

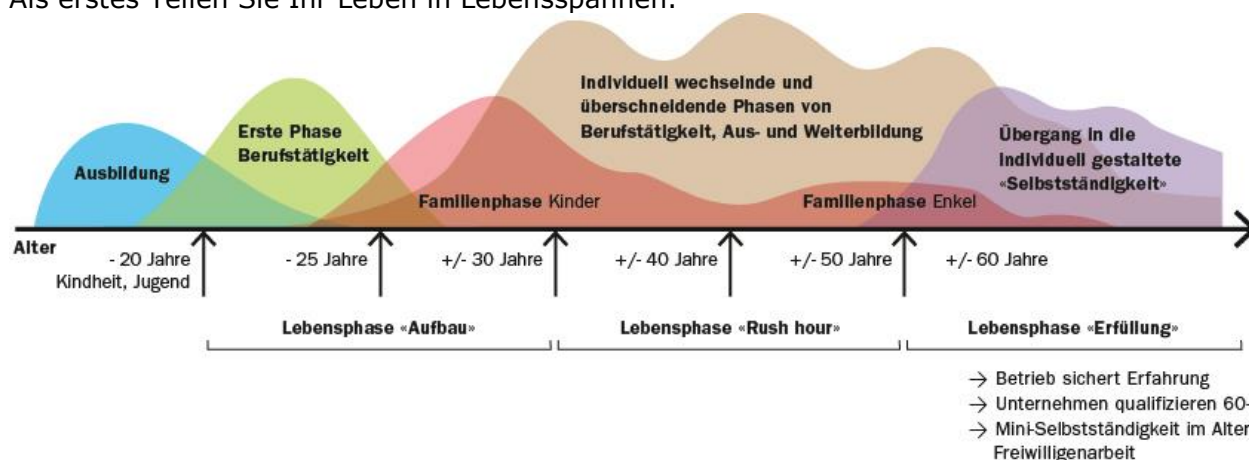


Umgang mit Übergängen

Lebensspannen

Von Erik H. Erikson bis zu den heutigen Zukunftsforschern haben Wissenschaftler immer wieder eine Mustereinteilung des Lebens in Phasen „erfunden“. Manche rechnen mit dem 7-Jahres Rhythmus. Erst Levinson richtet mit seinem Stufenmodell den Fokus auf die Übergänge. Das Modell von Levinson (1978) zeigt eine Abfolge universaler Stufen im Erwachsenenalter. Wir wechseln zwischen Phasen der Stabilität und des Übergangs. Am Ende einer Phase wird die bisherige Lebensstruktur in Frage gestellt.

Als erstes Teilen Sie Ihr Leben in Lebensspannen.



Die obige Illustration dient als Denkansatz – jedes Leben hat seine eigenen Phasen. Benennen Sie Ihre einzelnen Phasen. Wählen Sie die Anzahl Phasen, die für Sie stimmen.

Phase	von	bis
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		



1. Erinnern Sie sich an die einzelnen Übergangssituationen in Ihrem Leben. Welchen Fragen haben Sie sich damals gestellt? Wie haben Sie sie beantwortet? Was haben Sie damals über sich und die Situation geglaubt und gedacht?
2. Erinnern Sie sich an gelungene Übergangsphasen und an solche, die sie als „nicht gelungen“ bezeichnen. Was macht, dass Sie eine Übergangsphase als „gut geschafft“ bezeichnen?
3. Was haben Sie in den einzelnen Übergangsphasen für Ihre Zukunft gelernt?

Aus der Vergangenheit lernen

Wie werden Sie Übergangsphasen in Zukunft gestalten? Welche Ressourcen stehen Ihnen zur Verfügung? Was hilft, nicht hängen zu bleiben, sondern frechmutig der Zukunft entgegenzugehen?