AO 88 – Übergänge

Modul 3: „Wie du stärker aus Übergängen hervorgehst!“

Stärker werden bedeutet nicht, dass der Schmerz verschwinden muss. Es bedeutet, trotz Veränderungen wieder Halt, Orientierung und Handlungsmöglichkeiten zu finden. Du musst aus einer Krise keinen Erfolg machen.

1. IDENTITÄT – Was bleibt, wenn eine Rolle wegfällt?

Ein Übergang kann vertraute Rollen erschüttern: Beruf, Partnerschaft, Familie oder Leistungsfähigkeit. Deine Rolle ist wichtig, aber sie ist nicht dein ganzer Wert.

Welche Rolle oder Vorstellung von mir selbst gerät gerade ins Wanken?

_____

_____

_____

Was bleibt an mir wertvoll, auch wenn ich diese Rolle nicht mehr wie früher ausfüllen kann?

_____

_____

_____

Mein innerer Halt

Was trägt mich unabhängig von Erfolg, Leistung oder Anerkennung? (z. B. Glaube, Werte, Charakter, Beziehungen)

_____

_____

_____

Geistlicher Impuls: Römer 8,38–39 – Gottes Liebe hängt nicht an deiner Lebensleistung.

© Tobias Weber 2026

2. SINN – Wofür möchte ich jetzt stehen?

Du musst deinem Verlust keinen positiven Sinn geben. Aber du kannst entscheiden, welche Werte deinen nächsten Lebensabschnitt prägen sollen.

Was ist mir in dieser neuen Lebensphase wirklich wichtig? (Wähle höchstens zwei.)

- ☐ Ehrlichkeit / Integrität
- ☐ Verlässlichkeit / Verantwortung
- ☐ Glaube / Vertrauen
- ☐ Verbundenheit / Freundschaft
- ☐ Gesundheit / Fürsorge
- ☐ Mut / Lernbereitschaft
- ☐ Sonstiges: _____

Welcher dieser Werte ist in meinem Alltag zuletzt zu kurz gekommen?

_____

_____

3. VERBINDUNG – Wer geht mit mir?

Rückzug schützt manchmal kurzfristig. Auf Dauer kann er die Belastung verstärken. Stärke heißt auch, ehrlich zu werden und Unterstützung anzunehmen.

Wie reagiere ich, wenn es schwierig wird?

- ☐ Ich ziehe mich zurück.
- ☐ Ich funktioniere und rede nicht darüber.
- ☐ Ich lasse Nähe und Hilfe zu.
- ☐ Ich wünsche mir Kontakt, weiß aber nicht wie.

Mit wem könnte ich diese Woche ein ehrliches Gespräch führen?

_____

_____

Geistlicher Impuls: Galater 6,2 – Lasten gemeinsam tragen.

© Tobias Weber 2026

4. HANDELN – Wie wird neue Stärke im Alltag sichtbar?

Neue Handlungssicherheit entsteht durch machbare Schritte, nicht durch den Druck, sofort wieder „der Alte“ sein zu müssen.

Welchen EINEN Bereich möchte ich jetzt stärken?

- ☐ Meine Identität / mein Selbstbild
- ☐ Meine Werte / meine Ausrichtung
- ☐ Meine Beziehungen / mein Unterstützungsnetz
- ☐ Meine alltäglichen Gewohnheiten
- ☐ _____

Meine konkrete Handlung innerhalb der nächsten 72 Stunden:

_____

_____

Mein Wenn-Dann-Plan

Wenn

_____

dann werde ich

_____.

Meine Stärke sichtbar machen

Woran werde ich in zwei Wochen erkennen, dass ich einen kleinen Schritt weiter bin?

_____

_____

Wer darf mich dabei unterstützen oder nachfragen?

_____

_____

© Tobias Weber 2026

Mein Abschluss - eine Entscheidung

Ich muss aus diesem Übergang keinen Triumph machen. Aber ich kann meinen nächsten Schritt gestalten. Heute entscheide ich mich für:

_____

_____

„Du hast vielleicht eine Rolle verloren, aber nicht deinen Wert, und du musst deinen Weg nicht allein gehen.“

© Tobias Weber 2026