

MARTINA NOHL

Übergangskoaching



Berufliche Veränderungen kompetent
und erfolgreich gestalten

Martina Nohl

Übergangskoaching

*Berufliche Veränderungen kompetent und erfolgreich
gestalten*

Martina Nohl

Übergangskoaching

Berufliche Veränderungen kompetent und erfolgreich gestalten



Junfermann Verlag • Paderborn
2011

© Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2011

Coverfoto: © Cathy Keifer - iStockphoto.com
Covergestaltung/Reihenentwurf: Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsdatum dieser eBook-Ausgabe: 2011

Satz & Digitalisierung: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

ISBN der Printausgabe 978-3-87387-794-8

ISBN dieses eBooks: 978-3-87387-827-3

Übungsverzeichnis

Für diese Übungen empfiehlt es sich, dafür zu sorgen, diese in Papierform vorliegen zu haben.

Mein aktueller Übergang

Meine beruflichen Übergänge

Meine Übergangsgeschichte

Was bringe ich schon mit?

Mein Ritual

Mein Stress im Übergangsprozess

Stressreduktion durch gedankliche Distanz

Das innere Lächeln

Mindmap 1 - meine Ressourcen

Mindmap 2 - meine aktuellen Übergangsressourcen

Mein Ressourcenpool

Schatten springen

Kühlschrankszettel

Botschaften aus der Vergangenheit

Meine Übergangsbioografie

Meine Übergangsschätze

Fragebogen Coping

Mein Übergangsbauwerk

Meine aktuelle Übergangssituation

Meine Werte

Mein Weg zum Sinn

Balance bewahren oder herstellen

Dreamday

Kreatives Schreiben

Mein roter Faden

Meine Rolle

Einflussprofil

Fragebogen zur Proaktivität

Meine verlorenen Leidenschaften

Mein Neuanfang

Meine Entscheidungen

Entscheidungsprofil

Entscheidungen sammeln und sichten

Pro und Contra nach Lincoln

Auf vielen Stühlen

Eine Münze werfen

Entscheidungstreppe

Mein Übergangsportfolio

Meine Motivatoren

Motivationsverstärkung

Mein Haltungsziel

Mindmap Plus

Metaphernmethode zur Problemlösung

Den Zielzustand visualisieren

Mein Übergangspanorama

Meine Übergangsbilanz

Wie sieht mein Sicherheitsnetz aus?

Zusammenschau

1. Bestandsaufnahme

„Überleben ist ein Beruf, der gelernt werden muss wie jeder andere“
- Hans Sahl

1.1 Ausgangssituation

Während ich diese Zeilen schreibe, muss ich an mehrere Personen denken, die sich gerade in einem beruflichen Übergang befinden: Hannelore, 42, die nach zwölf Jahren Elternzeit als ausgebildete Juristin, allerdings ohne langjährige Berufspraxis, einen Wiedereinstieg versucht; Peter, 31, der nach einem klinischen Burnout-Aufenthalt nun eine Festanstellung sucht, mit der er seine Vorstellungen von Work-Life-Balance leben kann; Petra, 55, der nach vielen Jahren Arbeit in einem mittelständischen Unternehmen betriebsbedingt gekündigt wurde und die nun entscheiden muss, ob sie in den Vorruhestand treten möchte. Vermutlich fallen auch Ihnen auf Anhieb Menschen in Ihrem Umfeld ein, die mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert sind und vermutlich sind auch Sie selbst mit einem Übergang konfrontiert. Sonst hätten Sie wohl nicht zu diesem Buch gegriffen.

In der heutigen Zeit gibt es zunehmend Übergänge aller Art. Kaum haben Sie sich in einem Lebensbereich eingerichtet, müssen Sie sich schon in einem anderen neu

orientieren. Das ist reichlich anstrengend und so kann schnell der Eindruck entstehen, dass wir unser Leben nicht mehr in der Hand haben, sondern von den Umständen gelebt werden. Um die Komplexität von Übergängen heute zu erfassen, hilft folgendes Bild: Stellen Sie sich Ihren jetzigen Übergang vor wie einen Stein, den Sie ins Wasser werfen (oder der für Sie ins Wasser geworfen wurde), er zieht Kreise. Wenn nun in der Nähe Ihres Steins noch andere Steine ebenfalls Wellen auslösen, kommt es zu Interferenzen: Ihr Übergang beeinflusst Ihr Umfeld, wird aber auch durch die Übergangsprozesse Ihres Umfeldes beeinflusst. Da Sie in einem Netzwerk von Familie, Freunden und Gesellschaft leben, können Sie sich vielleicht vorstellen, zu welch komplizierten Gebilden die immer wieder in Ihrem Leben stattfindenden Übergänge werden.

Selten haben Sie genügend Zeit, einen Übergang richtig und ordentlich zu Ende zu bringen, bevor Sie sich dem nächsten Übergang stellen. Wenn Sie beispielsweise an eine Präsentationssoftware denken, dann wissen Sie, dass dort ein Übergang eher wie eine Überblendung funktioniert: Das Neue schiebt sich in das Alte. Genauso blendet ein Übergang in einem Lebensbereich in einen Übergang in einem anderen Lebensbereich – und während die Überblendung noch gar nicht abgeschlossen ist, kommt bereits die nächste. Wenn uns schon bei zu vielen, zu schnellen Überblendungen in Powerpoint schwindelig wird, wie sieht das erst mit den Überblendungen im eigenen Leben aus?

Lassen Sie uns einen kurzen Blick auf die Ursachen werfen, denn Ihr Gefühl trügt nicht: Sie müssen immer mehr private und berufliche Übergänge in immer kürzerer Zeit bewältigen. Im Zeitalter der Globalisierung wird mit fallenden Grenzen von Ihnen immer größere Mobilität gefordert. Wenn Ihre Firma den einen Standort schließt, wird Ihnen eben ein Arbeitsplatz 400 km weiter oder gar im Ausland angeboten oder Sie müssen sich auf den Übergang in ein ganz neues Tätigkeitsgebiet oder gar in die Arbeitslosigkeit einstellen. Aber auch wir selbst stellen höhere Ansprüche an unsere Tätigkeit, Individualisierung heißt hier das Schlagwort. Immer mehr Arbeitnehmer/innen möchten sich in der Arbeit selbst verwirklichen. Wenn wir schon so viel Zeit und Energie investieren, möchten wir auch etwas davon haben. Die Arbeit soll uns Spaß machen, dann fällt es uns leichter, dass es beispielsweise keine Trennung mehr zwischen Arbeitszeit und Freizeit gibt, wenn wir mal eben die E-Mails checken oder zu Hause noch die Präsentation für den nächsten Tag vorbereiten. Dafür erlauben wir uns auch, die Mittagspause zu verlängern und kurz mal anderthalb Stunden zum Friseur oder ins Fitness-Studio zu gehen.

Während auf der einen Seite hoch qualifizierte und bezahlte Arbeitnehmer/innen zunehmend in wechselnden Projekten arbeiten und hier von Projekt zu Projekt ebenfalls Übergänge erfahren, müssen auf der anderen Seite des Arbeitsmarktspektrums viele Arbeitnehmer/innen ihre Stelle aus mehreren Jobs zusammensetzen, um davon

leben zu können. Dadurch bedingte Job- und Ortswechsel und ein permanentes Abstimmen der einzelnen Bausteine bringen ebenfalls vermehrte Übergänge mit sich, die oft unter zeitlichem und finanziellem Druck bewältigt werden müssen. Wer mit dem Tempo nicht mithalten kann, fliegt raus – oder muss seine Ansprüche enorm zurückschrauben.

Wenn Sie dann mit hängender Zunge wagen, sanfte Einwände gegen den ständigen Veränderungsdruck zu erheben, outen Sie sich schnell als ewig Gestriger oder es wird Ihnen unterstellt, dass Sie die Idee des lebenslangen Lernens einfach noch nicht verstanden haben ...

Die Verantwortung, für den Arbeitsmarkt attraktiv zu bleiben und dauerhaft immer wieder einen Job zu finden, wurde Ihnen in den letzten beiden Jahrzehnten ganz schleichend übergeben. Man spricht dann von Beschäftigungsfähigkeit (employability) und bisweilen entsteht der Eindruck, dass es gar nicht mehr Ihre vorrangige Aufgabe ist, einfach nur Ihren Job zu machen. Viel wichtiger scheint es, Ihre Beschäftigungsfähigkeit zu sichern, dass Sie also Ihrem Arbeitgeber permanent zeigen, wie flexibel, offen für Neues und veränderungsbereit Sie sind, dass Sie auch in Zukunft einer Beschäftigung würdig sind.

1.2 Die gute Nachricht

Tja, Sie bekommen also die Verantwortung für Ihre dauerhafte berufliche Attraktivität vor die eigene Haustür gestellt. Aber was wäre, wenn Sie diese tatsächlich ergreifen und sie als neuen Freiraum verstehen würden? Sie können damit Ihr berufliches Leben so gestalten, wie Sie wollen. Wenn Sie sich sowieso *Ihre* Nische auf dem Arbeitsmarkt selbst suchen müssen, weil Ihnen niemand mehr einen Job anbietet, kann es doch Ihre Nische sein, die Sie sich nach Ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen selbst gestalten. Natürlich müssen Sie dazu herausgefunden haben, was Sie können und was Sie wollen. Das ist zugegebenermaßen nicht immer so leicht, aber durchaus machbar.

Viele traditionelle Strukturen unserer Gesellschaft lösen sich immer mehr auf: Sie bleiben nicht mehr einem Arbeitgeber bis an das Ende Ihrer Erwerbstätigkeit treu und wechseln auch nicht mehr automatisch von einer Ausbildung oder einem Studium in einen sicheren Job über. Auch können Sie sich nicht mehr darauf verlassen, dass Sie Ihren erlernten Beruf in zehn Jahren noch wiedererkennen. Aber es ging ja um die guten Nachrichten. Das zunehmende Fehlen von Sicherheit und Selbstverständlichkeiten eröffnet Ihnen auch neue Freiheiten und jede Menge Möglichkeiten. Allerdings ist damit auch die Herausforderung verbunden, diese überhaupt sehen zu lernen und dann ergreifen zu können.

Sie müssen sich Ihre beruflichen Eckpunkte selbst setzen und Ihre Grenzen der Arbeitsbelastung selbst ziehen. Neudeutsch heißt das, Sie betreiben „boundary-management“. Sie legen fest, wie weit Sie sich selbst belasten, Sie kümmern sich um Ihre „Work-Life-Balance“. Weil Ihre Spielräume so viel weiter sind als die anderer Generationen vor Ihnen, dürfen und müssen Sie sie eingrenzen, dass sie handhabbar werden und zu Ihrer aktuellen Lebenssituation passen. Sonst besteht die Gefahr, dass Sie abdriften oder weiterhin so getrieben werden, wie Sie es vielleicht bereits erlebt haben.

Dieser Ratgeber könnte nun für Sie zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Er begleitet Sie durch Ihren aktuellen beruflichen Übergang. Vermutlich haben Sie das Buch gekauft, um Hilfestellung in einer akuten Übergangssituation zu bekommen. Das Buch kann ein Übergangsbegleiter sein, wenn auch nicht der einzige. Wie Sie andere Übergangsbegleiter finden, werden wir später sehen. Den großen Vorteil dieses Ratgebers sehe ich darin, dass er Ihnen zeigt, wie Sie die Fähigkeiten erwerben, die Sie auch für Ihre zukünftigen Übergänge benötigen werden. Sie lernen die Fähigkeiten besser kennen, mit denen Sie in der Vergangenheit Ihre Übergänge gut bewältigt haben und verschaffen sich zudem Klarheit darüber, wo Sie im Übergang hin wollen. Das wird es Ihnen erleichtern, sich die Fähigkeiten anzueignen, die Ihnen noch fehlen, um die Brücke zwischen der Gegenwart und Ihrer beruflichen Zukunft mit Gewinn zu überqueren.

In einer Zeit, in der Berufe sich permanent ändern und die entsprechenden Gremien mit Ausbildungs- und Studienordnungen, Lehrplänen und Berufsbezeichnungen gar nicht mehr hinterherkommen, ist Ihr einst erlernter Beruf kein passendes Transportmittel mehr in eine berufliche Zukunft. Aber das ist kein Grund zur Verzweiflung, denn Ihnen bleiben Ihre Fähigkeiten, Stärken, Kompetenzen oder Talente – wie auch immer Sie sie nennen wollen. Damit meine ich nicht nur Ihre beruflich gelernten Fähigkeiten, sondern wirklich alle. Denn einen großen Teil unserer Fähigkeiten erwerben wir informell, in unserem sozialen Kontext oder beispielsweise durch die Ausübung eines Hobbys. Kein anderer Mensch auf der Welt hat das gleiche Kompetenzprofil wie Sie! Mit den dazugehörigen Bausteinen sind Sie so flexibel, dass Sie sich immer wieder Ihren zukünftigen Beruf zusammenbauen können. Wie dieser dann heißt, ist zweitrangig.

Stellen Sie sich diese Bausteine wie Ihren persönlichen Schatz vor, den Sie jeweils von einer beruflichen Tätigkeit in die nächste tragen wollen. In diesem Buch bekommen Sie noch die Schatzkiste dazu. Diese besteht aus Fähigkeiten, die es Ihnen erlauben, Ihre ureigenen Fähigkeiten oder Kernkompetenzen unbeschadet und vollständig durch den beruflichen Übergang zu transportieren. Einige Bretter für die Schatzkiste besitzen Sie bereits. Schließlich haben Sie bereits einige Übergänge bewältigt und aus ihnen und durch sie vermutlich etwas gelernt. Darüber hinaus biete ich Ihnen an, dass Sie sich

einige neue Bretter anschauen, diese bearbeiten und mit den bereits vorhandenen zu Ihrer Schatzkiste zusammenbauen. Sie erhalten praktische Anregungen, wie Sie die eine oder andere Übergangsfähigkeit vertiefen oder neu erwerben, um Ihre Schatzkiste zu vervollständigen. Mithilfe dieser Kiste können Sie dann Ihre beruflichen Stärken sicher über schwierige Brücken, steinige Wege oder gefährliche Kreuzungen in Ihre berufliche Zukunft tragen.

1.3 Mein Übergang

Damit die Theorie mit Leben gefüllt wird, werfen wir einen Blick auf den Übergang, in dem Sie gerade stehen.

Lernen Sie Ihren Übergang durch die folgenden Fragen näher kennen und einschätzen. Was uns vertraut und bekannt ist, wirkt wesentlich weniger beängstigend als etwas, das diffus bleibt und das wir nicht so recht fassen können. Kreuzen Sie jeweils die Aussagen an, die am ehesten auf Ihre aktuelle Übergangssituation zutreffen:

Mein aktueller Übergang

Geschwindigkeit:	
1. Wie schnell wurden Sie gefühlsmäßig mit dem beruflichen Übergang konfrontiert?	völlig überstürzt - zu schnell - schnell - eher langsam - langsam
2. Wie oft waren Sie in den letzten Monaten und Jahren von beruflichen Übergängen betroffen und mussten auf sie reagieren?	sehr oft - oft - ab und zu - selten - gar nicht
Amplitude, Ausmaß:	
3. Wie radikal ist die mit	enorm - ziemlich massiv -

dem Übergang verbundene Veränderung für Sie? Wie groß wird der Unterschied zwischen Vorher und Nachher für Sie sein?	kräftig - vermutlich nicht so schlimm - eher gering
4. Wie stark sind Sie (voraussichtlich) persönlich mit all Ihren Fähigkeiten und Ressourcen im Übergangsprozess gefordert?	sehr stark - auf vielen Ebenen - kräftig - geht so - nicht so sehr
Phasen:	
5. Wie kommen Sie bisher mit den erforderlichen Anpassungsprozessen im Übergangsprozess zurecht?	ich bin völlig überfordert - ich bräuchte mehr Zeit - geht so - ganz gut - prima
6. Wie leicht fällt es Ihnen, sich von Ihrer alten Situation, Ihrem alten Job zu verabschieden?	richtig schwer - eher schwer - na ja, ich weiß nicht - eher leicht - richtig leicht
Kontinuitäten, Zusammenhänge:	

<p>7. Gibt es Zusammenhänge, Ähnlichkeiten, Wiederholungen im aktuellen Übergang zu früheren Übergangsprozessen?</p>	<p>Ja, es ist immer wieder das Gleiche - ja, einige Ähnlichkeiten sind deutlich - ja, ein paar - wenige - keine</p>
<p>Welche Muster, welche Zusammenhänge erkennen Sie, was wiederholt sich?</p>	
<p>Freiheiten:</p>	
<p>8. Wie stark können Sie (vermutlich) das Übergangsgeschehen kontrollieren?</p>	<p>Die machen mit mir, was sie wollen - Die Geschehnisse entgleiten mir - Ich muss mich ganz schön anpassen - Innerhalb bestimmter Grenzen kann ich tun, was ich will - Mein Handeln liegt ausschließlich in meiner Verantwortung</p>
<p>9. Wie hoch ist Ihr Entscheidungsspielraum in Bezug auf einzelne Aspekte des Übergangs?</p>	<p>stark eingeschränkt - ziemlich eingeschränkt - ganz o.k. - hoch - sehr hoch</p>
<p>Komplexität:</p>	
<p>10. Wie komplex ist Ihr</p>	<p>sehr komplex - komplex - recht</p>

Übergang, wie viele Lebensbereiche betrifft er, wie facettenreich ist er?	komplex – eher weniger komplex – nicht komplex
11. Wie stark wirkt er sich auf weitere Personen Ihres Umfelds aus?	sehr stark – stark – mittelmäßig – eher weniger – gar nicht
12. Wie hoch empfinden Sie die damit verbundene Stressbelastung?	extrem – sehr hoch – hoch- geht so – gering

Geben Sie sich für Ihre Antworten von links nach rechts jeweils von 4 (für die ganz links stehende Antwortmöglichkeit) bis 0 (für die ganz rechts stehende Antwortmöglichkeit) Punkten. Zählen Sie dann Ihre Punkte zusammen.

Tragen Sie sich hier in der Skala ein:

0 _____ 24 _____ 48

Was ist mir aufgefallen?

Auswertung: niedrige Punktzahl (0-12)

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 zur Übergangsbewältigung zu erweitern, denn der nächste schwierigere Übergangsprozess kommt bestimmt und es ist möglich, sich präventiv darauf vorzubereiten.

Auswertung: mittlere Punktzahl 1 (13-24)

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 (25-36)

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 verfügen über so viel 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 Sinne einer Übergangsbewältigung normal und hat seinen Sinn!

Auswertung: hohe Punktzahl (37-48)

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 klarzukommen. 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 dieses Buch bieten kann, suchen Sie sich aber auch noch weitergehende Unterstützung. Wenn Sie in Ihrem Umfeld nicht genügend Rückhalt haben, die Zeit des Übergangs zu überstehen, dann suchen Sie eine Laufbahnberatung oder eine andere psychosoziale Beratung auf; bei akutem Bedarf auch eine Krisenberatungsstelle. Kämpfen Sie nicht so lange alleine, bis Sie keinerlei Kraft mehr zur Veränderung haben. Lassen Sie sich helfen!

1.4 Übergangsarten im Lebenslauf

[\(zurück zu Kapitel 5.3: Hier komme ich\)](#)

1.4.1 Normierte Übergänge

Berufliche Übergänge zu beschreiben und in Kategorien zu fassen ist kein einfaches Unterfangen mehr, denn sie sind mittlerweile in hohem Maße individualisiert. Dennoch lassen sich Merkmale ausmachen, die Ihnen hier helfen sollen, Ihren eigenen Übergang einzuordnen.

Sogenannte *Lebenslaufübergänge* waren früher hochgradig standardisiert: Von der Volksschule ging es in die Berufsausbildung, von dort in den lebenslang ausgeübten Beruf und dann in die Rente. Einige dieser Übergänge durchlaufen viele von uns auch heute noch. Oft sind sie unkompliziert und werden deshalb gar nicht als Übergänge wahrgenommen. Für die jüngere Generation, für diejenigen, die noch unter 30 sind, ist jedoch nicht mehr normal, was die Generation ihrer Eltern noch gewohnt war. Längst ist es nicht mehr selbstverständlich, nach einer Ausbildung übernommen zu werden oder einen Job zu finden. Die ersten Berufsjahre sind extrem gefährdet, da bei betrieblichen Engpässen häufig die Jüngeren ohne Familie auch als erste wieder gehen müssen.

Die Familiengründungsphase schiebt sich gerade bei Akademiker/innen nach hinten, weil die „Generation Praktikum“ erst sehr spät finanziell auf eigenen Beinen

steht. Problematisch ist allerdings, dass das Normalarbeitsverhältnis und das vermeintlich normale Durchlaufen der Lebenslaufübergänge noch als Maß aller Dinge in den Köpfen der jüngeren Generation fest verankert sind. Bleibt ein vermeintlich „normaler“ Lebenslaufübergang aus oder lässt er sich nicht wie gewünscht bewältigen, kommt es hier immer wieder zu krisenhaften Übergängen. Beispielsweise wenn der mühsam errungene Studienabschluss nicht automatisch in ein Beschäftigungsverhältnis übergeht oder der berufliche Wiedereinstieg nach der Elternzeit nicht gelingt, weil im vorher ausgeübten Beruf nur Vollzeitstellen angeboten werden.

Beispiel: Vollzeit-Papa oder Outdoor-Guru?

Felix (31) ist studierter Geologe und war nach seinem Studium viel in der Weltgeschichte unterwegs. Langsam denken er und seine Freundin an eine Familiengründung, doch wird es für Felix schwierig, einen festen Job möglichst ohne allzu große Reiseverpflichtungen zu finden. Er bekommt zwar ein Praktikumsangebot nach dem anderen, eine Festanstellung im studierten Beruf ist jedoch nicht in Sicht. Felix muss sich nun entscheiden, ob er den Sprung in die Selbstständigkeit als Outdoor-Trainer (ebenfalls mit hohen Mobilitätsanforderungen) wagen oder ob er sich als Hausmann erst einmal um den Nachwuchs kümmern will.