

Inhalt

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