



BewusstReich.de

Leseprobe

Übergangs Navigator

Wie du die 7 Phasen zur

Neuorientierung in Lebenswenden

verstehen und nutzen kannst

Jochen Wagner

PDF

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Die besondere Chance von Übergangsphasen	1
Selbsttest: In welcher Art von Übergang befindest du dich?	3
1. Berufliche Übergänge	3
2. Familiäre Übergänge	3
3. Persönliche Übergänge	4
4. Kombinierte Übergänge	4
Die 7 Phasen jedes bedeutsamen Übergangs verstehen	5
Phase 1: Ende und Abschied	5
Phase 2: Verwirrung und Desorientierung	5
Phase 3: Rückzug und Reflexion	6
Phase 4: Schwelle und Transformation	6
Phase 5: Erkundung und Experimente	7
Phase 6: Integration und Neuausrichtung	7
Phase 7: Neubeginn und Verkörperung	7
3 sofort umsetzbare Übungen zur Klärung deiner neuen Richtung	9
Übung 1: Der Brief aus der Zukunft	9
Übung 2: Werte-Kompass	10
Übung 3: Ressourcen-Inventur	11
Mini-Notfallplan für emotionale Tiefpunkte im Übergang	13
Erkenne die Warnsignale	13
Sofort-Maßnahmen für akute emotionale Tiefpunkte	13
Dein persönlicher Notfallplan	15
Checkliste: Die 5 häufigsten Fehler in Übergangsphasen vermeiden	16
Fehler 1: Phasen überspringen wollen	16
Fehler 2: Sich zu isolieren	16
Fehler 3: In der Problemorientierung verharren	17
Fehler 4: Vorschnelle Entscheidungen treffen	17
Fehler 5: Die eigenen Ressourcen und Stärken übersehen	17

Nächste Schritte: Wie du deinen persönlichen Übergangsplan entwickelst	19
1. Vertiefe dein Verständnis deines Übergangs	19
2. Entwickle eine Übergangsroutine	19
3. Suche gezielt Unterstützung	19
4. Entwickle einen strukturierten Übergangsplan	20
5. Vertiefe deine Arbeit mit einem umfassenderen Programm	20
Dein persönlicher nächster Schritt	21
 Ressourcen und weiterführende Literatur	 21

Übergangs-Navigator

7 Phasen zur Neuorientierung in Lebenswenden

Einführung: Die besondere Chance von Übergangsphasen

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn du diesen Guide in den Händen hältst, stehst du vermutlich an einem bedeutsamen Wendepunkt in deinem Leben. Vielleicht hast du gerade eine lange Beziehung beendet oder stehst vor einem beruflichen Neuanfang. Möglicherweise sind deine Kinder aus dem Haus gezogen, oder du hast eine gesundheitliche Krise überstanden, die deine Perspektive verändert hat. Welcher Art dein Übergang auch sein mag – du befindest dich in einer Zeit des Wandels, die sowohl herausfordernd als auch voller Potenzial ist.

Übergangsphasen gehören zu den intensivsten und transformativsten Zeiten unseres Lebens. Sie markieren das Ende eines Kapitels und den Beginn eines neuen. 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?

Dieser "Übergangs-Navigator" wurde entwickelt, um dir genau in dieser herausfordernden Zeit Orientierung zu geben. Er basiert auf jahrzehntelanger Forschung zu Übergangsprozessen, bewährten psychologischen Ansätzen und den Erfahrungen zahlreicher Menschen, die bedeutsame Übergänge erfolgreich gemeistert haben.

In den folgenden Seiten wirst du:

- Die universelle Struktur von Übergangsphasen verstehen lernen
- Deinen eigenen Übergang einordnen und bewusster gestalten können
- Konkrete Werkzeuge und Übungen kennenlernen, die dir Orientierung geben
- Erste Schritte zur Neuausrichtung und Sinnfindung gehen

Dieser Navigator ist kein theoretisches Konzept, sondern ein praktischer Begleiter für deinen ganz persönlichen Übergang. Er 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-Navigator als Kompass 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

Selbsttest: In welcher Art von Übergang befindest du dich?

Bevor wir in die Tiefe gehen, ist es hilfreich zu verstehen, welche Art von Übergang du gerade durchlebst. Verschiedene Übergänge bringen unterschiedliche Herausforderungen und Chancen mit sich. Dieser kurze Selbsttest hilft dir, deinen aktuellen Übergang besser einzuordnen.

Anleitung: Lies die folgenden Beschreibungen und markiere die Kategorie(n), die am besten zu deiner aktuellen Situation passen. Es ist möglich, dass du dich in mehreren Kategorien wiederfindest, da Übergänge oft mehrere Lebensbereiche betreffen.

1. Berufliche Übergänge

- ☐ Karrierewechsel nach langer Zeit im selben Beruf oder Unternehmen
- ☐ Übergang in die Selbstständigkeit
- ☐ Vorbereitung auf den Ruhestand oder Teilruhestand
- ☐ Rückkehr ins Berufsleben nach längerer Pause
- ☐ Bedeutende Beförderung oder neue Verantwortung
- ☐ Verlust des Arbeitsplatzes oder unfreiwilliger Berufswechsel

Typische Herausforderungen: Identitätsfragen ("Wer bin ich ohne meinen Beruf?"), finanzielle Unsicherheit, Neuorientierung der Fähigkeiten und Stärken, Anpassung an neue Strukturen und Kulturen.

2. Familiäre Übergänge

- ☐ Empty Nest (Kinder verlassen das Haus)
- ☐ Scheidung oder Trennung nach langer Beziehung
- ☐ Verwitwung
- ☐ Neue Beziehung oder Patchwork-Familie im späteren Leben
- ☐ Übernahme von Pflegeverantwortung für alternde Eltern
- ☐ Umzug oder Auswanderung

Typische Herausforderungen: Neugestaltung von Beziehungen, Umgang mit Einsamkeit oder neuer Nähe, Anpassung von Routinen und Alltagsstrukturen, Neuverhandlung von Rollen und Verantwortlichkeiten.

3. Persönliche Übergänge

- ☐ Nach überstandener schwerer Krankheit oder Krise
- ☐ Nach einschneidendem Lebensereignis (z.B. Burnout, Trauma)
- ☐ Bewusste Lebensveränderung ("Zweite Lebenshälfte gestalten")
- ☐ Spirituelle oder weltanschauliche Neuorientierung
- ☐ Körperliche Veränderungen (z.B. Wechseljahre, gesundheitliche Einschränkungen)
- ☐ Neuorientierung nach Erreichen oder Nichterreichen wichtiger Lebensziele

Typische Herausforderungen: Sinnfragen, Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit, Neuausrichtung von Werten und Prioritäten, Integration von Verlusten und Veränderungen in das Selbstbild.

4. Kombinierte Übergänge

- ☐ Mehrere der oben genannten Übergänge finden gleichzeitig statt
- ☐ Ein Übergang hat weitere Übergänge ausgelöst oder notwendig gemacht
- ☐ Ich befinde mich in einer komplexen Lebensphase mit mehreren Veränderungen

Typische Herausforderungen: Überforderung durch multiple Veränderungen, Schwierigkeit, Prioritäten zu setzen, besonders hoher Bedarf an Selbstfürsorge und Unterstützung.

Auswertung:

Die markierten Kategorien geben dir einen ersten Überblick über die Art(en) von Übergang, die du gerade durchlebst. Jede Art bringt spezifische Herausforderungen mit sich, aber auch besondere Chancen für Wachstum und Neuorientierung.

Besonders wenn du mehrere Kategorien markiert hast, ist es wichtig, dir bewusst zu machen, dass du möglicherweise mehr Unterstützung und Selbstfürsorge brauchst als bei einem einzelnen Übergang.

In den folgenden Abschnitten wirst du universelle Prinzipien kennenlernen, die für alle Arten von Übergängen gelten, sowie spezifische Strategien, die du auf deine besondere Situation anwenden kannst.

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 den kompletten [Navigator](#)

Wie du die 7 Phasen zur Neuorientierung in Lebenswenden verstehen und nutzen kannst

Dein eBook als PDF mit über 20 Seiten – kompakt, praxisnah und sofort nutzbar. Mit Selbsttest, 7 Phasenmodell, 3 Übungen zur Neuausrichtung, einem Mini-Notfallplan und einer Fehlervermeidungs-Checkliste.

Was du bekommst:

- **7 Phasen für tiefgreifende Übergänge** Du erkennst, wo du gerade stehst – und was als nächstes sinnvoll ist.
- **Psychologisch fundiert & lebensphasengerecht** Beruflich, familiär, persönlich oder kombiniert – du bekommst Klarheit über deine Art von Übergang.
- **3 sofort umsetzbare Übungen zur Neuausrichtung** Du entwickelst neue Perspektiven, stärkst deine Ressourcen und findest deinen inneren Kompass.
- **Mini-Notfallplan für emotionale Tiefpunkte** Du erkennst Warnsignale und weißt, wie du dich stabilisierst – auch in schwierigen Momenten.
- **Checkliste: Die 5 häufigsten Fehler vermeiden** Du bleibst handlungsfähig – statt dich in Problemorientierung oder vorschnellen Entscheidungen zu verlieren.

💎 **30-Tage Geld-zurück-Garantie** Kein Risiko: Wenn dir der Navigator 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 Navigationssystem. Ein 7-Phasen-Weg, der dir hilft, Übergänge bewusst zu gestalten – statt sie nur zu überstehen.

- 👉 Du willst Klarheit – statt innerer Verwirrung.
- 👉 Du willst Struktur – statt emotionalem Chaos.
- 👉 Du willst ein System, das dich stärkt – nicht lähmt.

Dann ist jetzt der richtige Moment!

👉 Sichere dir jetzt den kompletten [Navigator](#)
statt für 47€ nur 17€