

Beruflich voll durchstarten in der 2. Lebenshälfte - warum ein Karriere-Coach hierbei ein wertvoller Partner sein kann!

Sich mit 40 oder 50 nochmal beruflich zu verändern, kann definitiv eine Menge Vorteile haben.

Die moderne Neurowissenschaft beweist: Menschen in der zweiten Lebenshälfte sind sogar sehr gut in der Lage, sich auf Neues einzustellen. Unser Gehirn hat die Fähigkeit, sich bis ins hohe Alter anzupassen, zu verändern und neue neuronale Verbindungen zu bilden. Das ermöglicht uns, Neues zu erlernen und uns auf neue Herausforderungen einzustellen.

Mit zunehmendem Alter sammeln wir mehr Lebenserfahrung und Expertise in verschiedenen Bereichen. Dieses Erfahrungswissen stellt einen großen Vorteil dar, wenn es darum geht, sich auf Neues einzustellen. Wir können auf frühere Erfahrungen zurückgreifen, um neue Situationen besser zu verstehen und Lösungsstrategien zu entwickeln.

Im Laufe des Lebens entwickeln wir oft eine größere emotionale Intelligenz. Das bedeutet, dass wir immer besser in der Lage sind, eigene Emotionen zu erkennen, zu verstehen und zu regulieren sowie die Emotionen anderer Menschen wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren. Diese Fähigkeit kann uns helfen, Ängste und Unsicherheiten im Zusammenhang mit Veränderungen zu bewältigen und sich besser an neue Situationen anzupassen.

Mit zunehmendem Alter entwickeln wir oft eine größere Weisheit und Perspektive. Wir haben mehr Lebenserfahrung und sind in der Lage, Situationen in einem breiteren Kontext zu betrachten. Dies kann uns helfen, Veränderungen mit mehr Gelassenheit und einer positiven Einstellung anzugehen. Diese Weisheit hilft uns, Risiken besser einzuschätzen und Entscheidungen auf der Grundlage eines umfassenden Verständnisses zu treffen.

Jeder Mensch ist einzigartig. Einige Menschen können möglicherweise besser mit Veränderungen umgehen als andere, unabhängig von ihrem Alter. Dennoch deuten die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse klar darauf hin, dass die Fähigkeit, sich auf Neues einzustellen, auch in der zweiten Lebenshälfte voll vorhanden ist und von uns genutzt werden kann.

Erfahrene und einfühlsame Coaches können Dich in Deiner 2. Lebenshälfte in vielerlei Hinsicht bei Veränderungen unterstützen und begleiten, z.B. wenn

es darum geht, Deine eigenen Stärken, Werte, Interessen und Ziele zu identifizieren. Dies ist immer ein wichtiger erster Schritt, um herauszufinden, welche Art von Veränderung Du anstrebst und welcher berufliche Weg zu Dir passt.

Ein Karriere-und Business-Coach kann Dir dabei helfen, realistische und erreichbare Karriereziele für Deine zweite Lebenshälfte festzulegen. Dies kann bedeuten, neue Fähigkeiten zu entwickeln, eine Umschulung oder Weiterbildung in Betracht zu ziehen oder alternative Karrierewege zu erkunden.

Veränderungen können Ängste und Hindernisse mit sich bringen, insbesondere in der zweiten Lebenshälfte. Wir können Dir helfen, mit diesen Ängsten umzugehen und Strategien zu entwickeln, um Hindernisse zu überwinden. Wir entwickeln konkrete Aktionspläne mit realistischen Meilensteine und Zeitplänen für die individuelle Zielerreichung. Wir geben Dir praktische Tipps und helfen bei neuen Strategien. Dabei helfen wir Dir, Dein Selbstvertrauen zu stärken und eine positive Denkweise zu fördern, damit Du Schritt für Schritt Dein Ziel erreichen kannst.

Wir freuen uns auf Dich!

Dein [refke&refke-Team](#)