

Einführung	7
1. Berufliche Identität: Ich bin, was ich tue	8
2. Berufliche Veränderung als Wachstumsprozess	10
3. Das Buch als Orientierungshilfe	12
4. Phasenmodell der beruflichen Neuorientierung	15
1. Trennungsphase	17
1.1 Gründe für einen Neuanfang	18
1.2 Ressourcen für einen beruflichen Ausstieg	33
1.3 Ausblick: Jede Expedition besteht aus Teilzielen	38
2. Öffnungsphase	40
2.1 Kritische Lebensereignisse als Wachstumspotenziale	41
2.2 Erweiterung des Sehfeldes	43
2.3 Umgang mit der Zeit und Zeitstrukturierung	45
2.4 Besonderheiten bei Verlust des Arbeitsplatzes	50
2.5 Bisheriger Berufsverlauf – Suche nach der inneren Logik	52
2.6 Brainstorming	54
2.7 Hindernisse auf dem Weg	63
2.8 Energiehaushalt aufbauen	72
2.9 Anschlussfähigkeit beachten	79
2.10 Gefühle entscheiden	83
2.11 Zusammenfassung: Die ersten Schritte	103
3. Suchphase	105
3.1 Spurensuche	105
3.2 Andere Fragen – Kontakte knüpfen	109
3.3 Von „Puzzlestücken“ und Blockaden	116
3.4 Zusammenfassung: Unterscheiden lernen	130
4. Findungsphase	132
4.1 Vertrauen wagen	134
4.2 Ohne Risiko gibt es nichts	137
4.3 Stoppschilder helfen	138
4.4 Am falschen Platz – was tun?	140
4.5 Zusammenfassung: Loslassen, um zu finden	144
5. Zielphase	146
5.1 Auf ein Neues	146
5.2 Angestellt oder selbstständig – Hund oder Wolf?	154
5.3 Zusammenfassung: Bewusste Entscheidung	160

Anhang	161
1. Der Coach als Lotse bei einer beruflichen Neuorientierung	161
2. Informationen für Angehörige	164
3. Verzeichnis der Checklisten	173
4. Literaturempfehlungen	174
 Danke	 176