

Inhalt

Übungsverzeichnis	9
1. Bestandsaufnahme	11
1.1 Ausgangssituation	11
1.2 Die gute Nachricht	13
1.3 Mein Übergang	15
1.4 Übergangsarten im Lebenslauf	18
1.4.1 Normierte Übergänge	18
1.4.2 Brüche	19
1.4.3 Selbst gewählte Übergänge	19
1.5 Meine Übergangskompetenzen	24
2. Abschied vom Alten – loslassen und gewinnen...	35
2.1 Was ist ein Übergang?	35
2.1.1 Veränderung und Übergang	35
2.1.2 Loslassen	39
2.1.3 Überlebensstrategien	41
2.2 Stress reduzieren	42
2.2.1 Bestandsaufnahme des Stress-Pegels	42
2.2.2 Stressmanagement	46
2.2.3 Stress als Frage der Einstellung	49
2.3 Ressourcen sichten	51
2.3.1 Ressourcen als Kräfte von Kopf, Herz und Hand	51
2.3.2 Psychische Schlüsselressourcen	53
2.3.3 Ressourcen erweitern	56
2.4 Anpassung neu denken	60
2.4.1 Beschäftigungsfähigkeit	60
2.4.2 Aktive Anpassung	60
2.4.3 Mut und Risikobereitschaft	64

3. Die Zwischenzeit – nicht mehr und noch nicht	67
3.1 Das Wesen der Zwischenzeit.....	67
3.1.1 Merkmale	67
3.1.2 Überlebensstrategien.....	70
3.2 Meinen Lebensweg kennen.....	72
3.2.1 Biografische Erfahrungen	72
3.2.2 Bewältigungsstrategien	77
3.3 Ich selbst bleiben.....	83
3.3.1 Kontinuität sehen	83
3.3.2 Sinn suchen	85
3.3.3 Balance herstellen	89
3.3.4 Den roten Faden finden.....	92
3.4 Gestaltungsmöglichkeiten ausschöpfen.....	95
3.4.1 Rollen ausprobieren	95
3.4.2 Einflussbereich ausweiten.....	97
3.4.3 Proaktiv werden.....	99
3.4.4 Leidenschaftlich leben	101
4. Neustart – volle Kraft voraus!	105
4.1 Vorbereitung.....	105
4.1.1 Merkmale	105
4.1.2 Visualisierungsstrategien.....	108
4.2 Entscheidungen treffen.....	111
4.2.1 Entscheidungsverhalten	112
4.2.2 Gute Vorbereitung	114
4.2.3 Ganzheitliche Entscheidungen.....	115
4.3 Mich selbst managen	121
4.3.1 Bestandsaufnahme.....	121
4.3.2 Die innere Schwelle	123
4.3.3 Starke Antriebskräfte	125
4.3.4 Persönlichkeitsziele	129
4.4 Mit allen Ressourcen handeln.....	133
4.4.1 Warm werden mit der Veränderung.....	133
4.4.2 Planungsbaustellen	135
4.4.3 Konkret planen.....	138
4.4.4 Feiern auch vor der Vollendung	139

5. Übergänge leicht gemacht	141
5.1 Lust am Wandel.....	141
5.1.1 Blick zurück, Blick nach vorn	141
5.1.2 Neues integrieren	142
5.1.3 Wandel ist selbstverständlich	143
5.2 Meine Sicherheiten	145
5.2.1 Bilanz ziehen.....	145
5.2.2 Kernkompetenzen erkennen	147
5.2.3 Mein Sicherheitsnetz	148
5.3 Hier komme ich.....	150
Zum Schluss	153
Literatur.....	154
Anmerkungen	155