Selbstcheck: Wo stehe ich bei einem unerwarteten beruflichen Übergang?

November 2026 · loeffler-executivecoaching.de · orientiert am Rubikon-Modell der Handlungsphasen (Heckhausen & Gollwitzer, 1987)

Worum es geht

Dieser Selbstcheck kann Ihnen helfen einzuschätzen, wo Sie vor einer Entscheidung über Freistellung, Abfindung oder Altersteilzeit stehen. Er richtet sich an erfahrene Führungskräfte, für die ein solches Angebot unerwartet kam.

Sie kennen das aus eigenen Entscheidungen: Vor der Festlegung wägt man offen ab, danach sucht man eher Bestätigung. Deshalb lohnt es sich, das Abwägen in Ruhe abzuschließen.

Sie brauchen dafür etwa fünf Minuten. Lesen Sie jede Aussage und kreuzen Sie an, was am ehesten auf Sie zutrifft. Antworten Sie spontan und ehrlich, richtige oder falsche Antworten gibt es nicht. Der Selbstcheck ist ein Reflexionsangebot und kein validiertes Testverfahren.

Attraktivität

Hier geht es darum, ob die bisherige Rolle für Sie noch ein Ziel ist und was Sie an einer künftigen Tätigkeit reizen würde.

Aussage	trifft zu	teils	trifft nicht zu
Ich weiß, ob mich meine bisherige Rolle als Ziel noch reizt.	☐	☐	☐
Ich kann klar sagen, was ich an dieser Rolle vermissen würde und was nicht.	☐	☐	☐
Ich habe eine Vorstellung davon, was mich an einer künftigen Tätigkeit reizen würde.	☐	☐	☐

Zuversicht

Hier geht es darum, ob Sie sich die nächste Phase zutrauen und ob Ihre Erfahrung gefragt ist.

Aussage	trifft zu	teils	trifft nicht zu
Ich traue mir zu, auch eine Phase ohne feste Rolle gut zu gestalten.	☐	☐	☐
Ich grübele nicht ständig, ob ich selbst etwas falsch gemacht habe.	☐	☐	☐
Ich bin überzeugt, dass meine Erfahrung weiterhin gefragt ist.	☐	☐	☐

Wille

Hier geht es darum, ob Sie die Kraft und den Spielraum haben, in Ruhe zu entscheiden.

Aussage	trifft zu	teils	trifft nicht zu
Ich habe die Kraft, mich jetzt mit einer Neuausrichtung zu beschäftigen.	☐	☐	☐
Ich weiß, ob ich nach dieser Phase überhaupt noch eine Vollzeitrolle möchte.	☐	☐	☐
Ich kenne meine finanzielle Basis für die nächsten Jahre und weiß, wie viel Spielraum sie mir lässt.	☐	☐	☐

Klarheit der nächsten Schritte

Hier geht es um Ihre nächsten konkreten Schritte und um Menschen, mit denen Sie darüber sprechen können.

Aussage	trifft zu	teils	trifft nicht zu
Ich weiß, was ich in den nächsten drei Monaten konkret tun werde.	☐	☐	☐
Ich kenne meine Optionen und kann sie miteinander vergleichen.	☐	☐	☐
Ich habe jemanden, mit dem ich offen und vertraulich darüber sprechen kann.	☐	☐	☐

Wie Sie Ihr Ergebnis lesen

Eine Punktzahl gibt es bewusst nicht. Aufschlussreicher ist, in welchen Blöcken Sie mindestens zweimal „teils“ oder „trifft nicht zu“ angekreuzt haben. Diese Blöcke sind für Sie noch offen.

Attraktivität: Wer hier mehrfach „trifft nicht zu“ ankreuzt, ist sich oft noch unklar, ob er die Rolle zurückwill. Manchmal vermisst er vor allem, was sie ihm gegeben hat, etwa Anerkennung und Zugehörigkeit. Das sollten Sie klären, bevor Bewerbungen entstehen, die genau dorthin führen.

Zuversicht: Ein unerwartetes Angebot stellt das Bild von sich selbst oft auf die Probe, und viele fragen sich, ob es an ihnen lag. Meist lässt sich das mit einem Blick auf die Fakten klären. Bleibt die Frage offen, belastet sie jede weitere Entscheidung, auch den Blick auf die kommenden Jahre. Zweifeln Sie, ob Ihre Erfahrung noch gefragt ist, hilft es oft, sie für Außenstehende zu übersetzen.

Wille: Fehlt hier die Kraft, liegt das oft an der Situation selbst. Ein solches Angebot kostet Energie, und unter Druck fallen Entscheidungen selten gut. Die Zahlen zur finanziellen Basis gehören zu Fachanwalt oder Steuerberater, hier zählt nur Ihr Gefühl für den eigenen Spielraum.

Klarheit der nächsten Schritte: Ein offener Block ist hier normal, denn Klarheit ergibt sich meist aus den anderen drei Blöcken. Mehr Gewicht hat die letzte Aussage: Wer niemanden hat, mit dem er offen und vertraulich sprechen kann, hat oft schon einen guten Grund für ein Gespräch.

Wo Sie beim Abwägen stehen

Zählen Sie, wie viele Blöcke bei Ihnen noch offen sind.

Kein Block offen: Ihr Abwägen ist weitgehend abgeschlossen, Sie sind gut aufgestellt. Coaching ist vermutlich nicht nötig. Ein einzelnes Gespräch kann helfen, letzte Punkte zu sortieren.

Ein oder zwei Blöcke offen: Das Abwägen ist noch nicht abgeschlossen. Klären Sie zuerst die offenen Blöcke, bevor Sie sich festlegen. Ein Gespräch hilft herauszufinden, was dafür noch fehlt.

Drei oder vier Blöcke offen: Sie stehen noch mitten im Abwägen. Prüfen Sie, welche Fristen tatsächlich gelten, und nutzen Sie die Zeit, zuerst zu klären und dann zu entscheiden. Bewerbungen lohnen sich erst, wenn Sie wissen, wohin sie führen sollen.

Wie es weitergeht

Wenn Sie sich in einem der Blöcke wiedererkannt haben, melden Sie sich gerne, telefonisch oder digital, für ein unverbindliches Kennenlerngespräch mit jemandem, der solche Entscheidungen aus eigener Verantwortung kennt.

Robert Löffler · Executive Coaching
Telefon: +49 173 941 27 16 · E-Mail: contact@loeffler-executivecoaching.de · loeffler-executivecoaching.de

Fragen zu Abfindung, Rente, Steuern und Aufhebungsvertrag gehören zu Fachanwalt oder Steuerberater. Belastet Sie die Situation stark, ist ärztlicher oder therapeutischer Rat der richtige erste Schritt.