

Leseprobe

40 **Berufliche Neuorientierung**

Wie du in 21 Tagen neue berufliche

Optionen entwickeln kannst

- systematisch & strukturiert -

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Dein Weg zu beruflicher Erfüllung	1
Das 8-Schritte-System für nachhaltige Veränderung	2
Warum 21 Tage?	2
Wie du das Beste aus diesem Programm holst	3
 Programmübersicht: 21 Tage, 8 Schritte, 3 Phasen	4
Phase 1: Fundament schaffen (Tag 1-7)	4
Phase 2: Optionen entwickeln (Tag 8-14)	4
Phase 3: Umsetzung und System (Tag 15-21)	4
 PHASE 1: FUNDAMENT SCHAFFEN	5
Schritt 1: Standortbestimmung (Tag 1-3)	5
Schritt 2: Klarheit entwickeln (Tag 4-7)	10
 PHASE 2: OPTIONEN ENTWICKELN	18
Schritt 3: Ziele setzen (Tag 8-9)	18
Schritt 4: Gewichtung & Priorisierung (Tag 10-11)	23
Schritt 5: Planung (Tag 12-14)	28
 PHASE 3: UMSETZUNG UND SYSTEM	38
Schritt 6: Umsetzung (Tag 15-17)	38
Schritt 7: Messen & Anpassen (Tag 18-19)	48
Schritt 8: Reflexion & Iteration (Tag 20-21)	57
 Anhang: Deine nächsten Schritte	65
Die ersten 30 Tage nach dem Programm	65
Empfohlene Ressourcen für die Weiterarbeit	65
Notfall-Kontakte und Hilfsangebote	66

Arbeitsbuch: Berufliche Neuorientierung 40+	67
Einleitung zu deinem Arbeitsbuch	67
Vor dem Start: Deine Ausgangsposition	68
Deine aktuelle Situation.....	68
Deine Motivation und Erwartungen	68
PHASE 1: FUNDAMENT SCHAFFEN (Tag 1-7)	69
Tag 1: Deine berufliche Lebensbilanz	69
Tag 2: Deine Stärken-DNA entschlüsseln.....	71
Tag 3: Dein Werte-Kompass kalibrieren	73
Tag 4: Deine berufliche Vision erträumen	75
Tag 5: Vom Traum zur Vision	76
Tag 6: Deine Vision auf Herz und Nieren prüfen	77
Tag 7: Deine Vision verankern	79
PHASE 2: OPTIONEN ENTWICKELN (Tag 8-14).....	81
Tag 8: Von der Vision zu SMARTen Zielen	81
Tag 9: Der 90-Tage-Sprint	83
Tag 10: Den Möglichkeitsraum erkunden.....	85
Tag 11: Die Bewertungs-Matrix	87
Tag 12: Der Prototyping-Ansatz	90
Tag 13: Dein Forschungs- und Netzwerk-Plan	93
Tag 14: Dein Master-Aktionsplan	96
PHASE 3: UMSETZUNG UND SYSTEM (Tag 15-21)	99
Tag 15: Der erste Schritt ins Handeln	99
Tag 16: Informationen sammeln und Feedback einholen	101
Tag 17: Experimente auswerten und Kurs korrigieren	103
Tag 18: Dein persönliches Dashboard entwickeln	106
Tag 19: Hindernisse antizipieren und Resilienz aufbauen	108
Tag 20: Dein nachhaltiges Wachstums-System	112
Tag 21: Dein Commitment für die Zukunft	115
Herzlichen Glückwunsch!.....	118

Anhang: Deine Ressourcen für die Zukunft	119
Quick-Reference: Deine wichtigsten Erkenntnisse.....	119
Notfall-Kontakte.....	119
Deine nächsten Termine	119

Berufliche Neuorientierung 40+

Das 21-Tage-Programm für deinen zweiten Karriere-Akt

Vorwort: Dein Weg zu beruflicher Erfüllung

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn du dieses Programm in den Händen hältst, stehst du wahrscheinlich an einem wichtigen Wendepunkt deines Berufslebens. Nach 15, 20 oder mehr Jahren im Job spürst du, dass da noch mehr ist – mehr Sinn, mehr Erfüllung, mehr Übereinstimmung zwischen dem, was du tust, und dem, wer du wirklich bist.

Du bist nicht allein mit diesem Gefühl. Eine Studie der Bertelsmann Stiftung zeigt, dass über 40% der Arbeitnehmer zwischen 45 und 55 Jahren mit ihrer beruflichen Situation unzufrieden sind. Gleichzeitig wagen nur etwa 15% tatsächlich eine Veränderung. Die Gründe sind vielfältig: finanzielle Verpflichtungen, Angst vor Statusverlust oder die Befürchtung, "zu alt für einen Neuanfang" zu sein.

Doch hier ist die gute Nachricht: Die zweite Lebenshälfte bietet einzigartige Chancen für berufliche Erfüllung und Erfolg. Mit deiner Lebenserfahrung, deiner Fachkompetenz und deiner gewachsenen Klarheit über deine Werte und Prioritäten bringst du ideale Voraussetzungen mit, um deinen zweiten Karriere-Akt bewusst und erfüllend zu gestalten.

Das 8-Schritte-System für nachhaltige Veränderung

Dieses 21-Tage-Programm basiert auf dem bewährten 8-Schritte-System für systematische Lebensgestaltung. Es ist ein iterativer Prozess, der dich Schritt für Schritt von der Standortbestimmung bis zur nachhaltigen Umsetzung führt. Jeder Schritt baut auf dem vorherigen auf und schafft ein solides Fundament für deinen beruflichen Wandel.

Die 8 Schritte im Überblick:

- 1 **Standortbestimmung** – Wo stehst du heute wirklich?
- 2 **Klarheit** – Deine berufliche Vision entwickeln
- 3 **Ziele setzen** – Was willst du konkret erreichen?
- 4 **Gewichtung & Priorisierung** – Was ist jetzt am wichtigsten?
- 5 **Planung** – Wie strukturierst du den Weg?
- 6 **Umsetzung** – Ins Handeln kommen
- 7 **Messen & Anpassung** – Was funktioniert, was nicht?
- 8 **Reflexion & Iteration** – Nachhaltiges Wachstum durch kontinuierliche Verbesserung

Warum 21 Tage?

Forschungen zeigen, dass es etwa 21 Tage dauert, bis sich neue Denkgewohnheiten etablieren. Diese drei Wochen geben dir genug Zeit, um jeden Schritt gründlich zu durchlaufen und gleichzeitig den Schwung für die Umsetzung zu entwickeln. Das Programm ist so strukturiert, dass du täglich 20-30 Minuten investierst – eine überschaubare Zeit, die große Wirkung entfaltet.

Wie du das Beste aus diesem Programm holst

Deine tägliche Routine: Reserviere dir eine feste Zeit am Tag für das Programm.

Idealerweise am Morgen, bevor der Alltag dich überrollt, oder am Abend als reflektierenden Tagesabschluss.

Schriftliche Reflexion: Führe ein Arbeitsjournal oder nutze das begleitende Arbeitsbuch. Die schriftliche Auseinandersetzung ist ein wesentlicher Teil des Prozesses und macht deine Fortschritte sichtbar.

Offenheit für Neues: Sei bereit, deine Annahmen zu hinterfragen und neue Perspektiven einzunehmen. Oft liegen die besten Möglichkeiten jenseits unserer gewohnten Denkmuster.

Unterstützung suchen: Teile deine Reise mit einer Vertrauensperson oder finde einen "Accountability Partner". Veränderung gelingt leichter in Gemeinschaft.

Geduld mit dir selbst: Berufliche Neuorientierung ist ein Prozess, der Zeit braucht. Erwarte keine sofortige Transformation, sondern wertschätze jeden kleinen Schritt vorwärts.

Bist du bereit für deinen zweiten Karriere-Akt? Dann lass uns gemeinsam beginnen.

Herzlich,
Jochen Wagner

Programmübersicht: 21 Tage, 8 Schritte, 3 Phasen

Phase 1: Fundament schaffen (Tag 1-7)

Schritte 1-2: Standortbestimmung und Klarheit

In der ersten Woche legst du das Fundament für alles Weitere. Du analysierst deine aktuelle Situation, identifizierst deine Stärken und Werte und entwickelst eine klare Vision für deine berufliche Zukunft.

Phase 2: Optionen entwickeln (Tag 8-14)

Schritte 3-5: Ziele, Priorisierung und Planung

Die zweite Woche widmet sich der Konkretisierung deiner Vision. Du setzt messbare Ziele, erkundest verschiedene berufliche Optionen und entwickelst einen strukturierten Plan für die Umsetzung.

Phase 3: Umsetzung und System (Tag 15-21)

Schritte 6-8: Handeln, Messen und Iterieren

In der dritten Woche kommst du ins Handeln. Du testest deine Ideen in der Praxis, misst deine Fortschritte und etablierst ein System für kontinuierliches Wachstum.

PHASE 1: FUNDAMENT SCHAFFEN

Schritt 1: Standortbestimmung (Tag 1-3)

Tag 1: Deine berufliche Lebensbilanz

Tagesimpuls: Bevor du neue Wege einschlägst, musst du genau verstehen, wo du stehst. Heute erstellst du eine ehrliche und differenzierte Bilanz deiner beruflichen Situation – als Grundlage für alle weiteren Entscheidungen.

Hintergrund: Viele Menschen in der beruflichen Neuorientierung haben ein diffuses Gefühl der Unzufriedenheit, ohne genau zu wissen, woher es kommt. Eine systematische Standortbestimmung hilft dir, die Aspekte zu identifizieren, die du beibehalten möchtest, und jene, die du verändern willst. Diese Klarheit ist entscheidend für fundierte Entscheidungen.

Die berufliche Lebensmitte bringt besondere Herausforderungen mit sich. Der Psychologe Erik Erikson beschreibt diese Phase als den Konflikt zwischen "Generativität" und "Stagnation" – zwischen dem Wunsch, etwas Bedeutsames zu schaffen, und dem Gefühl des Stillstands. Gleichzeitig verfügst du über Ressourcen, die jüngere Menschen nicht haben: Erfahrung, Netzwerke und oft eine klarere Vorstellung davon, was dir wirklich wichtig ist.

Praktische Übung: Die 360-Grad-Bestandsaufnahme

Nimm dir ein großes Blatt Papier und teile es in vier Quadranten. Fülle jeden Bereich mit mindestens 5-7 konkreten Punkten:

Quadrant 1: Was mir Energie gibt Liste alle Aspekte deiner aktuellen Arbeit auf, die dir Freude bereiten, dich motivieren oder dir Kraft geben. Denke dabei sowohl an Tätigkeiten als auch an Menschen, Umgebungen oder Situationen.

Quadrant 2: Was mir Energie raubt Notiere alles, was dich belastet, frustriert oder erschöpft. Sei dabei ehrlich und konkret – auch scheinbar kleine Ärgernisse gehören dazu.

Quadrant 3: Was ich vermisse Welche Fähigkeiten, Interessen oder Aspekte kommen in deinem aktuellen Job zu kurz? Was würdest du gerne (wieder) mehr tun?

Quadrant 4: Was ich zu verlieren fürchte Welche positiven Aspekte deiner aktuellen Situation möchtest du auf keinen Fall aufgeben? Denke an Sicherheiten, Status, Beziehungen oder Privilegien.

Vertiefende Analyse: Betrachte deine vier Quadranten und suche nach Mustern. Welche Themen tauchen mehrfach auf? Wo siehst du die größten Diskrepanzen zwischen dem, was dir Energie gibt, und dem, was deinen Arbeitsalltag prägt?

Reflexionsfragen:

- Welche Erkenntnis aus dieser Übung überrascht dich am meisten?
- Wenn du nur eine Sache aus Quadrant 2 eliminieren könntest, welche wäre das?
- Welcher Aspekt aus Quadrant 3 sehnt sich am stärksten nach Verwirklichung?

Tagesaufgabe: Führe heute ein Gespräch mit jemandem, der dich gut kennt, über deine Erkenntnisse. Frage nach seiner/ihrer Außenperspektive auf deine berufliche Situation.

Tag 2: Deine Stärken-DNA entschlüsseln

Tagesimpuls: Du bist ein Unikat mit einer einzigartigen Kombination von Fähigkeiten und Talenten. Heute gehst du auf Schatzsuche und entdeckst deine übertragbaren Kompetenzen – jene Stärken, die in verschiedenen beruflichen Kontexten wertvoll sind.

Hintergrund: Nach 15-25 Berufsjahren hast du einen enormen Schatz an Kompetenzen angesammelt. Viele davon sind dir gar nicht mehr bewusst, weil sie zur Selbstverständlichkeit geworden sind. Doch gerade diese "unsichtbaren" Fähigkeiten sind oft deine größten Trumpfkarten bei einer beruflichen Neuorientierung.

Übertragbare Kompetenzen sind Fähigkeiten, die branchenübergreifend wertvoll sind. Während Fachkompetenzen spezifisch für bestimmte Jobs sind, öffnen übertragbare Kompetenzen Türen zu völlig neuen Bereichen. Ein Projektmanager kann seine Organisationsfähigkeiten in der Eventplanung einsetzen, eine Lehrerin ihre Präsentationsfähigkeiten im Training oder Consulting.

Praktische Übung: Das Kompetenz-Audit

Schritt 1: Kompetenz-Inventar erstellen Erstelle eine umfassende Liste deiner Fähigkeiten in vier Kategorien:

Fachkompetenzen: Spezifisches Wissen und technische Fertigkeiten (z.B. Budgetplanung, Software-Kenntnisse, Vertragsverhandlung, Qualitätsmanagement)

Methodenkompetenzen: Deine Art, Aufgaben anzugehen und Probleme zu lösen (z.B. analytisches Denken, Projektmanagement, Datenanalyse, strategische Planung)

Sozialkompetenzen: Dein Umgang mit anderen Menschen (z.B. Teamführung, Konfliktlösung, Empathie, Netzwerken, Präsentieren)

Persönliche Kompetenzen: Deine inneren Stärken und Eigenschaften (z.B. Belastbarkeit, Kreativität, Selbstorganisation, Lernbereitschaft, Durchhaltevermögen)

Schritt 2: Stärken-Ranking Markiere die 10 Kompetenzen, deren Einsatz dir am meisten Freude bereitet. Diese sind deine "Energie-Kompetenzen" – sie zu nutzen gibt dir Kraft, statt sie zu rauben.

Schritt 3: Übertragbarkeits-Check Wähle deine Top-5-Energie-Kompetenzen aus und überlege für jede: In welchen anderen Branchen, Rollen oder Kontexten könnte diese Fähigkeit wertvoll sein?

Schritt 4: Deine Stärken-Signatur Formuliere in 2-3 Sätzen deine einzigartige Stärken-Kombination. Was macht dich besonders? Welche Fähigkeiten verbindest du auf eine Art, die nicht jeder hat?

Reflexionsfragen:

- Welche deiner Stärken werden in deinem aktuellen Job am wenigsten genutzt?
- Gibt es eine Kompetenz, die andere oft an dir schätzen, die du selbst aber als selbstverständlich betrachtest?
- Welche neue Fähigkeit würdest du gerne entwickeln, um deine Stärken-Signatur zu ergänzen?

Tagesaufgabe: Bitte heute zwei Menschen (einen Kollegen und einen Freund/Familienmitglied), dir deine drei größten Stärken aus ihrer Sicht zu nennen. Vergleiche ihre Antworten mit deiner Selbsteinschätzung.

Tag 3: Dein Werte-Kompass kalibrieren

Tagesimpuls: Deine Werte sind der innere Kompass, der dich sicher durch den Nebel der Veränderung navigiert. Wenn deine Arbeit im Einklang mit deinen Werten steht, entsteht ein tiefes Gefühl von Sinn und Zufriedenheit. Heute kalibrierst du deinen Kompass neu.

Hintergrund: Was uns mit 25 wichtig war, ist es mit 45 oft nicht mehr. Die Prioritäten verschieben sich: Materielle Sicherheit weicht vielleicht dem Wunsch nach Autonomie, Status dem Bedürfnis nach einem sinnvollen Beitrag, Aufstieg dem Wunsch nach Work-Life-Balance. Diese Verschiebung zu erkennen und zu akzeptieren, ist ein entscheidender Schritt zur beruflichen Erfüllung.

Werte sind tief verwurzelte Überzeugungen darüber, was wichtig und richtig ist. Sie sind relativ stabil, können sich aber im Laufe des Lebens entwickeln. Besonders in der

Lebensmitte findet oft eine Neugewichtung statt, die der Psychologe Carl Jung als "Wende zur Individuation" beschreibt – die Hinwendung zu authentischeren, persönlicheren Werten.

Praktische Übung: Der Werte-Kompass

Schritt 1: Werte-Brainstorming Gehe die folgende Liste durch und markiere spontan alle Werte, die dich ansprechen. Lass dich dabei von deinem Bauchgefühl leiten:

Autonomie/Selbstbestimmung, Sicherheit/Stabilität, Kreativität/Innovation, Einfluss/Macht, Work-Life-Balance, Sinnhaftigkeit/Beitrag, Anerkennung/Status, Lernen/Entwicklung, Gemeinschaft/Zugehörigkeit, Finanzieller Erfolg, Flexibilität/Freiheit, Herausforderung/Wachstum, Harmonie/Frieden, Gerechtigkeit/Fairness, Tradition/Beständigkeit, Abenteuer/Abwechslung, Spiritualität/Transzendenz, Familie/Beziehungen

Schritt 2: Werte clustern Fasse ähnliche Werte zu Gruppen zusammen und gib jeder Gruppe einen Namen, der für dich stimmig ist. Reduziere so deine Liste auf 8-10 Werte-Cluster.

Schritt 3: Top-5-Werte identifizieren Wähle aus deinen Clustern die 5 wichtigsten Werte aus. Falls dir die Entscheidung schwerfällt, stelle dir vor, du müsstest auf einen der Werte verzichten – welcher würde dir am meisten fehlen?

Schritt 4: Werte priorisieren Bringe deine Top-5-Werte in eine Rangfolge von 1 (am wichtigsten) bis 5. Nutze dazu die Paarvergleichs-Methode: Vergleiche jeden Wert mit jedem anderen und frage dich: "Wenn ich nur einen der beiden haben könnte, welcher wäre mir wichtiger?"

Schritt 5: Werte-Reality-Check Bewerte auf einer Skala von 1-10, wie sehr jeder deiner Top-5-Werte in deinem aktuellen Berufsleben erfüllt wird.

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

Reflexionsfragen:

- Wo ist die größte Lücke zwischen deinen Werten und deiner aktuellen Realität?
- Wie haben sich deine Werte in den letzten 10 Jahren verändert?
- Wie würde ein Arbeitstag aussehen, der vollständig im Einklang mit deinen Top-3-Werten steht?

Tagesaufgabe: Triff heute bewusst eine kleine Entscheidung, die einen deiner Top-Werte widerspiegelt (z.B. pünktlich Feierabend machen für "Work-Life-Balance" oder ein ehrliches Feedback geben für "Authentizität").

Arbeitsbuch: Berufliche Neuorientierung 40+

Dein persönlicher Begleiter für das 21-Tage-Programm

Einleitung zu deinem Arbeitsbuch

Dieses Arbeitsbuch ist dein persönlicher Begleiter für die nächsten 21 Tage. Es hilft dir, die täglichen Impulse und Übungen zu vertiefen, deine Gedanken zu strukturieren und deine Fortschritte sichtbar zu machen.

Wie du dieses Arbeitsbuch nutzt:

- Nimm dir jeden Tag bewusst Zeit, um die Fragen schriftlich zu beantworten
- Sei ehrlich zu dir selbst – niemand außer dir wird deine Antworten sehen
- Nutze die Reflexionsfragen, um tiefer zu graben
- Dokumentiere auch kleine Fortschritte und Erkenntnisse
- Komme immer wieder zu früheren Einträgen zurück, um deine Entwicklung zu sehen

Deine schriftlichen Reflexionen sind die Bausteine für deinen erfolgreichen zweiten Karriere-Akt. Investiere die Zeit – sie wird sich vielfach auszahlen.

Vor dem Start: Deine Ausgangsposition

Datum: _____

Deine aktuelle Situation

Auf einer Skala von 1 (völlig unklar) bis 10 (kristallklar), wie klar ist dir heute deine berufliche Zukunft?

1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10

Auf einer Skala von 1 (gar nicht zuversichtlich) bis 10 (sehr zuversichtlich), wie zuversichtlich bist du, dass du deinen zweiten Karriere-Akt erfolgreich gestalten kannst?

1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10

Deine Motivation und Erwartungen

Was ist deine größte Hoffnung für dieses 21-Tage-Programm?

Was ist deine größte Befürchtung oder dein größter Zweifel?

Welche drei Dinge würdest du gerne am Ende der 21 Tage über dich oder deine berufliche Zukunft wissen?

- 1.
 - 2.
 - 3.
-

PHASE 1: FUNDAMENT SCHAFFEN (Tag 1-7)

Tag 1: Deine berufliche Lebensbilanz

Datum: _____

Die 360-Grad-Bestandsaufnahme

Fülle jeden Quadranten mit mindestens 5-7 konkreten Punkten:

Was mir Energie gibt	Was mir Energie raubt
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

Was ich vermisse	Was ich zu verlieren fürchte
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

Muster-Erkennung

Welche Themen tauchen in mehreren Quadranten auf?

Wo siehst du die größten Diskrepanzen zwischen dem, was dir Energie gibt, und deinem Arbeitsalltag?

Tagesreflexion

Welche Erkenntnis aus dieser Übung überrascht dich am meisten?

Wenn du nur eine Sache aus dem "Energie raubt"-Quadranten eliminieren könntest, welche wäre das?

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 in 21 Tagen neue berufliche Optionen entwickeln kannst - systematisch & strukturiert -

Dein eBook als PDF mit über 100 Seiten ist kompakt, praxisnah und sofort nutzbar. Mit 21 Tagesimpulsen, Übungen, Reflexionsfragen, einem begleitenden Arbeitsbuch und 10 strategischen Vorlagen zur Umsetzung und Nachverfolgung.

Was du bekommst:

- **8 Schritte für nachhaltige Veränderung** Von Standortbestimmung bis Reflexion & Iteration – jeder Schritt baut auf dem vorherigen auf und schafft ein stabiles Fundament.
- **Tägliche Impulse & Übungen (20–30 Minuten)** Du investierst bewusst – nicht viel Zeit, aber gezielt. Für Klarheit, Fokus und Umsetzung.
- **3 Phasen für deinen Wandel** Fundament schaffen, Optionen entwickeln, Umsetzung & System – strukturiert über 21 Tage hinweg.
- **Begleitendes Arbeitsbuch für deine Reflexion** Mit Fragen, Templates, Tracking-Tools und Raum für deine Gedanken – dein persönlicher Karriere-Journal.
- **Bonus: 90-Tage-Plan & Prototyping-Ansatz** Du entwickelst nicht nur Ideen – du testest sie. Und baust dein neues Berufsleben Schritt für Schritt auf.

💰 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 Transformationssystem. Ein 21-Tage-Weg, der dir hilft, deinen zweiten Karriere-Akt bewusst, strukturiert und sinnerfüllt zu gestalten.

👉 Du willst Orientierung – statt innerem Chaos.

👉 Du willst einen klaren Pfad – statt endloser Optionen.

👉 Du willst ein System, das dich entlastet – nicht zusätzlich belastet.

Dann ist jetzt der richtige Moment!

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