

ARBEITSBUCH

Ü50

Die beste Zeit beginnt jetzt

Erst du. Dann der Job.

Selbstwert, Halt und Orientierung für den Neuanfang ab 50

Michael Nierentz

diesichtweisen.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Michael Nierentz

Umschlaggestaltung: Michael Nierentz · Coverbild: KI-generiert (Adobe Firefly)

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6963-1348-7

PROLOG

Die Einladung

Vielleicht hast du den Titel gelesen und gedacht: Die beste Zeit? Nicht bei mir. Ich bin gerade am Boden.

Dann hast du recht. Heute ist es nicht die beste Zeit. Heute ist womöglich eine der schwersten, die du hattest.

Der Titel behauptet auch nichts über heute. Er behauptet etwas über das, was jetzt anfängt. Nicht, dass es leicht wird. Sondern dass die Zeit, die vor dir liegt, deine werden kann – dass du diesmal mitentscheidest, wofür du sie einsetzt. Bei vielen, die ich begleitet habe, war das so. Nicht bei allen, und nie sofort. Aber oft genug, dass ich es dir hier hinschreibe.

Wenn dir das heute zu weit geht, überlies es. Du musst dem Titel nicht zustimmen, um mit diesem Buch zu arbeiten.

Vielleicht schlägst du dieses Buch auf, weil gerade etwas weggebrochen ist – ein Job, eine Rolle, eine Sicherheit. Vielleicht triffst du die Entscheidung aber auch selbst oder ahnst nur, dass Veränderung kommt, und möchtest ihr einen Schritt voraus sein. Egal, was dich hierhergeführt hat: Wir beginnen dort, wo du stehst, und sorgen dafür, dass du wieder festen Boden unter den Füßen spürst.

Du trägst etwas in dir, das sich nicht lernen lässt:
gelebte Erfahrung. Nicht Theorie. Nicht Vermutung.
Leben.

Die Jahre, die hinter dir liegen, sind kein Gewicht, sie
sind ein Fundament.

Dieses Arbeitsbuch lädt dich ein, dein nächstes Kapitel
nicht dem Zufall zu überlassen, sondern es bewusst zu
gestalten – mit Klarheit, mit Ruhe, mit Würde.

Es ist kein Buch zum bloßen Lesen, sondern zum
Schreiben. Nimm dir einen Stift, und lass uns beginnen.

So arbeitest du mit diesem Buch

Sechs Module, fünfzehn Übungen. Kein Motivations-Bla-Bla, sondern echte Werkzeuge für das, was dich wirklich beschäftigt. So holst du das Beste heraus:

- 1** Plane pro Modul 60 bis 90 Minuten ein. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem dich niemand stört.
- 2** Halte Stift und dieses Buch bereit. Geschrieben wirkt stärker als nur gedacht.
- 3** Arbeite in deinem Tempo. Du musst nicht streng der Reihe nach vorgehen – beginne mit dem Modul, das dich gerade am meisten bewegt.
- 4** Sei ehrlich mit dir selbst – nicht perfekt. Der erste Gedanke ist oft der ehrlichste.
- 5** Blättere nach 30 Tagen zurück. Lies, was du geschrieben hast, und sieh, wie weit du gekommen bist.

Unter jeder Übung steht eine Zeitangabe – 20, 30 oder 40 Minuten. Das ist keine Vorgabe, sondern nur ein grober Rahmen, damit du dir dein Zeitfenster einteilen kannst. Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst. Bist du schneller fertig, ist das gut. Packt dich eine Frage und du brauchst länger, ist das ebenso in Ordnung. Es gibt hier kein Zu-langsam und kein Falsch. Lass dich von der Zahl nicht unter Druck setzen.

INHALT

Der Weg durch dieses Buch

Prolog · Die Einladung.....	3
So arbeitest du mit diesem Buch.....	5
Ein Hinweis, bevor du startest.....	6
Zwischenstopp · Dein finanzieller Boden.....	11
Zwischenstopp · Das Gespräch zu Hause.....	13
Modul 1 · Wie finde ich meinen Halt?.....	15
Orientierung · Die emotionale Achterbahn.....	16
Was sonst noch verloren geht.....	21
Übung 1 · Was bleibt, wenn der Job geht.....	23
Übung 2 · Frieden ohne Antwort.....	33
Übung 3 · Der Bindungsbogen.....	45
Übung 4 · Die Sichtweise wenden.....	55
Übung 5 · Mein innerer Kritiker Ü50.....	62
Übung 6 · Deine Geschichte neu erzählen.....	68
Werkzeuge · Kleine Griffe für den Alltag.....	73
Werkzeug · Halt im Tag.....	74
Werkzeug · Was schon da ist.....	76
Modul 2 · Wer bin ich wirklich?.....	79
Übung 7 · Das Lebenspanorama.....	80
Übung 8 · Die Stärken-Inventur.....	86
Zwischenhalt · Ein Blick zurück.....	96
Modul 3 · Was kann ich?.....	97
Übung 9 · Meine Erfolgsgeschichten.....	101
Übung 10 · Mein Beitrags-Kompass.....	109
Modul 4 · Was ist mir wichtig?.....	116
Übung 11 · Mein Werte-Kompass.....	119
Zwischenhalt · Ein Blick zurück.....	126
Modul 5 · Was will ich noch?.....	127
Übung 12 · Der Brief aus der Zukunft.....	131
Übung 13 · Dein Möglichkeitsraum.....	137
Kleine Experimente · Vom Nachdenken ins Ausprobieren.....	141
Modul 6 · Wie fange ich an?.....	145
Übung 14 · Mein Beitrags-Leitbild.....	146
Übung 15 · Mein 90-Tage-Plan.....	153

Werkzeug · Rechne mit dem Gegenwind (WOOP).....	157
Werkzeug · Dein Erfolgstagebuch.....	159
Über den Autor.....	166

Ein Hinweis, bevor du startest

Die Übungen in diesem Buch gehen nach innen. Sie können Erinnerungen und Gefühle wecken – manchmal auch schwere. Das ist normal und gehört zu ehrlicher Selbstarbeit dazu.

Arbeite in deinem Tempo. Du musst nichts erzwingen und nicht alles auf einmal bearbeiten. Wird eine Übung zu viel, lege eine Pause ein oder überspringe sie – du entscheidest.

Und eines sage ich dir ehrlich: Dieses Buch ist kein Ersatz für eine Therapie. Es begleitet dich beim Nachdenken und Neuordnen, kann aber professionelle Hilfe nicht ersetzen. Wenn etwas in dir aufbricht, das dich überfordert, oder du von dunklen Gedanken begleitet wirst, hol dir Unterstützung – bei einer Ärztin oder einem Arzt, bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten oder rund um die Uhr und kostenlos bei der Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

Auf dich zu achten ist keine Schwäche, es ist Teil des Weges.

Vielleicht kommt dir die eine oder andere Übung bekannt vor – aus einem Seminar, einem Coaching,

einem anderen Buch. Mach sie trotzdem noch einmal. Zwischen damals und heute liegt Zeit, und du stehst an einem anderen Punkt als beim letzten Mal. Werte verschieben sich, Prioritäten auch – nach einem Bruch oft stärker als in zehn ruhigen Jahren. Es kann gut sein, dass heute etwas anderes auf dem Papier steht als damals. Genau das ist der Sinn.

UND NOCH ETWAS ZUM TEMPO

Wenn du eine Übung gemacht hast, heißt das nicht, dass sie fertig ist. Verstehen geht schnell. Fühlen braucht länger.

Du kannst nach Übung 1 klar wissen, dass du nicht deine Stelle warst – und trotzdem am nächsten Morgen mit genau diesem Gefühl aufwachen. Das ist kein Rückschritt und kein Zeichen, dass es bei dir nicht wirkt. Es ist der normale Abstand zwischen Kopf und Bauch. Bei den Gefühlen nach einem Bruch ist es genauso: Manche brauchen Wochen, andere Monate, manche springen vor und zurück.

Deshalb zwei Dinge, die du wissen solltest. Erstens: Was heute nicht greift, kann in vier Wochen greifen. Deshalb steht im Wegweiser, dass du nach dreißig Tagen zurückblättern sollst – nicht als Pflichtübung, sondern weil sich dann oft etwas gesetzt hat, das du beim Schreiben noch nicht gespürt hast.

Zweitens: Manches öffnet sich erst rückwärts. Wenn du in Modul 2 dein Lebenspanorama zeichnest und ein Muster erkennst, verstehst du plötzlich die Trennung aus Übung 1 anders. Du darfst also weitergehen, auch wenn etwas offen geblieben ist. Manchmal ist Weitergehen genau das, was das Offene löst.

ZWISCHENSTOPP

Dein finanzieller Boden

Geld ist für viele die Frage Nummer eins – solange sie ungeklärt im Raum steht, ist der Kopf nicht frei für die innere Arbeit, die vor dir liegt. Wir kehren das nicht unter den Teppich. Über Geld zu schweigen macht die Sorge nur größer. Deshalb ein kurzer, ehrlicher Blick nach unten – nicht, um dich zu erschrecken, sondern um dir Ruhe zu verschaffen. Denn Angst wird kleiner, wenn sie eine Zahl bekommt. Dies ist keine Finanzberatung. Es ist eine Bestandsaufnahme, die nur du für dich machst.

- Wie lange trägt mich mein jetziger Boden, wenn sich nichts ändert – grob in Monaten gedacht?
 - Was bräuchte ich wirklich pro Monat, wenn ich es ruhiger angehen ließe? Was davon ist Gewohnheit, was ist notwendig?
 - Wo könnte ich mich schlaumachen, was mir zusteht – Arbeitslosengeld, Übergangsgeld, Förderung einer Weiterbildung? (Die Agentur für Arbeit berät dazu kostenlos; mehr dazu im Wegweiser am Ende.)
 - Was gäbe mir schon jetzt ein Stück Ruhe – nicht das ganze Bild, nur der erste ehrliche Blick?
-
-

Du musst das hier nicht lösen. Es reicht, es einmal angeschaut zu haben. Wer weiß, wie lange sein Boden trägt, entscheidet freier – aus Klarheit statt aus Panik. Diesen Rahmen nimmst du mit: Wenn es später um eine Kurskorrektur oder einen Neustart geht, weißt du schon, welchen Spielraum du hast.

ZWISCHENSTOPP

Das Gespräch zu Hause

Eine Veränderung mit 50+ betrifft selten nur dich. Wer mit dir lebt, spürt sie mit – manchmal, bevor ein Wort gefallen ist. Genau darum lohnt es sich, das Gespräch nicht dem Zufall zu überlassen – und es früh zu suchen. Je eher die Menschen zu Hause verstehen, wo du stehst und wohin du willst, desto eher tragen sie deinen Weg mit. Und es hat einen zweiten Vorteil: In diesem Buch kommen Übungen, die sich zu zweit besonders gut machen – jemand, der dir zuhört und zurückspiegelt, was er an dir sieht. Wer früh das Gespräch sucht, hat für sie vielleicht schon jemanden an der Seite.

- Wer trägt das hier mit mir? Und weiß dieser Mensch, wie es mir gerade wirklich geht?
- Was brauche ich von den Menschen zu Hause – Verständnis, Geduld, einen Rückhalt oder einfach, dass sie mir zutrauen, das zu schaffen?
- Was möchte ich teilen – und was möchte ich (noch) für mich behalten, bis es Form angenommen hat?

Es gibt keine Regel, die sagt, du müsstest sofort alles auf den Tisch legen. Manches will erst in dir wachsen, bevor es Worte verträgt. Aber Schweigen und Offenheit sind nicht dasselbe: Du darfst etwas für dich behalten – und trotzdem offen sein. Der Unterschied liegt in einem einzigen Satz. Nicht wortlos abtauchen, sondern sagen: „Du, mich beschäftigt gerade etwas. Ich kann es noch nicht in Worte fassen und bin noch nicht so weit, darüber zu reden. Aber ich komme auf dich zu – versprochen.“ So fühlt sich niemand ausgeschlossen. Dein Partner weiß dann: Es liegt nicht an ihm, und die Tür ist nicht zu, sie ist nur angelehnt.

Als ich mein erstes Buch schrieb, habe ich lange niemandem davon erzählt, nicht einmal den Menschen, die mir am nächsten stehen – erst, als es wirklich war. Rückblickend hätte ich früher wenigstens den einen Satz sagen können: „Ich arbeite an etwas, über das ich noch nicht reden kann.“ Entscheide selbst, was du wann teilst. Nur schweig nicht aus Angst, sondern aus einer bewussten Wahl – und lass die Menschen, die dir nahe sind, wissen, dass du wiederkommst.

MODUL 1

Wie finde ich meinen Halt?

Selbstwert · Stabilität · zurück in die Kraft

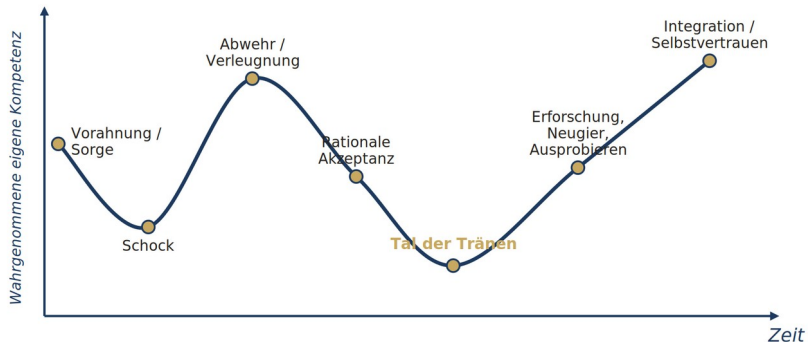
Vielleicht schlägst du dieses Buch auf, während der Boden noch wackelt. Eine Kündigung, das Ende einer Rolle, der Verlust von Status und Routine – das trifft tief, und es ist kein Zeichen von Schwäche, wenn es dich erschüttert. Bevor wir nach vorn schauen, kommen wir hier erst einmal an. Wir trennen deinen Wert von deiner Stelle, machen Frieden mit dem, was ungerecht war, wenden die belastenden Gedanken ab und bringen wieder Halt in deinen Tag. Erst der Stand, dann der Schritt.

Und nimm dir Zeit. Was hier anfängt, braucht länger als die Minuten, die unter den Übungen stehen.

ORIENTIERUNG

Die emotionale Achterbahn - wo stehst du gerade?

Wenn etwas Vertrautes wegbricht, kommen die Gefühle in Wellen. Mal überrollt dich alles, mal ist Ruhe, dann kippt es wieder. Das ist keine Laune und kein Zufall, sondern ein Muster, das fast alle Menschen nach einem tiefen Einschnitt durchlaufen. Der Wirtschaftspsychologe Richard Streich hat es als Kurve mit sieben Phasen beschrieben. Sie ist keine Vorschrift und kein Zeitplan: Manche brauchen Wochen, andere Monate, manche springen vor und zurück. Sie ist eine Landkarte, damit du dich wiederfindest.



DIE SIEBEN PHASEN

- 1 Vorahnung / Sorge** - Noch ist nichts offiziell, aber etwas liegt in der Luft: der Flurfunk, ein ungutes Gefühl. Wer schon früh hinhört und sich vorbereitet, dem nimmt das später viel von der Wucht.

DIE SICHTWEISEN

Ende der Leseprobe

Die beste Zeit beginnt jetzt

Das vollständige Arbeitsbuch für den Neuanfang ab 50:
Selbstwert, Halt und Orientierung, mit Reflexionsseiten
zum Selberschreiben.

ISBN 978-3-6963-1348-7

Erhältlich im Buchhandel und online

diesichtweisen.de