

Leseprobe

Übergangs Kompass

**Wie du Lebensübergänge
strukturiert meistern kannst
-mit Sinn und Selbstführung-**

Jochen Wagner

PDF

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Dein Weg durch bedeutsame Lebensübergänge	1
Wie du dieses Programm optimal nutzt.....	3
Zeitlicher Rahmen	3
Räumliche Gestaltung.....	3
Dokumentation	3
Unterstützung	3
Umgang mit Widerständen.....	4
Übersicht: Dein 21-Tage-Programm	5
Woche 1: Abschied und Loslassen - Das Alte würdigen und verabschieden	5
Woche 2: Die Schwelle - Im Dazwischen neue Möglichkeiten entdecken	6
Woche 3: Neuanfang - Die ersten Schritte in die neue Phase gehen.....	7
WOCHE 1: ABSCHIED UND LOSLASSEN	8
TAG 1: ANERKENNEN DES ÜBERGANGS	8
TAG 2: DIE GESCHICHTE WÜRDIGEN	10
TAG 3: VERLUSTE BENENNEN	12
TAG 4: EMOTIONEN ZULASSEN.....	14
TAG 5: IDENTITÄT IM WANDEL.....	16
TAG 6: LOSLASSEN LERNEN.....	19
TAG 7: WOCHE 1 INTEGRIEREN	22
WOCHE 2: DIE SCHWELLE	25
TAG 8: DIE SCHWELLENZEIT VERSTEHEN	25
TAG 9: MIT UNSICHERHEIT UMGEHEN	27
TAG 10: WERTE ALS KOMPASS	30
TAG 11: ALTE MUSTER ERKENNEN	33
TAG 12: NEUE MÖGLICHKEITEN ERKUNDEN	36
TAG 13: INTUITION UND INNERE WEISHEIT	39
TAG 14: WOCHE 2 INTEGRIEREN	42

WOCHE 3: NEUANFANG	45
TAG 15: VISION FÜR DIE NEUE PHASE	45
TAG 16: RESSOURCEN AKTIVIEREN	48
TAG 17: UNTERSTÜTZUNGSNETZWERK AUFBAUEN.....	51
TAG 18: KONKRETE ERSTE SCHRITTE	54
TAG 19: HINDERNISSE ANTIZIPIEREN.....	57
TAG 20: NEUE ROUTINEN ETABLIEREN	61
TAG 21: INTEGRATION UND AUSBLICK	65
 ABSCHLUSS UND AUSBLICK.....	69
Herzlichen Glückwunsch zu deiner Übergangs-Reise!.....	69
Der Übergang als lebenslanger Begleiter	69
Deine Übergangs-Weisheit teilen	70
Ein Werkzeugkasten für das Leben.....	70
Dein kontinuierlicher Wachstumsweg.....	70
Ein letzter Gedanke.....	71
 RESSOURCEN FÜR DEN WEITEREN WEG	72
Bücher für die Vertiefung	72
Online-Ressourcen	72
Professionelle Unterstützung	73
Gemeinschaft und Austausch	73
Deine persönlichen Ressourcen.....	74
 DEIN ÜBERGANGS-MANIFEST.....	75

Übergangs-Kompass

Das 21-Tage-Programm für Neuorientierung und Sinnfindung

Einführung: Dein Weg durch bedeutsame Lebensübergänge

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlichen Glückwunsch zu deiner Entscheidung, deinen Lebensübergang bewusst zu gestalten! Mit dem "Übergangs-Kompass" hältst du ein kraftvolles 21-Tage-Programm in den Händen, das dir helfen wird, in Zeiten des Wandels Orientierung zu finden und neue Sinnquellen zu erschließen.

Bedeutsame Übergänge gehören zu den intensivsten und transformativsten Zeiten unseres Lebens. Ob berufliche Neuorientierung, familiäre Veränderungen oder persönliche Umbrüche – in diesen Schwellenzeiten zwischen dem "Nicht mehr" und dem "Noch nicht" liegt eine besondere Kraft: die Möglichkeit zur bewussten Neuausrichtung und tieferen Sinnfindung.

Doch viele Menschen erleben Übergänge primär als Verlust, Verunsicherung oder Krise. Sie fühlen sich orientierungslos und fragen sich: Wer bin ich jetzt? Wohin gehe ich? Was gibt meinem Leben in dieser neuen Phase Sinn und Bedeutung?

Der "Übergangs-Kompass" wurde entwickelt, um genau diese Fragen zu beantworten. Basierend auf jahrzehntelanger Forschung zu Übergangsprozessen, bewährten psychologischen Ansätzen und den Erfahrungen zahlreicher Menschen, die bedeutsame Übergänge erfolgreich gemeistert haben, bietet dieses Programm einen strukturierten 21-Tage-Plan mit täglichen Impulsen und Übungen.

Das Programm ist in drei Module gegliedert, die den natürlichen Phasen eines Übergangs entsprechen:

Woche 1: Abschied und Loslassen - Das Alte würdigen und verabschieden **Woche 2: Die Schwelle** - Im Dazwischen neue Möglichkeiten entdecken **Woche 3: Neuanfang** - Die ersten Schritte in die neue Phase gehen

Jeder Tag bietet dir:

- Einen inspirierenden Impuls zum Thema des Tages
- Eine tiefgehende Reflexionsfrage
- Eine praktische Übung
- Ein Journaling-Prompt für deine persönliche Dokumentation

Dieses Programm ist kein theoretisches Konzept, sondern ein praktischer Begleiter für deinen ganz persönlichen Übergang. Es bietet dir einen Rahmen, innerhalb dessen du deinen eigenen Weg finden kannst – einen Weg, der nicht nur durch die aktuelle Übergangsphase führt, sondern zu einem tieferen Verständnis deiner selbst und zu einem erfüllteren Leben.

Ich lade dich ein, diesen Übergangs-Kompass als Wegweiser zu nutzen, während du durch das unbekannte Terrain deiner aktuellen Lebensphase navigierst. Denke daran: Ein Übergang ist nicht nur ein Ende, sondern auch ein Anfang – eine Gelegenheit, dein Leben bewusster und sinnvoller zu gestalten als je zuvor.

Mit herzlichen Grüßen,

Jochen Wagner

Wie du dieses Programm optimal nutzt

Um das Beste aus diesem 21-Tage-Programm herauszuholen, hier einige Empfehlungen:

Zeitlicher Rahmen

- **Fester Zeitpunkt:** Reserviere täglich eine feste Zeit für die Arbeit mit diesem Programm – idealerweise 20-30 Minuten am Morgen oder Abend.
- **Kontinuität:** Versuche, das Programm an 21 aufeinanderfolgenden Tagen durchzuführen. Falls du einen Tag auslässt, setze am nächsten Tag einfach fort.
- **Flexibilität:** Passe das Tempo bei Bedarf an. Manche Tage könnten intensiver sein und mehr Zeit benötigen.

Räumliche Gestaltung

- **Ruhiger Ort:** Schaffe einen ungestörten Raum für deine tägliche Praxis.
- **Ritualisierung:** Gestalte den Beginn deiner Übungszeit bewusst, z.B. mit einer Kerze, einem Tee oder einigen bewussten Atemzügen.
- **Digitale Auszeit:** Schalte während der Übungszeit Benachrichtigungen aus.

Dokumentation

- **Übergangs-Journal:** Nutze das beigelegte Journal oder ein eigenes Notizbuch, um deine Gedanken, Erkenntnisse und Erfahrungen festzuhalten.
- **Kreative Dokumentation:** Ergänze dein Journal bei Bedarf mit Zeichnungen, Collagen oder anderen kreativen Ausdrucksformen.
- **Regelmäßige Rückschau:** Nimm dir am Ende jeder Woche Zeit, um deine Notizen zu lesen und Muster oder Erkenntnisse zu identifizieren.

Unterstützung

- **Austausch:** Überlege, ob du eine Vertrauensperson finden möchtest, mit der du dich über deine Erfahrungen austauschen kannst.
- **Community:** Nutze die Möglichkeit, dich in unserer geschlossenen Online-Community mit anderen Menschen in Übergangsphasen zu vernetzen.
- **Selbstfürsorge:** Achte besonders in dieser intensiven Zeit auf deine Grundbedürfnisse – ausreichend Schlaf, Bewegung und gesunde Ernährung.

Umgang mit Widerständen

- **Akzeptanz:** Es ist normal, dass während des Prozesses Widerstände, Zweifel oder schwierige Emotionen auftauchen.
- **Sanftheit:** Begegne dir selbst mit Mitgefühl und Geduld, besonders wenn es herausfordernd wird.
- **Anpassung:** Passe die Übungen bei Bedarf an deine Bedürfnisse an – es gibt kein "richtig" oder "falsch".

Mit dieser Haltung und diesen praktischen Tipps bist du gut gerüstet, um das volle Potenzial dieses Programms zu nutzen und deinen Übergang bewusst zu gestalten.

Übersicht: Dein 21-Tage-Programm

Woche 1: Abschied und Loslassen - Das Alte würdigen und verabschieden

Tag 1: Anerkennen des Übergangs

- Thema: Die Bedeutung des bewussten Anerkennens von Übergangsphasen
- Übung: Übergangs-Ritual zur Markierung des Beginns

Tag 2: Die Geschichte würdigen

- Thema: Die Wichtigkeit, das Vergangene zu würdigen
- Übung: Dankbarkeits-Inventur für das abgeschlossene Kapitel

Tag 3: Verluste benennen

- Thema: Ehrlicher Umgang mit Verlusten und Abschieden
- Übung: Brief an das, was du zurücklässt

Tag 4: Emotionen zulassen

- Thema: Die Rolle von Emotionen in Übergangsphasen
- Übung: Emotionales Wetterbericht-Tagebuch

Tag 5: Identität im Wandel

- Thema: Wie Übergänge unsere Identität herausfordern und verändern
- Übung: Die vielen Facetten meines Selbst

Tag 6: Loslassen lernen

- Thema: Der Prozess des bewussten Loslassens
- Übung: Symbolisches Loslassritual

Tag 7: Woche 1 integrieren

- Thema: Rückblick und Integration der ersten Woche
- Übung: Reflexions-Spaziergang und Wochenrückblick

Woche 2: Die Schwelle - Im Dazwischen neue Möglichkeiten entdecken

Tag 8: Die Schwellenzeit verstehen

- Thema: Die besondere Qualität und das Potenzial der "Zwischenzeit"
- Übung: Meditation zur Schwellenzeit

Tag 9: Mit Unsicherheit umgehen

- Thema: Strategien zum Umgang mit der Unsicherheit des Übergangs
- Übung: Unsicherheits-Toleranz entwickeln

Tag 10: Werte als Kompass

- Thema: Wie Kernwerte als Orientierung in Zeiten des Wandels dienen
- Übung: Werte-Kompass erstellen

Tag 11: Alte Muster erkennen

- Thema: Identifikation von Denk- und Verhaltensmustern, die nicht mehr dienen
- Übung: Muster-Detektiv – Selbstbeobachtung und Analyse

Tag 12: Neue Möglichkeiten erkunden

- Thema: Die Schwellenzeit als Raum für Erkundung und Experimente
- Übung: Möglichkeiten-Mindmap erstellen

Tag 13: Intuition und innere Weisheit

- Thema: Zugang zur eigenen inneren Weisheit finden
- Übung: Dialog mit dem weisen inneren Selbst

Tag 14: Woche 2 integrieren

- Thema: Rückblick und Integration der zweiten Woche
- Übung: Kreative Darstellung der Schwellenzeit

Woche 3: Neuanfang - Die ersten Schritte in die neue Phase gehen

Tag 15: Vision für die neue Phase

- Thema: Eine klare und inspirierende Vision entwickeln
- Übung: Brief aus der Zukunft

Tag 16: Ressourcen aktivieren

- Thema: Innere und äußere Ressourcen für den Neuanfang
- Übung: Ressourcen-Inventur und Aktivierungsplan

Tag 17: Unterstützungsnetzwerk aufbauen

- Thema: Die Rolle von Gemeinschaft und Unterstützung
- Übung: Unterstützungskreis kartieren und aktivieren

Tag 18: Konkrete erste Schritte

- Thema: Von der Vision zur konkreten Handlung
- Übung: Aktionsplan für die ersten drei Monate

Tag 19: Hindernisse antizipieren

- Thema: Vorbereitung auf mögliche Herausforderungen
- Übung: Hindernisse-Strategie-Plan

Tag 20: Neue Routinen etablieren

- Thema: Die Kraft von Routinen und Ritualen für die neue Phase
- Übung: Design deiner idealen Tagesroutine

Tag 21: Integration und Ausblick

- Thema: Abschluss des Programms und Blick nach vorne
- Übung: Übergangs-Abschlussritual und Commitment-Erklärung

WOCHE 1: ABSCHIED UND LOSLASSEN

TAG 1: ANERKENNEN DES ÜBERGANGS

Tagesimpuls:

Jeder bedeutsame Übergang beginnt mit dem bewussten Anerkennen: "Ja, ich befinde mich in einer Zeit des Wandels." Diese einfache Anerkennung ist kraftvoller, als sie zunächst erscheinen mag. Sie markiert den Moment, in dem wir aufhören, gegen die Veränderung anzukämpfen oder sie zu ignorieren, und stattdessen beginnen, sie bewusst zu gestalten.

Der Anthropologe Arnold van Gennep beschrieb Übergänge als "Rites de Passage" – Übergangsriten, die in allen Kulturen existieren, um bedeutsame Lebensveränderungen zu markieren. Diese Riten beginnen immer mit einer klaren Markierung: "Das Alte ist vorbei, etwas Neues beginnt."

In unserer modernen Gesellschaft fehlen oft solche klaren Markierungen für viele Übergänge. Wir gleiten unmerklich von einer Phase in die nächste, ohne innezuhalten und anzuerkennen, dass wir uns an einer bedeutsamen Schwelle befinden. Dadurch verlieren wir die Chance, den Übergang bewusst zu gestalten und sein transformatives Potenzial zu nutzen.

Heute geht es darum, deinen aktuellen Übergang bewusst anzuerkennen und zu markieren. Dies ist der erste Schritt, um vom passiven Erleben zum aktiven Gestalten zu gelangen.

Reflexionsfrage:

Was genau verändert sich in meinem Leben, und wie fühlt sich diese Veränderung für mich an?

Tagesübung: Übergangs-Markierungsritual

Für diese Übung brauchst du:

- 15-20 Minuten ungestörte Zeit
- Ein Blatt Papier und einen Stift
- Optional: Eine Kerze, ein besonderes Objekt oder andere symbolische Elemente

Schritt 1: Benennen des Übergangs Vervollständige schriftlich folgende Sätze:

- "Ich befinde mich im Übergang von... (beschreibe die alte Situation/Phase)"
- "...zu... (beschreibe die neue Situation/Phase, soweit du sie kennst, oder den Prozess der Suche danach)"
- "Dieser Übergang begann, als... (beschreibe den Auslöser oder Beginn)"
- "Ich erkenne an, dass dieser Übergang bedeutsam ist, weil... (beschreibe die Bedeutung)"

Schritt 2: Gestalte ein einfaches Ritual Erschaffe ein kleines, persönliches Ritual, um den Beginn deiner bewussten Übergangsarbeit zu markieren. Das kann so einfach oder komplex sein, wie es für dich stimmig ist. Beispiele:

- Entzünde eine Kerze und sprich deine Intention für diesen Übergang aus
- Gehe an einen besonderen Ort in der Natur und markiere symbolisch eine Schwelle
- Wähle ein Objekt, das diesen Übergang für dich symbolisiert, und stelle es an einen sichtbaren Ort
- Schreibe eine Erklärung: "Heute, am [Datum], beginne ich bewusst meinen Übergang von [Altes] zu [Neues]"

Schritt 3: Commitment Schließe das Ritual ab, indem du ein Commitment zu diesem 21-Tage-Prozess aussprichst oder aufschreibst. Zum Beispiel:

"Ich verpflichte mich, die nächsten 21 Tage bewusst zu nutzen, um meinen Übergang zu gestalten und neue Quellen von Sinn und Orientierung zu erschließen."

Journaling-Prompt:

Wie hat es sich angefühlt, deinen Übergang bewusst anzuerkennen und zu markieren?
Welche Gedanken, Gefühle oder Einsichten sind dabei aufgetaucht?

Du hast den ersten Schritt gemacht...

Du hast gelesen, reflektiert und erkannt: Es geht um mehr als nur Veränderung. Es geht um Sinn, Klarheit und bewusste Gestaltung deiner nächsten Lebensphase.

👉 Hol dir jetzt das ganze [Programm](#)

Wie du Lebensübergänge strukturiert meistern kannst -mit Sinn und Selbstführung-

Dein eBook als PDF mit über 70 Seiten – kompakt, tiefgehend und sofort nutzbar.
Mit 21 Tagesimpulsen, Reflexionsfragen, Übungen, Journaling-Prompts und einem ausdrucksfähigen Übergangs-Journal.

Was du bekommst:

- **21-Tage-Programm für bewusste Lebensübergänge** Du gehst Schritt für Schritt durch Abschied, Schwelle und Neuanfang – mit Struktur und Tiefe.
- **Psychologisch fundiert & lebensphasengerecht** Du bekommst Klarheit über deine aktuelle Lebenssituation – und entwickelst neue Perspektiven.
- **Tägliche Impulse, Übungen und Reflexionen** Du stärkst deine Selbstführung, aktivierst Ressourcen und entwickelst neue Routinen.
- **Journaling & Integration** Du dokumentierst deine Erkenntnisse – und verankerst sie nachhaltig in deinem Alltag.

💰 **30-Tage Geld-zurück-Garantie** Kein Risiko: Wenn dir der Kompass nicht gefällt, bekommst du dein Geld zurück – freiwillige Verlängerung des Widerrufsrechts inklusive. Du entscheidest, ob es dich wirklich weiterbringt.

🎯 Das große Ganze:

Dieses Programm ist kein Ratgeber – es ist ein Transformationssystem. Ein 21-Tage-Weg, der dir hilft, Übergänge bewusst zu gestalten – statt sie nur zu überstehen.

👉 Du willst innere Ordnung – statt mentalem Lärm.

👉 Du willst einen klaren Pfad – statt emotionalem Nebel.

👉 Du willst ein System, das dir Sicherheit gibt – nicht neue Fragen aufwirft.

Dann ist jetzt der richtige Moment!

👉 **Sichere dir jetzt das ganze [Programm](#)**
statt für 97€ nur 47€