

α 284621

Regula Zellweger

Aufbruch in die zweite Karriere

So gelingt die Neuorientierung im Job

Beobachter

331.54.01

Inhalt

Vorwort	7
Ziel und Zweck dieses Ratgebers	8
An wen richtet sich dieses Buch?	9
Vom Wunsch nach Veränderung	12
Laufbahnplanung – Lebensplanung	13
Selbst steuern, nicht gesteuert werden	15
So nutzen Sie diesen Ratgeber	17
Wählen Sie Ihren persönlichen Weg	18
<i>Das bedeuten die Symbole</i>	19
Leistungsfähigkeit erhalten beginnt jetzt	23
Entscheidend: das mittlere Lebensalter	23
Länger leben – besser leben	24
Aktiv die Weichen stellen	25
Defizitmodelle des Alters korrigieren	26
Bewusst in jeder Lebensphase	28
Wertewandel mit Konsequenzen	29
Lebenskonzepte überprüfen	32
Überholte Ziele aufgeben	34
Zu alt? Nicht doch!	35
Kluger Umgang mit altersbedingten Veränderungen	37
Wählen, verbessern, umsteuern	38
Stolz auf die eigenen Ressourcen	40
Energien gezielt einsetzen	41
Und es gibt sie doch: die Midlife-Krise	43
Sie haben es in der Hand	44

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
.....	135
.....	136
.....	137
.....	138
.....	139
.....	140
.....	141
.....	142
.....	143
.....	144
.....	145
.....	146
.....	147
.....	148
.....	149
.....	150
.....	151
.....	152
.....	153
.....	154
.....	155
.....	156
.....	157
.....	158
.....	159
.....	160
.....	161
.....	162
.....	163
.....	164
.....	165
.....	166
.....	167
.....	168
.....	169
.....	170
.....	171
.....	172
.....	173
.....	174
.....	175
.....	176
.....	177
.....	178
.....	179
.....	180
.....	181
.....	182
.....	183
.....	184
.....	185
.....	186
.....	187
.....	188
.....	189
.....	190
.....	191
.....	192
.....	193
.....	194
.....	195
.....	196
.....	197
.....	198
.....	199
.....	200
.....	201
.....	202
.....	203
.....	204
.....	205
.....	206
.....	207
.....	208
.....	209
.....	210
.....	211
.....	212
.....	213
.....	214
.....	215
.....	216
.....	217
.....	218
.....	219
.....	220
.....	221
.....	222
.....	223
.....	224
.....	225
.....	226
.....	227
.....	228
.....	229
.....	230
.....	231
.....	232
.....	233
.....	234
.....	235
.....	236
.....	237
.....	238
.....	239
.....	240
.....	241
.....	242
.....	243
.....	244
.....	245
.....	246
.....	247
.....	248
.....	249
.....	250
.....	251
.....	252
.....	253
.....	254
.....	255
.....	256
.....	257
.....	258
.....	259
.....	260
.....	261
.....	262
.....	263
.....	264
.....	265
.....	266
.....	267
.....	268
.....	269
.....	270
.....	271
.....	272
.....	273
.....	274
.....	275
.....	276
.....	277
.....	278
.....	279
.....	280
.....	281
.....	282
.....	283
.....	284
.....	285
.....	286
.....	287
.....	288
.....	289
.....	290
.....	291
.....	292
.....	293
.....	294
.....	295
.....	296
.....	297
.....	298
.....	299
.....	300
.....	301
.....	302
.....	303
.....	304
.....	305
.....	306
.....	307
.....	308
.....	309
.....	310
.....	311
.....	312
.....	313
.....	314
.....	315
.....	316
.....	317
.....	318
.....	319
.....	320
.....	321
.....	322
.....	323
.....	324
.....	325
.....	326
.....	327
.....	328
.....	329
.....	330
.....	331
.....	332
.....	333
.....	334
.....	335
.....	336
.....	337
.....	338
.....	339
.....	340
.....	341
.....	342
.....	343
.....	344
.....	345
.....	346
.....	347
.....	348
.....	349
.....	350
.....	351
.....	352
.....	353
.....	354
.....	355
.....	356
.....	357
.....	358
.....	359
.....	360
.....	361
.....	362
.....	363
.....	364
.....	365
.....	366
.....	367
.....	368
.....	369
.....	370
.....	371
.....	372
.....	373
.....	374
.....	375
.....	376
.....	377
.....	378
.....	379
.....	380
.....	381
.....	382
.....	383
.....	384
.....	385
.....	386
.....	387
.....	388
.....	389
.....	390
.....	391
.....	392
.....	393
.....	394
.....	395
.....	396
.....	397
.....	398
.....	399
.....	400