

Regula Zellweger

Aufbruch in die zweite Karriere

So gelingt die Neuorientierung im Job

Beobachter

Inhalt

Vorwort7

Ziel und Zweck dieses Ratgebers8

An wen richtet sich dieses Buch?9

Vom Wunsch nach Veränderung12

Laufbahnplanung – Lebensplanung13

Selbst steuern, nicht gesteuert werden15

So nutzen Sie diesen Ratgeber17

Wählen Sie Ihren persönlichen Weg18

Das bedeuten die Symbole19

Leistungsfähigkeit erhalten

beginnt jetzt23

Entscheidend: das mittlere Lebensalter23

Länger leben – besser leben24

Aktiv die Weichen stellen25

Defizitmodelle des Alters korrigieren26

Bewusst in jeder Lebensphase28

Wertewandel mit Konsequenzen29

Lebenskonzepte überprüfen32

Überholte Ziele aufgeben34

Zu alt? Nicht doch!35

Kluger Umgang mit altersbedingten

Veränderungen37

Wählen, verbessern, umsteuern38

Stolz auf die eigenen Ressourcen40

Energien gezielt einsetzen41

Und es gibt sie doch: die Midlife-Krise43

Sie haben es in der Hand44

| | |
|--|----|
| Bevor es losgeht: | |
| Voraussetzungen klären | 45 |
| Berufsleben und Wahrnehmung | 47 |
| Eine Frage der Perspektive | 47 |
| Vergleiche? Nein, danke | 49 |
| Der Stellenwert des Berufs | 49 |
| Träume: Salz des Lebens | 50 |
| Welcher Lerntyp sind Sie? | 52 |
| Laufbahn und Herkunftsfamilie | 54 |
| | |
| Laufbahnplanung in sieben Schritten | 56 |
| | |
| Schritt 1: Impuls und Entscheid | 57 |
| Ihre Motivation | 58 |
| Ihre Entscheidungsstrategien | 59 |
| Keine Angst vor Entscheidungen | 61 |
| Vom richtigen Zeitpunkt | 63 |
| Prioritäten setzen | 63 |
| Leben oder arbeiten – oder beides? | 64 |
| | |
| Schritt 2: Standortbestimmung | |
| und Potenzialanalyse | 68 |
| Verschaffen Sie sich den Durchblick | 68 |
| Bewährte Fähigkeiten | 70 |
| Wünsche und Träume als Ressourcen | 71 |
| Ihr Qualifikationsprofil | 73 |
| Ihre Fachkompetenzen | 73 |
| Ihre Methoden-, Individual- und | |
| Sozialkompetenzen | 76 |
| Ihre Stärken und Schwächen | 81 |
| Ihre Zufriedenheit | 83 |
| Ihre Interessen | 85 |
| Berufsfelder, Berufswelten | 86 |
| Ihre jetzige Stelle | 90 |
| Steht ein Stellenwechsel an? | 91 |
| Ziehen Sie Bilanz | 94 |

| | |
|---|-----|
| Schritt 3: Informationen beschaffen | 96 |
| Den Horizont öffnen | 96 |
| Quelle Nummer 1: Berufsinformationszentren | 97 |
| Quelle Nummer 2: Internet | 97 |
| Quelle Nummer 3: Stelleninserate | 98 |
| Quelle Nummer 4: Institutionen und Personen | 99 |
| Zusammenfassung Ihrer Ergebnisse | 99 |
| Schritt 4: Selektionieren und eingrenzen | 100 |
| In welchem Bereich wollen Sie weiterkommen? | 100 |
| Eine Wahl treffen | 104 |
| Wenn schulische Voraussetzungen fehlen | 105 |
| Wenn finanzielle Mittel fehlen | 106 |
| Ihr Ziel – und zwei Alternativen | 107 |
| Schritt 5: Das Ziel formulieren und überprüfen | 108 |
| Ihr Ziel in Worte gefasst | 111 |
| Visualisieren Sie Ihre Zukunft | 112 |
| Schritt für Schritt vorwärts | 112 |
| Wenn alle Stricke reißen | 113 |
| Schritt 6: Die optimale Ausgangslage schaffen | 114 |
| Unterstützung sichern | 114 |
| Raum schaffen | 115 |
| Wenn Ängste behindern | 116 |
| Ihre Einstellung zur Lebensgestaltung | 117 |
| Stärken Sie Ihr Durchsetzungsvermögen | 118 |
| Fort mit den inneren Saboteuren | 121 |
| Bleiben Sie dran | 123 |
| Schritt 7: Realisieren | 124 |
| Durchhalten und flexibel bleiben | 124 |
| Professionelle Begleitung | 127 |
| In der Laufbahnberatung | 127 |
| So läuft die Beratung ab | 128 |
| Ein Wort zu den Kosten | 129 |
| So finden Sie einen Berater | 129 |
| Weitere Beratungsformen | 129 |

| | |
|---|-----|
| Anhang | 131 |
| Berufs- und Laufbahnberatung | 131 |
| Links | 132 |
| Literatur | 134 |