

Leseprobe

8 Schritte Pfad

für deinen zweiten Karriere-Akt

Wie du mit 40+ deine berufliche

Richtung neu bestimmst

- ohne dich zu verzetteln -

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Wenn der berufliche Weg an eine Kreuzung kommt	1
Das 8-Schritte-System für berufliche Neuorientierung	2
Wie du diesen Pfad nutzt	2
 SCHRITT 1: Standortbestimmung – Wo stehst du aktuell?	3
SCHRITT 2: Klarheit – Deine berufliche Vision definieren	9
SCHRITT 3: Ziele setzen – Was willst du konkret erreichen?	16
SCHRITT 4: Gewichtung & Priorisierung – Was ist jetzt am wichtigsten?	22
SCHRITT 5: Planung – Wie strukturierst du den Weg?	27
SCHRITT 6: Umsetzung – Ins Handeln kommen	34
SCHRITT 7: Messen & Anpassung – Was funktioniert, was nicht?	41
SCHRITT 8: Reflexion & Wiederholung – Nachhaltiges Wachstum durch Iteration	48
 ABSCHLUSS: Dein zweiter Karriere-Akt beginnt jetzt	56
 Arbeitsblätter & Vorlagen	57
ARBEITSBLATT 1: 360-Grad-Bestandsaufnahme	58
ARBEITSBLATT 2: Berufliche Vision entwickeln	62
ARBEITSBLATT 3: SMART-Ziele setzen	65
ARBEITSBLATT 4: Eisenhower-Matrix für Priorisierung	67
ARBEITSBLATT 5: 90-Tage-Aktionsplan	69
ARBEITSBLATT 6: Wöchentliches Review	73
ARBEITSBLATT 7: Monatliches Deep-Dive-Review	76
ARBEITSBLATT 8: 90-Tage-Reflexion	80
ARBEITSBLATT 9: Nächste Iteration planen	84
ARBEITSBLATT 10: Persönlicher Tracking-Kalender	87
 Nutzungshinweise	92

Der 8-Schritte-Pfad für deinen zweiten Karriere-Akt

Berufliche Neuorientierung 40+: systematisch, bewusst und erfolgreich

Einleitung: Wenn der berufliche Weg an eine Kreuzung kommt

Nach 20 oder mehr Jahren im Berufsleben stellt sich für viele die Frage: "War's das jetzt? Ist das alles?" Die berufliche Routine kann zu einem Gefühl der Stagnation führen, während gleichzeitig die Angst vor Veränderung wächst. Die verbleibenden Berufsjahre erscheinen plötzlich überschaubar, und die Frage nach dem Sinn der eigenen Tätigkeit drängt sich auf.

Eine Studie der Bertelsmann Stiftung zeigt, dass über 40% der Arbeitnehmer zwischen 45 und 55 Jahren mit ihrer beruflichen Situation unzufrieden sind, aber nur etwa 15% aktiv eine Veränderung anstreben. Die Gründe dafür sind vielfältig: finanzielle Verpflichtungen, Angst vor Statusverlust oder die Befürchtung, "zu alt für einen Neuanfang" zu sein.

Doch die gute Nachricht ist: Die zweite Lebenshälfte bietet einzigartige Chancen für berufliche Erfüllung. Mit Lebenserfahrung, Fachkompetenz und oft größerer finanzieller Stabilität ergeben sich neue Möglichkeiten, die jüngeren Berufstätigen nicht zur Verfügung stehen.

Das 8-Schritte-System für berufliche Neuorientierung

Dieser Pfad basiert auf dem bewährten 8-Schritte-System für systematische Lebensgestaltung, angepasst an die spezifischen Herausforderungen der beruflichen Neuorientierung in der Lebensmitte. Es ist ein iterativer Prozess, der dir hilft, Schritt für Schritt Klarheit zu gewinnen und deinen zweiten Karriere-Akt erfolgreich zu gestalten.

Die 8 Schritte im Überblick:

- **Standortbestimmung** – Wo stehst du aktuell?
- **Klarheit** – Deine berufliche Vision definieren
- **Ziele setzen** – Was willst du konkret erreichen?
- **Gewichtung & Priorisierung** – Was ist jetzt am wichtigsten?
- **Planung** – Wie strukturierst du den Weg?
- **Umsetzung** – Ins Handeln kommen
- **Messen & Anpassung** – Was funktioniert, was nicht?
- **Reflexion & Wiederholung** – Nachhaltiges Wachstum durch Iteration

Wie du diesen Pfad nutzt

Dieser Pfad ist in acht aufeinander aufbauende Schritte gegliedert. Für jeden Schritt findest du:

- Einen theoretischen Hintergrund
- Praktische Übungen
- Reflexionsfragen
- Ein Fallbeispiel aus der Praxis

Dein Vorgehen:

- Nimm dir für jeden Schritt ausreichend Zeit – idealerweise mindestens eine Woche
- Führe die Übungen schriftlich durch, entweder in einem Notizbuch oder digital
- Die schriftliche Reflexion ist ein wesentlicher Teil des Prozesses
- Sei ehrlich zu dir selbst – niemand außer dir wird deine Antworten sehen
- Nutze die Arbeitsblätter am Ende dieses Guides

Bist du bereit, deinen zweiten Karriere-Akt systematisch zu gestalten? Dann lass uns beginnen.

SCHRITT 1: Standortbestimmung – Wo stehst du aktuell?

Warum dieser Schritt entscheidend ist

Bevor du neue Wege einschlagen kannst, musst du genau verstehen, wo du stehst. Viele Menschen in der beruflichen Neuorientierung überspringen diesen wichtigen Schritt und stürzen sich sofort in die Suche nach Alternativen. Doch ohne ein klares Verständnis der aktuellen Situation fehlt die Grundlage für fundierte Entscheidungen.

Die Standortbestimmung ist wie das Öffnen einer Schatzkiste: Du entdeckst, was du bereits hast – an Fähigkeiten, Erfahrungen, Ressourcen und Erkenntnissen. Diese Bewusstwerdung ist die Basis für alles Weitere.

Die Standortbestimmung umfasst mehrere Dimensionen:

- **Berufliche Zufriedenheit:** Welche Aspekte deiner aktuellen Tätigkeit erfüllen dich, welche nicht?
- **Kompetenzen und Stärken:** Welche Fähigkeiten hast du entwickelt, die wertvoll und übertragbar sind?
- **Werte und Bedürfnisse:** Was ist dir heute wichtig? Haben sich deine Prioritäten verändert?
- **Äußere Faktoren:** Welche finanziellen, familiären oder gesundheitlichen Rahmenbedingungen musst du berücksichtigen?

Eine ehrliche Bestandsaufnahme schafft Klarheit und verhindert, dass du vom Regen in die Traufe kommst. Sie hilft dir auch, die positiven Aspekte deiner bisherigen Laufbahn wertzuschätzen und mitzunehmen.

Praktische Übung: Die 360-Grad-Bestandsaufnahme

Teil 1: Berufliche Zufriedenheitsanalyse

Nimm ein Blatt Papier und teile es in vier Spalten:

Spalte 1: "Was ich an meiner Arbeit liebe" Liste alle Aspekte auf, die dir Freude bereiten, dich erfüllen oder dir Energie geben.

Spalte 2: "Was mich an meiner Arbeit frustriert" Notiere alles, was dich belastet, frustriert oder dir Energie raubt.

Spalte 3: "Was ich vermisste" Was fehlt dir in deiner aktuellen Tätigkeit? Welche Aspekte würdest du gerne (wieder) erleben?

Spalte 4: "Was ich befürchte zu verlieren" Welche positiven Aspekte deiner aktuellen Situation möchtest du auf keinen Fall aufgeben?

Fülle jede Spalte mit mindestens 5-7 Punkten. Sei dabei so konkret wie möglich.

Teil 2: Kompetenz-Inventur

Erstelle eine umfassende Liste deiner beruflichen und persönlichen Kompetenzen. Unterscheide dabei zwischen:

Fachkompetenzen (z.B. Projektmanagement, Budgetierung, Programmierung, Vertragsverhandlung)

Methodenkompetenzen (z.B. analytisches Denken, Problemlösung, Präsentationstechniken, Datenanalyse)

Sozialkompetenzen (z.B. Teamführung, Konfliktlösung, Netzwerken, Empathie)

Persönliche Kompetenzen (z.B. Belastbarkeit, Kreativität, Selbstorganisation, Durchhaltevermögen)

Markiere die Kompetenzen, die dir besonders Freude bereiten und die du gerne stärker einsetzen würdest.

Teil 3: Werte-Check

Reflektiere, welche Werte dir heute im Berufsleben wichtig sind. Hier eine Auswahl zur Inspiration:

- Autonomie/Selbstbestimmung
- Sicherheit/Stabilität
- Kreativität/Innovation
- Einfluss/Gestaltungsmöglichkeiten
- Work-Life-Balance
- Sinnhaftigkeit/Beitrag
- Anerkennung/Status
- Lernen/Entwicklung
- Gemeinschaft/Zugehörigkeit
- Finanzieller Erfolg
- Flexibilität/Freiheit
- Herausforderung/Wachstum

Wähle die 5 wichtigsten Werte aus und ordne sie nach Priorität (1 = wichtigster Wert).

Vergleiche dann, inwieweit deine aktuelle berufliche Situation diese Werte erfüllt (Skala 1-10).

Wert	Priorität	Erfüllung aktuell (1-10)	Gap
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

Teil 4: Rahmenbedingungen klären

Analysiere die äußeren Faktoren, die deine berufliche Neuorientierung beeinflussen:

Finanzielle Situation:

- Monatliche Fixkosten: _____
- Finanzielle Rücklagen: _____
- Finanzielle Verpflichtungen (Kredite, etc.): _____
- Minimales Einkommen, das ich brauche: _____
- Finanzieller Spielraum für Investitionen (Weiterbildung, etc.): _____

Zeitliche Ressourcen:

- Verfügbare Zeit pro Woche für Neuorientierung: _____
- Zeitrahmen für den Übergang: _____
- Bereitschaft für Weiterbildung/Umschulung: _____

Familiäre Situation:

- Unterstützung durch Partner/Familie: _____
- Familiäre Verpflichtungen zu berücksichtigen: _____
- Auswirkungen einer Veränderung auf die Familie: _____

Gesundheit & Belastbarkeit:

- Gesundheitliche Einschränkungen: _____
- Stresslevel aktuell (1-10): _____
- Energielevel aktuell (1-10): _____

Regionale Faktoren:

- Arbeitsmarktlage in meiner Region: _____
- Mobilitätsbereitschaft: _____
- Remote-Arbeit möglich/gewünscht: _____

Reflexionsfragen

Nimm dir Zeit, über folgende Fragen nachzudenken und deine Antworten schriftlich festzuhalten:

- Welche Aspekte meiner aktuellen Tätigkeit würde ich in einer neuen beruflichen Situation gerne beibehalten?
- Welche meiner Stärken und Kompetenzen werden aktuell nicht oder zu wenig genutzt?
- Welche Werte sind mir wichtiger geworden, welche haben an Bedeutung verloren?
- Was wäre ich bereit aufzugeben oder zu investieren für mehr berufliche Erfüllung?
- Welche Ressourcen (Zeit, Geld, Unterstützung) stehen mir für eine Neuorientierung zur Verfügung?
- Welche äußeren Faktoren schränken meine Optionen ein – und sind diese Einschränkungen wirklich unveränderbar?

Fallbeispiel: Thomas (52), Vertriebsleiter

"Nach 22 Jahren im Vertrieb eines Pharmaunternehmens fühlte ich mich ausgebrannt. Der ständige Druck, immer höhere Umsatzziele zu erreichen, erschien mir zunehmend sinnlos. Gleichzeitig hatte ich Angst vor Veränderung – mit 52 nochmal neu anfangen?"

Die 360-Grad-Bestandsaufnahme war ein Augenöffner für mich. Ich erkannte, dass ich den Kontakt mit Menschen und das strategische Denken liebte, aber den Verkaufsdruck und die ständigen Reisen hasste. Meine größten Stärken lagen nicht im Verkaufen selbst, sondern im Aufbau vertrauensvoller Beziehungen und in der Entwicklung meiner Mitarbeiter.

Besonders aufschlussreich war der Werte-Check: Während früher Status und finanzieller Erfolg ganz oben standen, waren mir jetzt Sinnhaftigkeit, Autonomie und Work-Life-Balance viel wichtiger geworden. Diese Erkenntnis gab mir die Richtung für meine weitere Suche.

Die Rahmenbedingungen-Analyse zeigte mir, dass ich finanziell besser aufgestellt war als gedacht. Meine Kinder waren aus dem Haus, das Haus abbezahlt – ich hatte mehr Spielraum als ich dachte. Das nahm mir viel Druck und öffnete neue Möglichkeiten."

Dein Ergebnis aus Schritt 1

Bevor du zu Schritt 2 übergehst, fasse deine wichtigsten Erkenntnisse aus der Standortbestimmung zusammen:

Meine Top 3 Stärken, die ich weiter nutzen möchte:

Meine Top 3 Werte, die erfüllt werden müssen:

Die größten Lücken zwischen meinen Werten und meiner aktuellen Situation:

Meine wichtigsten Rahmenbedingungen:

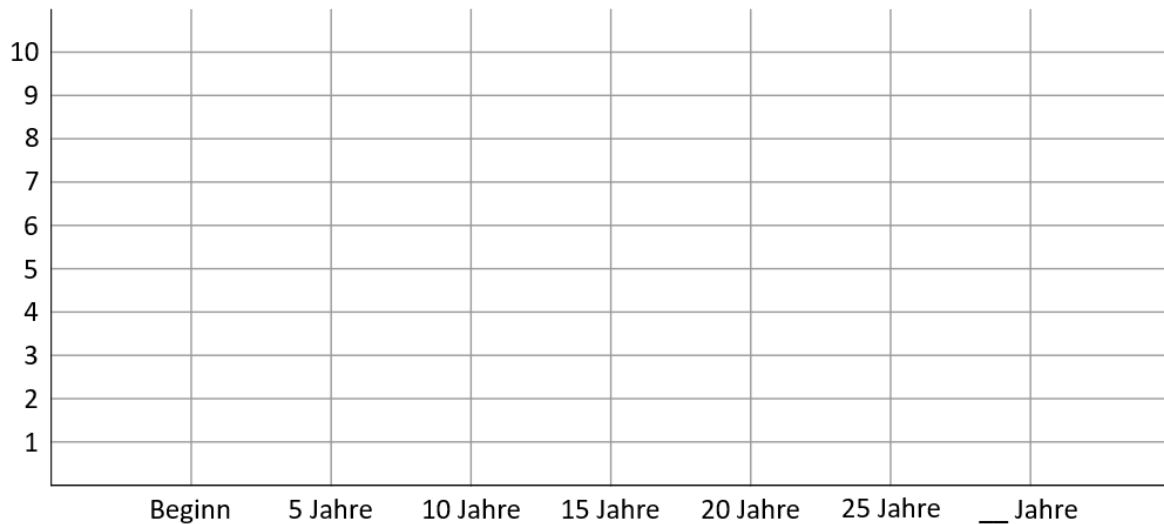
Meine zentrale Erkenntnis aus diesem Schritt:

Arbeitsblätter & Vorlagen

ARBEITSBLATT 1: 360-Grad-Bestandsaufnahme

Deine berufliche Lebenslinie

Zeichne deine berufliche Reise als Kurve auf. Die Y-Achse zeigt deine **Zufriedenheit (1-10)**, die X-Achse die Zeit bzw. deine Berufsjahre.



Markiere die wichtigsten Wendepunkte:

Die 5 Dimensionen deiner beruflichen Situation

1. Fachliche Kompetenz

- Aktuelle Zufriedenheit (1-10): _____
- Was läuft gut: _____
- Was fehlt: _____
- Entwicklungspotenzial: _____

2. Sinnhaftigkeit & Bedeutung

- Aktuelle Zufriedenheit (1-10): _____
- Was läuft gut: _____
- Was fehlt: _____
- Entwicklungspotenzial: _____

3. Autonomie & Gestaltungsfreiheit

- Aktuelle Zufriedenheit (1-10): _____
- Was läuft gut: _____
- Was fehlt: _____
- Entwicklungspotenzial: _____

4. Beziehungen & Zusammenarbeit

- Aktuelle Zufriedenheit (1-10): _____
- Was läuft gut: _____
- Was fehlt: _____
- Entwicklungspotenzial: _____

5. Work-Life-Integration

- Aktuelle Zufriedenheit (1-10): _____
- Was läuft gut: _____
- Was fehlt: _____
- Entwicklungspotenzial: _____

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 mit 40+ deine berufliche Richtung neu bestimmst - ohne dich zu verzetteln

Dein eBook als PDF mit über 90 Seiten ist kompakt, praxisnah und sofort nutzbar. Mit 8 klaren Schritten, Reflexionsfragen, Fallbeispielen, Übungen und 10 Arbeitsblättern zur Umsetzung und Nachverfolgung.

Was du bekommst:

- **8 Schritte für deinen beruflichen Neustart** Von Standortbestimmung bis nachhaltiger Reflexion – jeder Schritt baut auf dem vorherigen auf.
- **Praxisnahe Übungen & Fallbeispiele** Du bekommst keine Theorie, sondern konkrete Werkzeuge, die dich ins Handeln bringen.
- **Systematische Selbstführung** Du planst, priorisierst, setzt um und reflektierst – mit klarer Struktur und realistischen Zeitbudgets.
- **Iterativer Prozess für nachhaltige Veränderung** Du entwickelst deinen zweiten Karriere-Akt nicht einmal – sondern lernst, ihn immer wieder zu verfeinern.
- **Bonus: 10 Arbeitsblätter & Tracking-Vorlagen** Von SMART-Zielen über Eisenhower-Matrix bis zum 90-Tage-Plan – alles drin, alles direkt nutzbar.

30-Tage Geld-zurück-Garantie:

Kein Risiko: Wenn dir das Programm 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 8-Schritte-Weg, der dir hilft, deine berufliche Neuorientierung bewusst, strukturiert und erfolgreich zu gestalten.

-  Du willst Klarheit – statt innerem Druck.
-  Du willst Struktur – statt Überforderung.
-  Du willst ein System, das dich stärkt – nicht lähmt.

Dann ist jetzt der richtige Moment!

 **Sichere dir jetzt das ganze [Programm](#)**
statt für 47€ nur 17€