

Jeder Übergang lässt sich mit Hilfe von einigen Faktoren näher beschreiben. Lernen Sie Ihren Übergang durch die folgenden Fragen näher kennen und einschätzen. Sie wissen, was einem vertraut und bekannt ist, wirkt wesentlich weniger beängstigend als etwas, das diffus bleibt und für das wir noch keine Worte haben. Kreuzen Sie die Punktzahl nach der für Sie zutreffenden Antwort an.

### Geschwindigkeit

1. Wie schnell wurden Sie gefühlsmäßig mit dem beruflichen Übergang konfrontiert?	völlig überstürzt [4] – zu schnell [3] – schnell [2] – eher langsam [1] – langsam [0]
2. Wie oft waren sie in den letzten Monaten und Jahren von beruflichen Übergängen betroffen und mussten auf sie reagieren?	sehr oft [4] – oft [3] – ab und zu [2] – selten [1] – gar nicht [0]

### Amplitude, Ausmaß

3. Wie radikal ist die mit dem Übergang verbundene Veränderung für Sie? Wie groß wird der Unterschied zwischen Vorher und Nachher für Sie sein?	enorm [4] – ziemlich massiv [3] – kräftig [2] – vermutlich nicht so schlimm [1] – eher gering [0]
4. Wie stark sind Sie (voraussichtlich) persönlich mit all Ihren Fähigkeiten und Ressourcen im Übergangsprozess gefordert?	sehr stark [4] – auf vielen Ebenen [3] – kräftig [2] – geht so [1] – nicht so sehr [0]

### Symmetrie, Phasen

5. Wie kommen Sie (vermutlich) zeitlich mit den erforderlichen Anpassungsprozessen im Verlauf des Übergangs zurecht?	ich bin völlig überfordert [4] – ich bräuchte mehr Zeit [3] – geht so [2] – ganz gut [1] – prima [0]
6. Wie leicht fällt es Ihnen, sich von Ihrer alten Situation, Ihrem alten Job zu verabschieden?	richtig schwer [4] – eher schwer [3] – na ja, ich weiß nicht [2] – eher leicht [1] – richtig leicht [0]

### Kontinuitäten, Zusammenhänge

7. Gibt es Zusammenhänge, Ähnlichkeiten, Wiederholungen im aktuellen Übergang zu früheren Übergangsprozessen?	ja, es ist immer wieder das gleiche [4] – ja, einige Ähnlichkeiten sind deutlich [3] – ja, ein paar [2] – wenige [1] – keine [0]
8. In welchem Umfang konnte ich aus vergangenen Übergängen lernen?	leider nichts (4) – ein bisschen (3) – ich habe einiges mitgenommen (2) – viel, ich bin nicht völlig überrascht (1) – sehr viel, das hilft mir jetzt (0)

### *Freiheiten*

9. Wie stark können Sie (vermutlich) das Übergangsgeschehen kontrollieren?	die machen mit mir, was sie wollen [4] – die Geschehnisse entgleiten mir [3] – ich muss mich ganz schön anpassen [2] – innerhalb bestimmter Grenzen kann ich tun, was ich will [1] – Mein Handeln liegt ausschließlich in meiner Verantwortung [0]
10. Wie hoch ist Ihr Entscheidungsspielraum im Bezug auf einzelne Aspekte des Übergangs?	stark eingeschränkt [4] – ziemlich eingeschränkt [3] – ganz ok [2] – hoch [1] – sehr hoch [0]

### *Komplexität*

11. Wie komplex ist Ihr Übergang, wie viele Lebensbereiche betrifft er, wie facettenreich ist er?	Sehr komplex [4] – komplex [3] – recht komplex [2] – eher weniger komplex [1] – nicht komplex [0]
12. Wie stark wirkt er sich auf weitere Personen Ihres Umfelds aus?	sehr stark [4] – stark [3] – mittelmäßig [2] – eher weniger [1] – gar nicht [0]
13. Wie hoch empfinden Sie die damit verbundene Stressbelastung?	Extrem [4] – sehr hoch [3] – hoch [2] – geht so [1] – gering [0]
14. Wie deutlich ist die Statusänderung, die mit dem Übergang einhergeht, wie ändert sich ihre materielle Situation?	sehr deutlich [4] – deutlich [3] – mittelmäßig [2] – eher weniger [1] – gar nicht [0]

### *Antriebskraft*

15. Wer hat den Übergang ausgelöst?	der Übergang hat mich von außen überrollt [4] – der Übergang wurde hauptsächlich durch äußere Umstände ausgelöst [3] – teils/teils [2] – schwerpunktmäßig Sie selbst, wenige Außenfaktoren [1] – Sie selbst ohne Anstoß von außen [0]
16. Wie hoch ist Ihr innerer Druck, Dinge zu verändern?	eigentlich will ich nichts verändern [4] – ich sollte mal etwas verändern [3] – ich könnte wenn ich wollte etwas verändern [2] – ich will etwas verändern und ich muss auch von außen etwas verändern [1] – Ich will endlich etwas verändern [0]

### *Erleichterung*

17. Wer hilft Ihnen durch den Übergang?	da ist niemand, der Verständnis für meine Situation hat [4] – mir fällt kaum jemand ein, der mich verstehen könnte [3] – mit einigen wenigen kann ich über meine Situation reden [2] – es gibt einige Leute, denen ich mich anvertrauen kann [1] – Ich habe ein gutes soziales Netzwerk [0]
---	--



---

---

---

---

### Auswertung: niedrige Punktzahl (0 bis 22)

Der Übergang, der Ihnen bevorsteht, oder in dem Sie sich gerade befinden, ist zwar vielschichtig, jedoch haben Sie eine große innere Distanz dazu. Der berufliche Veränderungsprozess hat für Sie persönlich eine eher geringere Reichweite. Überprüfen Sie für sich, ob Ihre persönliche Wahrnehmung mit der Meinung Ihres Umfeldes (Arbeitskollegen, Familie, Freunde) übereinstimmt, sonst müssen Sie eventuell Ihre Wahrnehmung korrigieren, weil Sie möglicherweise den Übergang verharmlosen.

Wenn Ihre Selbsteinschätzung allerdings realistisch ist, dann überstehen Sie voraussichtlich den Übergangsprozess so nebenbei, ohne dass Sie sich richtig verausgaben müssen. Nehmen Sie trotzdem die Chance wahr, Ihre Fähigkeiten, Übergänge zu bewältigen zu erweitern, denn der nächste schwierigere Übergangsprozess kommt bestimmt und es ist möglich, sich präventiv darauf vorzubereiten.

### Auswertung: mittlere Punktzahl 1 (23 bis 44)

Sie stehen in oder vor einem Übergangsprozess, der einige Anforderungen an Sie stellt. Bisher waren Sie davon noch nicht überfordert, Sie fragen sich allerdings, ob das so bleibt. Da Sie aber die Veränderungen nicht als so dramatisch einschätzen und/oder gut gestärkt in den Übergang gehen, haben Sie auch keine Katastrophen zu befürchten. Greifen Sie sich von den Übergangskompetenzen die heraus, die Ihnen den Veränderungsprozess erleichtern, aber machen Sie sich nicht verrückt, denn Sie schaffen das gut alleine und mit der bereits vorhandenen Unterstützung.

### Auswertung: mittlere Punktzahl 2 (45 bis 66)

Der Übergangsprozess, dem Sie sich gerade stellen, hat es in sich. Vielleicht ist es der erste in Ihrem Leben, der so hohe Anforderungen an Sie stellt, dass Sie auf den ersten Blick nicht wissen, wie Sie sie bewältigen sollen. Allerdings haben Sie auch ein solides Fundament und soviel realistische Selbsteinschätzung, dass Sie wissen, was vermutlich auf Sie zukommt und was Sie als Reisegepäck für die Durststrecke dabei haben. Beschäftigen Sie sich ausgiebig mit den einzelnen Übergangskompetenzen. Bedienen Sie sich wie aus einem Steinbruch, nehmen Sie das, was Ihnen gerade weiterhilft, lassen Sie das fallen, womit Sie nichts anfangen können. Achten Sie auch auf die Beschreibung der emotionalen Zustände in den einzelnen Phasen und lassen Sie sich von Ihren Gefühlen nicht entmutigen. Ihr Übergangsprozess ist nicht einfach, aber alles, was Sie durchmachen, ist im Zuge der Übergangsbewältigung normal und hat seinen Sinn!

### Auswertung: hohe Punktzahl (67 bis 88)

Sie stecken gerade in einem für Sie sehr weitreichenden Übergangsgeschehen. Vieles von dem, was Ihnen gerade zustößt, wird von Ihnen als ziemlich unangenehm, ja sogar krisenhaft empfunden. Sie haben oft das Gefühl, alleine nicht mehr klar zu kommen. Ihr Übergang ist so komplex, dass Sie gar nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, um wieder Land zu sehen. Bei dem Ausmaß Ihres Übergangs ist es normal, dass Sie in den Grundfesten Ihrer Persönlichkeit erschüttert sind. Nehmen Sie jede Hilfestellung in Anspruch, die Ihnen dieser Workshop bieten kann, suchen Sie sich aber auch Unterstützung außerhalb. Wenn Sie ihn Ihrem Umfeld nicht genügend Rückhalt haben, die Zeit des Übergangs zu überstehen, dann suchen Sie eine Laufbahnberatung, eine andere psychosoziale Beratung oder bei akutem Bedarf auch eine Krisenberatungsstelle auf. Kämpfen Sie nicht solange alleine, bis Sie keinerlei Kraft mehr zur Veränderung haben, lassen Sie sich helfen!