

<b>Einführung</b> .....	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
<b>1. Trennungsphase</b> .....	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
<b>2. Öffnungsphase</b> .....	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
<b>3. Suchphase</b> .....	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
<b>4. Findungsphase</b> .....	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
<b>5. Zielphase</b> .....	146
5.1 Auf ein Neues .....	146
5.2 Angestellt oder selbstständig – Hund oder Wolf? .....	154
5.3 Zusammenfassung: Bewusste Entscheidung .....	160

<b>Anhang</b> .....	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