

Inhalt

Warum Sie einen Plan B brauchen 7

23 Gründe sprechen dafür, aber eigentlich genügt einer 8
Wie Sie zum Plan B kommen und was dabei passiert 10

Wer sind Sie überhaupt und wenn ja, wie viele? 13

Was fragen Sie, nachdem Sie Guten Tag gesagt haben? 14
Der Beruf: Alles oder nichts 15
Die Rolle: Balance oder Konflikt 17
Der Status: Somebody oder nobody 20
Die Identität: Stabil oder labil 22
Das Selbstwertgefühl:
Größenwahn oder Minderwertigkeitskomplex 26
Selbstwirksamkeit: Handlungsfähig oder ohnmächtig 28

Warum Sie ohne Plan B die Krise kriegen 33

Die gefühlte Krise: Angst vor der Arbeitslosigkeit 34
Die nagende Krise: Unzufriedenheit 38
Die schleichende Krise: Erstarrung 43
Die tatsächliche Krise: Pleite und Entlassung 49
Die lauernde Krise: Pensionierung 55
Die verhinderte Krise: Plan B 60

Was Ihr Kopf mit Ihnen anstellt und wie Sie das ändern 65

Was bilden Sie sich eigentlich ein? 66
In Ängsten findet manches statt,
was sonst nicht stattgefunden hat 74
Der Kopf ist rund,
damit das Denken die Richtung wechseln kann 79

Was in Ihnen steckt und wie Sie das herausfinden 89

Jetzt sind Sie dran! 90

Einstieg: Der Fragebogen 92

Motive: Ernst nehmen, was Freude bereitet 95

Fähigkeiten: Mit den Pfunden wuchern 109

Erfahrungen: Gelobt sei, was klug macht 114

Werte: Sich nicht verbiegen lassen 118

Persönlichkeit: Seine Grenzen testen und wahren 122

Ihr Ressourcenportfolio 128

Wie Sie aus Ihrer biographischen Schatzkiste einen Plan B zaubern 129

Stolpersteine erkennen und daraus eine Treppe bauen 130

Wunder: Probleme suchen, wo keine sind 133

Ressourcen kreativ kombinieren 136

Ihr Plan B 144

Wie Sie mit Ihrem Plan B die Kurve kriegen 147

Wie Sie Ihr Chancenmanagement zum Laufen bringen 148

Phantasie: Dort sein, wo man hin will 155

Was Sie mit Ihrem Plan B unternehmen 157

Was Ihr Plan B mit Ihnen unternimmt 164

Wie Sie großen und kleinen Krisen zuvorkommen 170

Anmerkungen 172

Literatur 174