

# Inhalt

Übungsverzeichnis .....	9
<b>1. Bestandsaufnahme .....</b>	<b>11</b>
1.1 Ausgangssituation .....	11
1.2 Die gute Nachricht .....	13
1.3 Mein Übergang .....	15
1.4 Übergangsarten im Lebenslauf .....	18
1.4.1 Normierte Übergänge .....	18
1.4.2 Brüche .....	19
1.4.3 Selbst gewählte Übergänge .....	19
1.5 Meine Übergangskompetenzen .....	24
<b>2. Abschied vom Alten – loslassen und gewinnen... .....</b>	<b>35</b>
2.1 Was ist ein Übergang? .....	35
2.1.1 Veränderung und Übergang .....	35
2.1.2 Loslassen .....	39
2.1.3 Überlebensstrategien .....	41
2.2 Stress reduzieren .....	42
2.2.1 Bestandsaufnahme des Stress-Pegels .....	42
2.2.2 Stressmanagement .....	46
2.2.3 Stress als Frage der Einstellung .....	49
2.3 Ressourcen sichten .....	51
2.3.1 Ressourcen als Kräfte von Kopf, Herz und Hand .....	51
2.3.2 Psychische Schlüsselressourcen .....	53
2.3.3 Ressourcen erweitern .....	56
2.4 Anpassung neu denken .....	60
2.4.1 Beschäftigungsfähigkeit .....	60
2.4.2 Aktive Anpassung .....	60
2.4.3 Mut und Risikobereitschaft .....	64

<b>3. Die Zwischenzeit – nicht mehr und noch nicht</b> .....	67
3.1 Das Wesen der Zwischenzeit.....	67
3.1.1 Merkmale .....	67
3.1.2 Überlebensstrategien.....	70
3.2 Meinen Lebensweg kennen.....	72
3.2.1 Biografische Erfahrungen .....	72
3.2.2 Bewältigungsstrategien .....	77
3.3 Ich selbst bleiben.....	83
3.3.1 Kontinuität sehen .....	83
3.3.2 Sinn suchen .....	85
3.3.3 Balance herstellen .....	89
3.3.4 Den roten Faden finden.....	92
3.4 Gestaltungsmöglichkeiten ausschöpfen.....	95
3.4.1 Rollen ausprobieren .....	95
3.4.2 Einflussbereich ausweiten.....	97
3.4.3 Proaktiv werden.....	99
3.4.4 Leidenschaftlich leben .....	101
<b>4. Neustart – volle Kraft voraus!</b> .....	105
4.1 Vorbereitung.....	105
4.1.1 Merkmale .....	105
4.1.2 Visualisierungsstrategien.....	108
4.2 Entscheidungen treffen.....	111
4.2.1 Entscheidungsverhalten .....	112
4.2.2 Gute Vorbereitung .....	114
4.2.3 Ganzheitliche Entscheidungen.....	115
4.3 Mich selbst managen .....	121
4.3.1 Bestandsaufnahme.....	121
4.3.2 Die innere Schwelle .....	123
4.3.3 Starke Antriebskräfte .....	125
4.3.4 Persönlichkeitsziele .....	129
4.4 Mit allen Ressourcen handeln.....	133
4.4.1 Warm werden mit der Veränderung.....	133
4.4.2 Planungsbaustellen .....	135
4.4.3 Konkret planen.....	138
4.4.4 Feiern auch vor der Vollendung .....	139

<b>5. Übergänge leicht gemacht .....</b>	<b>141</b>
5.1 Lust am Wandel.....	141
5.1.1 Blick zurück, Blick nach vorn .....	141
5.1.2 Neues integrieren .....	142
5.1.3 Wandel ist selbstverständlich .....	143
5.2 Meine Sicherheiten .....	145
5.2.1 Bilanz ziehen.....	145
5.2.2 Kernkompetenzen erkennen .....	147
5.2.3 Mein Sicherheitsnetz .....	148
5.3 Hier komme ich.....	150
Zum Schluss .....	153
Literatur.....	154
Anmerkungen .....	155