

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>4</b>			
1.1	Zeit für sich selbst	5	3.2.14	Inseratecheck 36	
<b>2</b>	<b>Lebensphasen und Arbeitswelt</b>	<b>7</b>	3.2.15	Energie- und Zeitbilanz 37	
2.1	Lebensmitte und Altern heute	9	3.2.16	Schnittstellen 37	
2.2	Demografie und Pensionsalter	10	3.2.17	Stärken und Schwächen 38	
2.3	Neue Arbeitswelt der älteren Erwerbstätigen	11	3.2.18	Erforschen der Arbeitswelt 39	
2.4	Paradigmenwechsel bei Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern	11	3.3	Palette von Lösungen erarbeiten 39	
2.5	Aufräumen mit dem Defizitmodell des Alters	12	3.4	Selektionieren 40	
2.6	Möglichkeiten der beruflichen Entwicklung	14	3.5	Entscheiden 41	
2.7	Veränderungen, Übergangsphasen	16	3.5.1	Zielformulierung 42	
2.8	Ideale Arbeitswelt von Erwerbstätigen ab der Lebensmitte	17	3.5.2	Plan B 43	
2.9	Argumentarium für Arbeitnehmende in der zweiten Lebenshälfte	18	3.6	Laufbahnplanung 43	
2.10	Gelingendes Altern	18	3.6.1	Massnahmenplan 44	
2.11	Vorwärts leben, rückwärts verstehen	19	3.6.2	Weiterbildungsplanung 44	
2.12	Dann, wenn...	19	3.7	Realisieren 45	
2.13	Von Sterbenden lernen	20	3.7.1	Optimale Voraussetzungen schaffen 46	
<b>3</b>	<b>Laufbahngestaltungsprozess in sieben Schritten</b>	<b>21</b>	3.7.2	Behindernde Faktoren bearbeiten 46	
3.1	Impuls zur Neuorientierung	23	3.7.3	Erster Eindruck 48	
3.2	Standortbestimmung, Potenzialanalyse	24	3.7.4	Sich selbst designen 48	
3.2.1	Grundeinstellung zur Arbeit	25	3.7.5	Sich Hilfe sichern 50	
3.2.2	Zufriedenheitsanalyse	25	<b>4</b>	<b>Neupositionierung</b>	<b>51</b>
3.2.3	Analyse der bisherigen Stellen	25	4.1	Arbeitsmarktfähigkeit	52
3.2.4	Werte	26	4.2	Selbstachtsamkeit in der Phase der Neupositionierung	54
3.2.5	Ambivalenzen	27	4.3	Fragen entgegenen	55
3.2.6	Ressourcen	28	4.4	Stellenangebote vergleichen	56
3.2.7	Erfolg	29	4.5	Strategie «Strukturiertes Vernetzen»	56
3.2.8	Rechte	30	4.5.1	Bedeutung des «verborgenen Stellenmarktes»	57
3.2.9	Kompetenzen, Qualifikationen	30	4.5.2	Visitenkarten als Schlüssel	58
3.2.10	Interessen	31	4.5.3	«Strukturiertes Vernetzen» vorbereiten	58
3.2.11	Glaubenssätze	32	4.5.4	20-Sekunden Spot	58
3.2.12	Lebensstil und Lebenskonzept	33	4.5.5	Liste von Vernetzungspartnerinnen und -partnern erstellen	60
3.2.13	Träume und Wünsche	34	4.5.6	Sich selbst motivieren	61
			4.5.7	Kontaktgespräch	62
			4.5.8	Vernetzungsgespräch	62
			4.5.9	Dokumentieren	63
			<b>5</b>	<b>Zum Abschluss</b>	<b>65</b>
			5.1	Online-Materialien	66