

<b>Liste der Downloadmaterialien</b>	<b>8</b>
<b>Dank</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort von Ewald Rahn</b>	<b>10</b>
<b>TEIL I Die »Expedition Arbeit« planen</b>	<b>13</b>
<b>Einführung</b>	<b>14</b>
<b>Einen Expeditionsplan erstellen</b>	<b>20</b>
<b>Ein Expeditionsteam zusammenstellen</b>	<b>23</b>
<b>Günstige Expeditionsbedingungen schaffen</b>	<b>27</b>
»Aufschieberitis«	29
»Innerer Schweinehund«	36
Hilflos durch Helfer	39
Übersicht schaffen durch klare Strukturen	46
Analyse abgebrochener Expeditionsvorhaben	57
<b>Das Expeditionsziel finden</b>	<b>61</b>
Was will ich und was soll ich wollen?	62
Entscheidungen	68
Expeditionsfähigkeiten: Stärken finden und fühlen lernen	75
Zeitreise in die Zukunft	86
Expeditionsziel festlegen	92
Routenplanung	96
Herausforderungen auf dem Weg	98
»Baustellenbesichtigung«	100
Trauer über nicht lebbare berufliche Möglichkeiten	102
Ehrenamt und Tätigkeiten im Freizeitbereich	104
Netzwerke nutzen	105
<b>TEIL II Wege durch den Verwaltungsdschungel</b>	
<b>oder der »Passierschein A38«</b>	<b>111</b>
<b>Welche Hilfen und Möglichkeiten gibt es?</b>	<b>113</b>
Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben	114
Das Persönliche Budget	122

Umschulung	124
Ausbildung	127
Unterstützte Beschäftigung	129
Integrationsmaßnahmen	130
Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen der Agentur für Arbeit	131
Erwerbsunfähigkeit – Rente und Grundsicherung	132
Zuverdienst	132
Werkstatt für behinderte Menschen	134
Medizinische Rehabilitation	136
Integrationsfirmen	137
Praktika	138
Einstiegsqualifizierung	139
Was tun, wenn der nötige Schulabschluss fehlt?	140
Fernstudium	141
Freiwilligendienste	142
Weiterbildung	145
Ergotherapie	145
Erfahrungswissen nutzen	146
<b>Bewerbung praktisch</b>	<b>150</b>
Erster Eindruck: Mape & Co	151
Stellenangebote analysieren	158
Das Anschreiben – die Kunst der einen Seite	163
Lebenslauf	164
Online-Bewerbung	165
Umgang mit Lücken in der Bewerbung	167
Vorstellungsgespräch und Erkrankung	174
<b>Hilfen im Beruf</b>	<b>183</b>
Schwerbehindertenausweis	183
Integrationsfachdienst (IFD)	189

### **TEIL III Die »Expedition Arbeit« durchhalten 193**

#### **Fragen am Anfang der Expedition 194**

Krankheitserfahrungen und Arbeitsplatz 194

Doppelqualifikation als Reisende und Reiseleitung 200

Die eigene Rolle spielen lernen 205

Kollegen sind nicht automatisch Freunde 208

Fremdeln und Scannen 213

#### **Fragen während der Expedition 218**

Geht das jetzt immer so weiter? 218

Perfektionsstreben und Perfektionismus 222

Überforderung und Unterforderung 228

Lob und Kritik 232

Außenseiter sein 239

#### **Vorankommen und Überleben während der Expedition 242**

Sprint versus Marathon 242

Grenzen (an-)erkennen 247

Arbeitsplatztaugliche Skills 252

Belohnung lohnt sich 257

Work-Life-Balance 259

### **TEIL IV Expeditionsberichte von Betroffenen 265**

**Mit Borderline im Rucksack 266**

**Manchmal ist das Zweitbeste fast besser als das Erstbeste 270**

**Sich ein sicheres Rahmenkonstrukt schaffen 277**

### **ANHANG 283**

**Praktische Expeditionstipps 284**

**Literatur 291**