mitte 40 – was Sie davon haben	1
1.1	Sie haben viele Möglichkeiten	2
1.2	Sie entscheiden selbst, wie viel Sie verändern und wie weit Sie gehen wollen	5
1.3	Betrachten Sie Ihr Alter als Ressource	6
1.4	Ihre berufliche Umorientierung sollte zur Lebensphase passen	11
1.5	Machen Sie die berufliche Neuorientierung zu Ihrer Sache	14
1.6	Die Arbeitswelt verändert sich – Sie können sich mit verändern	15
1.7	Fazit und Ausblick	18
	Literatur	18

2	Unzufrieden? Neun Gründe, warum es sich lohnt, eigene Ziele zu haben	19
2.1	Was sind Ziele?	21
2.2	Wozu eigene berufliche Ziele?	27
2.3	Was passiert, wenn wir ein Ziel haben?	27
2.4	Fazit und Ausblick	32
	Literatur	33
3	Zuallererst: Sammeln Sie Ihre Kräfte	35
3.1	Nutzen Sie, was Sie schon einmal geschafft haben	38
3.2	Gut mit Krisen umgehen	41
3.3	Fazit und Ausblick	45
	Literatur	46
4	In welche Richtung soll es gehen? Werte und Ziele aufeinander abstimmen	47
4.1	Ziele und persönliche Werte	48
4.2	Was sind Werte?	50
4.3	Wie man den eigenen Werten auf die Spur kommt	52
4.4	Werte nutzen, um Zielkonflikte zu lösen	53
4.5	Fazit und Ausblick	54
	Literatur	55

5	Orientierung auf die Zukunft: Wie Sie sich eigene berufliche Ziele setzen	57
5.1	Wie finden Sie heraus, was Sie wollen?	59
5.2	Eine erste Reflexion Ihrer Ziele	60
5.3	Wie Sie Ziele so setzen, dass sie motivierende Kraft entfalten	62
5.4	Starten Sie mit Ihren Vorlieben	66
5.5	Entwickeln Sie Ihre langfristige berufliche Vision	67
5.6	Wechseln Sie die Perspektive: Entdecken Sie das sofort Machbare	70
5.7	So unterstützen Sie Ihr Ziel	74
5.8	Fazit und Ausblick	75
	Literatur	76
6	Gewinnen Sie Klarheit über Ihre berufliche Kontur	77
6.1	Eine Bestandsaufnahme Ihrer Tätigkeiten	79
6.2	Warum es nicht reicht, zu wissen, welchen Beruf man künftig ausüben will	82
6.3	Was war Ihnen wichtig bei Ihren Tätigkeiten?	85
6.4	So finden Sie heraus, was Ihre Fähigkeiten sind	88

XIV Inhaltsverzeichnis

6.5	Ihre einzigartige berufliche Kontur	91
6.6	Besondere Eigenschaften: Rückmeldungen anderer nutzen	93
6.7	Fazit und Ausblick	96
	Literatur	97
7	Neubau, Anbau oder Umbau – wie viel Veränderung streben Sie an?	99
7.1	Wenn Sie beruflich „neu bauen“ wollen	101
7.2	Wenn Sie beruflich „anbauen“ wollen	105
7.3	Parallel umbauen	108
7.4	Fazit und Ausblick	112
	Literatur	113
8	Wenn das Risiko überschaubar bleiben soll	115
8.1	Werfen Sie einen wertschätzenden Blick auf Ihren bisherigen Berufsweg	117
8.2	Orientieren Sie sich am jetzt Machbaren	118
8.3	So finden Sie Ansatzpunkte für nächste Schritte	124
8.4	Wonach sehnen Sie sich eigentlich?	129
8.5	Warum Handeln so wichtig ist	132
8.6	„A bisserl was geht immer“	132

8.7	Wenn die zweite Wahl die bessere ist	135
8.8	Wenn eine Krise Ihnen keine Wahl lässt	137
8.9	Fazit und Ausblick	138
	Literatur	139
9	Unterstützer mit ins Boot holen	141
9.1	Kontakte gehören zu Ihren Ressourcen	142
9.2	Wer gehört zu Ihren Kontakten?	144
9.3	Wer kommt als Unterstützer für Ihr Ziel infrage?	145
9.4	Nutzen Sie Kontakte für Ihre Lieblingsideen	147
9.5	So gehen Sie vor: von bekannt zu unbekannt, von außen nach innen	151
9.6	Auch innere Unterstützer nutzen	152
9.7	Geben Sie sich die Erlaubnis, auch Fehler zu machen	155
9.8	Herausfinden, wo das Angebot passt	157
9.9	Gute Beziehungen öffnen uns Türen	159
9.10	Und wenn es schwerfällt?	160
9.11	Fazit und Ausblick	162
	Literatur	163

10	Gut umgehen mit Hindernissen und Rückschlägen	165
10.1	Wenn ein Problem verhindert, dass wir uns unserem Ziel zuwenden	166
10.2	Wenn eine Gewohnheit unserem Ziel im Weg steht	172
10.3	Wenn unsere aktuelle Lebenssituation uns Grenzen setzt	174
10.4	Wenn unser Körper uns Grenzen setzt	178
10.5	Wenn unsere Ziele nicht (mehr) mit den Zielen des Arbeitgebers harmonieren	181
10.6	Fazit und Ausblick	182
	Literatur	183
11	Gut umgehen mit widerstreitenden Impulsen	185
11.1	Was tun mit ambivalenten Gefühlen?	189
11.2	Mit widerstreitenden Gefühlen vertraut werden	194
11.3	Mit Kritikern umgehen	195
11.4	Wie Sie mit Loyalitätszwickmühlen umgehen	197
11.5	Fazit und Ausblick	201
	Literatur	202

12	Wenn ein Ziel zu sehr treibt	203
12.1	Ziele entwickeln eine Dynamik	205
12.2	Abstand gewinnen	206
12.3	Antreiber ignorieren und sich entspannen?	208
12.4	Wenn der Körper „Stopp!“ sagt	211
12.5	Angenommen, der Körper wäre klug ...	212
12.6	Das Ziel hilft, mit äußeren Antreibern umzugehen	214
12.7	Fazit und Ausblick	216
	Literatur	217
13	Und zuletzt: Veränderungen wahrnehmen	219
13.1	Wenn der Aufbruch beflügelt	220
13.2	Wenn Veränderung in kleinen Schritten daherkommt	221
13.3	Wenn Veränderung uns mit der Vergangenheit hadern lässt	224
13.4	Und wenn nicht mehr viel Zeit bleibt?	226
13.5	Die Veränderung einladen	227
13.6	Und wenn etwas nicht zu ändern ist?	228
	Literatur	229
	Sachverzeichnis	231