

Inhaltsverzeichnis

Management Summary	5
Vorwort	9
1 Eine berufliche Neuorientierung mit 45plus	11
1.1 Die beruflichen Herausforderungen	12
1.2 Zielsetzungen und inhaltliche Abgrenzungen	12
1.3 Methodische Vorgehensweise	14
2 Gründe für eine berufliche Neuorientierung mit 45plus	17
2.1 Die angesprochene Zielgruppe 45plus	17
2.1.1 Typologisierung der Generationen	17
2.1.2 Unterschiedliche private und berufliche Lebenssituationen	19
2.2 Arbeitslosigkeit in der Schweiz	20
2.2.1 Arbeitslosigkeit nach Generationengruppen in der Schweiz	20
2.2.2 Grobübersicht der Positionen der Bundesratsparteien	21
2.2.3 Nationale Konferenz «Ältere Arbeitnehmende»	23
2.2.4 Arbeitsmarktliche Massnahmen	24
2.2.5 Gegen die Diskriminierung älterer Arbeitnehmender in Kalifornien	26
3 Beginn eines neuen beruflichen Lebensabschnittes mit 45plus	27
3.1 Zwei Beispiele als Einstieg	27
3.2 Stereotypisierung der Generation 45plus	29
3.3 Entlassung und das Gefühlsbad danach	32
3.4 Mit der Midlife-Krise in die Midwork-Krise	37
3.5 Wiedereinstieg nach einer Familienpause	39
3.6 Beschäftigung nach der Pensionierung oder bei Frühpensionierung	41
4 Das Dreistufenmodell für die «Berufliche Neuorientierung mit 45plus»	43
4.1 Stufe I: Eine selbstkritische Hinterfragung des «Ichs»	46
4.1.1 Persönliche Anforderungen für eine berufliche Neuorientierung	48
4.1.2 Anforderungen an eine Vertrauensperson oder an einen Coach	48
4.1.3 Selbstkritische Reflexion	49
4.1.4 Mein Lebensweg im soziohistorischen und –ökonomischen Rückblick	50
4.1.5 Profil des «Ichs»	55
4.1.6 Identifikation der beruflichen Neuausrichtung	58
4.1.7 Umwandlung von Straucheln und Versagen in Potenziale	60
4.2 Stufe II: Prototypisierung der beruflichen Zukunft	61
4.2.1 Sachzwänge loslassen und Ballast abwerfen	61
4.2.2 Komfortzone verlassen und Unbekanntes versuchen	63

4.2.3	Die Schritte zum grossen Wurf	63
4.2.4	Entwicklung beruflicher Alternativen	67
4.2.5	Erstellen eines beruflichen Prototyps und Entwicklung des Traumjobs	68
4.3	Stufe III: Umsetzung der beruflichen Visionen	71
4.3.1	Erfolgreiche Stellensuche	72
4.3.1.1	Aktivierung des eigenen Netzwerkes	72
4.3.1.2	Analyse des Stellenmarktes	73
4.3.1.3	Bewerbung mit grossen Wirkungen	76
4.3.1.4	Von der ansprechenden Stellenausschreibung zum Great Place to Work	77
4.3.1.5	Evaluationen der verfügbaren Optionen	78
4.3.1.6	Das Bewerbungsgespräch	79
4.3.1.7	Evaluation des Bewerbungsgesprächs	82
4.3.2	Gründung eines Start-ups	83
4.3.3	Hybrides Arbeitsportefeuille	86
5	Empfehlungen auf den Punkt gebracht	89
5.1	Stufe I: Schlüsselfaktoren für eine kritische Selbstreflexion	89
5.2	Stufe II: «Musts» für die Entwicklung eines beruflichen Prototyps	90
5.3	Stufe III: Wichtige Schritte für die Umsetzung der beruflichen Visionen	91
6	Appendix	93
6.1	Übungen zu den einzelnen Themen	93
6.2	Übersicht der Trugschlüsse	103
6.3	Bibliografie	107
6.4	Abkürzungsverzeichnis	114
6.5	Tabellenverzeichnis	114
6.6	Abbildungsverzeichnis	114
6.7	Glossar	115