DEIN FAHRPLAN

IN EINE GLÜCKLICHE BERUFLICHE ZUKUNFT

Dieser Fahrplan zur beruflichen Orientierung bringt Klarheit für die Themen, die die üblichen Karriere-ratgeber nicht beleuchten. Denn immer mehr Menschen suchen bewusst oder unbewusst nach Orientierung in dieser zunehmend unübersichtlichen Welt. Sie stellen sich die Frage, was sie „eigentlich" beruflich machen wollen und sehen nur dichten Nebel. Sie sehnen sich nach sinn-stiftenden Aufgaben, doch lassen sie diesen Wunsch direkt wieder los, weil er ihnen unerfüllbar erscheint oder weil sie eine kritische Stimme in der Tiefe ihres Unterbewusstseins leise rufen hören „Bleib schön auf dem Teppich. Das steht Dir nicht zu. So schlimm ist es doch nicht. Sei zufrieden mit dem, was Du hast. Mach was Vernünftiges!". Andere wiederum wollen endlich die Regie über ihr eigenes Leben übernehmen und wissen genau, was „ihr Ding" ist, trauen es sich aber nicht zu oder kriegen bei der Aussicht auf mögliche Gehaltseinbußen lähmende Zukunftsängste. Oder sie verlieren sich in endlosen Vorbereitungen wie „Wenn ich erst Zertifikat X habe, dann kann ich endlich loslegen". Das kann lange dauern – das Leben ist aber JETZT.

Die berufliche Zukunft klärt sich häufig auf, wenn Du Dein Leben als ein lebendiges System betrachtest.
Dieser Fahrplan beleuchtet die wesentlichen Zusammenhänge, die für jeden Menschen eine andere Bedeutung haben. Du kannst Dich auf die für Dich bedeutsamen Aspekte konzentrieren und so die persönlich relevanten Stellschrauben bearbeiten, um Klarheit, Motivation und Selbstvertrauen zu finden. Jeder Mensch – ob er nun Anfang 20 ist und die passende Grundsatzentscheidung (Ausbildung/Studium) treffen oder in den letzten 10-15 Berufsjahren noch einmal etwas völlig Neues machen will – kann diesen Fahrplan nutzen.
In den letzten 20 Jahren haben wir zahlreiche Gespräche zur beruflichen Orientierung geführt und diese Erfahrungen in diesem Leitfaden für Dich aufbereitet. Wenn Du hierzu persönliche Fragen hast, dann freuen wir uns unter service@FDL-coaching.de auf Deine Nachricht.

IN 6 SCHRITTEN ZUM ZIEL

FOKUS: WAS WILL ICH BERUFLICH MACHEN?
Meine konkrete Frage
Meine Lebenssituation

STARTPUNKT: WO + WIE FINDE ICH BEREITS VORHANDENE ANTWORTEN?
Zugang zum Unterbewusstsein herstellen
Alternativen sammeln und nicht bewerten

VORBEREITUNG: STRATEGISCHE VERNETZUNG
Kontakte herstellen, pflegen und treffen

1. SCHRITT: LOCKER MACHEN UND BLEIBEN
Körperliche Wechselwirkungen
Zuerst das „Was", dann das „Wie"

2. SCHRITT: ZAHLUNGSBEREIT SEIN
Der Preis der Wahrheit
Entschieden sein

3. SCHRITT: TALENTSCHUPPEN
Was weiß ich bereits über meine Stärken und Talente?
Was kann ich noch über sie herausfinden?

4. SCHRITT: MOTIVATION ERGRÜNDEN
Meine No-Go-Liste
Meine ausgeprägten Lebensmotive

5. SCHRITT: BLOCKADEN LÖSEN
Antreiber
Glaubenssätze

6. SCHRITT: PS AUF DIE STRAßE BRINGEN
Jobprofil
Schnitzeljagd
Bereitschaft zur Ungewissheit
Tägliche Umsetzung

LOS GEHT'S!

Wir empfehlen Dir, einen Stift und Papier einsatzbereit zurechtzulegen. Nicht alles wirst Du in der Fülle im Kopf behalten können.
Antworte spontan und nimm Dir dennoch Zeit. Das klingt vielleicht paradox, doch es funktioniert.
Warte einen kurzen Moment, nachdem Du etwas aufgeschrieben hast und lasse es wirken.
Vermeide, Dir alles einmal fix durchzulesen und dann erst anzufangen. Das verbaut Dir nur das echte Zuhören auf Deine innere Stimme.

FOKUS: WAS WILL ICH BERUFLICH MACHEN?

Der Wunsch nach beruflicher Veränderung kann bedeuten:

- Den passenden Ausbildungs-/Studiengang finden.
- Im gleichen Unternehmen einen neuen Verantwortungsbereich annehmen (laterale Karriere).
- Auf der Karriereleiter einige Sprossen nach oben klettern (vertikale Karriere).
- Den zeitlichen Umfang der Arbeit im gewünschten Maß anpassen, z.B. auf 28 Stunden reduzieren.
- Die gleiche Funktion in einem anderen Unternehmen ausfüllen.
- Komplette berufliche Veränderung anstreben (Berufung leben).

Welcher dieser Anlässe trifft auf Dich zu?
Formuliere Deinen Anlass in der Form „Ich will…" und sprich es laut aus.
Warum?
Wenn Du fundamentale Weichen in Deinem Leben stellen möchtest, brauchst Du Klarheit, Entschiedenheit und dynamische Impulse. Dich zu Deinen eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen zu bekennen, bringt Dich konstruktiv in Wallung. So findest und hältst Du Deinen Fokus.

Was fühlst Du, wenn Du Dir die Frage nach beruflicher Veränderung stellst?

Angst vor:

- Veränderungen
- dem Unbekannten
- davor, Farbe bekennen und Verantwortung übernehmen zu müssen
- zu scheitern oder gar zu versagen
- eine falsche Entscheidung zu treffen
- mit Deinen eigenen Grenzen konfrontiert zu werden
- schambehaftetem Versagen, weil Du noch keine klare Antwort gefunden hast
- Deiner eigenen Größe und damit nahestehende Personen zu überflügeln
- die Erwartungen wichtiger Bezugspersonen nicht zu erfüllen

Egal, welche verschiedenen Gefühle auch hochkommen mögen: Sie geben Dir wertvolle Hinweise für die Lösung Deines beruflichen Rätsels.
Schreibe Deine Ergebnisse für Dich auf.

Zur Vorbereitung können Dir auch folgende Fragen Orientierung geben:
In welcher Lebenssituation befinde ich mich im Moment?
Wie groß ist mein Druck, Geld verdienen zu müssen?
Geht es für mich aktuell ums ökonomische Überleben?
(Dann hast Du andere Freiheiten, als wenn Du gerade eine halbe Million geerbt hast.)
Welche Möglichkeiten habe ich, meinen Lebensstandard anzupassen und damit weniger Geld verdienen zu müssen?

Welche Aspekte meines aktuellen Jobs machen mir Freude?
Bei welchen Aufgaben sind meine wahren Talente gefragt?
Was fehlt mir in meinem jetzigen Job?

Wie sahen Deine Antworten auf diese Fragen bei früheren Jobs aus?

STARTPUNKT: WO + WIE FINDE ICH BEREITS VORHANDENE ANTWORTEN?

„Wenn Du erst einmal damit aufhörst, Dir selbst im Weg zu stehen, entdeckst Du, dass alles Wichtige, was Du brauchst, Dir in Wirklichkeit zufällt." (Alan Watts)

Die Annahme ist, dass Du bereits weißt, was Du willst. Wer soll es sonst wissen? Kein schlauer Ratgeber, kein noch so einfühlsamer Coach können dem Orakel Deiner beruflichen Zukunft einen Sinn geben – das musst Du letztlich selbst machen.
Impulse von außen (Literatur, Coach, Karriereberater, Workshops etc.) können gleichwohl als Orientierungsgeber und Katalysatoren wirken. In den allermeisten Fällen gibt es übrigens mehrere Antworten auf die Frage nach der beruflichen Zukunft. Die verbissene Suche nach DER EINEN Antwort baut direkt eine Blockade auf. Vielleicht kennst Du diese selbstgebaute Falle aus der Partnersuche, wenn Menschen daran verzweifeln, die eine richtige Person finden zu wollen.
Betrachte alles, was hochkommt, als EINE Lösungsmöglichkeit, die Du nicht bewertest, sondern erst einmal so stehen lässt und sammelst.
Deine Aufgabe ist, Dir dieses bereits vorhandene Wissen über Dich selbst zugänglich zu machen. Es ist irgendwo im Unterbewusstsein verborgen. Der Reflex, alles und jeden direkt bewerten zu müssen, blockiert den Zugang zu den unterbewussten Antworten. Also lasse spätestens ab jetzt jegliche Bewertungen einfach sein, damit Du sehen kannst, was wirklich ist. Dieser Fahrplan unterstützt Dich dabei, den Schleier zu lüften.

VORBEREITUNG: STRATEGISCHE VERNETZUNG

Was auch immer Du vorhast, vernetze Dich!
Suche jetzt (!) auf XING, LinkedIn, Facebook, Instagram und anderen sozialen Medien nach Kontakten, die Dir weiterhelfen.

So kreierst Du selbst neue Möglichkeiten für Dein Leben, z.B.

- bei jemandem hospitieren und wertvolle Erfahrungen sammeln.
- Kooperationspartner finden, die Dir den Zugang zu spannenden Projekten oder Kundenbeziehungen ermöglichen.
- wertvolle Hinweise darauf erhalten, wie Du Dein Angebot zielgruppenadäquat aufbereiten kannst.
- Gleichgesinnte finden, mit denen Du Synergieeffekte bilden kannst.
- jemanden kennenlernen (der jemanden kennt,.....), der die passende offene Stelle für Dich hat.
- bereits jetzt den Kontakt zu künftigen Kunden aufzubauen.
- Feedback vom Markt erhalten, wie Du bei wem ankommst und was Du möglicherweise verbessern musst.

Das Potenzial eines ausgebauten Netzwerkes an Kontakten ist immens. Tue jeden Tag etwas dafür.
TIPP: Nutze die 3x3x3-Regel

- 3 Aktionen zur Kontaktpflege pro Tag, z.B. zum Geburtstag gratulieren, einen veröffentlichten Beitrag freundlich kommentieren, bei einer Fragebogenaktion mitmachen oder irgendetwas anderes tun, was für den anderen von Nutzen ist.
- 3 neue Kontakte pro Woche herstellen (online, zielgerichtet auswählen).
- 3 Treffen pro Monat.

Das klingt nach Arbeit, denkst Du? Richtig!
Anstrengungsloser Wohlstand ist eine Illusion. Solche und andere Aktivitäten fallen Dir leichter, wenn Du weißt, WARUM Du sie machst und welchem Deiner Ziele sie dienen (s.u. „Motivation")

Eine starke Bremse bei allen nach außen gerichteten Aktivitäten ist häufig die Befürchtung, Ablehnung zu erfahren und nicht zu wissen, wie der Selbstwert damit klarkommt. Für die meisten Menschen ist das eine echte Herausforderung.

Sei ehrlich zu Dir selbst:

- Was empfindest Du bei der Aussicht auf Ablehnung? Wie sehr bremst Dich das?
- Was hast Du bereits dafür getan, um besser damit klarzukommen?
- Was könntest Du noch tun?

1. SCHRITT: LOCKER MACHEN UND BLEIBEN

LOCKER MACHEN

Bevor das muntere Beruferaten überhaupt losgeht, mach Dich erst einmal locker und beweglich.
Höre Dein Lieblingslied und rocke dazu wild ab!
Das fährt das Denken runter, hebt die Stimmung, bringt Dich näher an Dich selbst und zudem Deinen Kreislauf in Schwung. Letzteres ist insofern hilfreich, da die körperliche Beweglichkeit gleichzeitig die des Denkens und **Fühlens** positiv beeinflusst.
Für berufliche Grundsatzentscheidungen brauchst Du Deine volle Beweglichkeit, sonst bleibt wahrscheinlich alles so, wie es ist.

Fühle beim Bewegen in Dich hinein: Was sagt Dir Dein Körper über Deinen bisherigen Job? Vielleicht

- kommen die Rückenschmerzen nicht von der alten Federkernmatratze.
- sind die Kopfschmerzen keine Nachwirkung des achten Glases Kölsch.
- liegt es nicht am fettigen Essen, wenn Dir immer wieder was auf den Magen schlägt.
- futterst Du wie ein Scheunendrescher und gehst auf wie ein Hefekloß, weil Du etwas kompensieren musst, was Dein Job Dir nicht gibt.
- sind auch Ekzeme, Herzrhythmusstörungen oder Schwindelgefühle eine psychosomatische Wechselwirkung auf ein Arbeitsumfeld, das Dir einfach nicht guttut.

Der Körper hört alles, was Deine Seele Dir sagt. Bekommst Du von Deinem Job Pickel auf der Seele, dann ist es nicht unwahrscheinlich, dass Dein Körper Dich darauf aufmerksam macht, damit Du endlich aufhörst, Dich selbst zu quälen. Denn unser Körper kann uns Antworten auf Fragen geben, von denen wir noch nicht wussten, dass wir uns sie überhaupt gestellt haben. Vielleicht bist Du gar nicht depressiv, sondern hast in Deinem Leben einfach nur mit zu vielen Arschlöchern zu tun.

NACHDEM Du ordentlich zu Deinem Lieblingslied abgerockt hast, beantworte die folgenden Fragen ganz spontan:

1. Was ist meine Berufung?
2. Was sagt mir mein körperliches Empfinden?
3. Was tut mir gut?
4. Was will ich ändern?

Schreibe Deine Antworten auf. Sie könnten Dich später noch inspirieren!

Was tust Du bislang, um Dich locker zu machen? Mache auch das. Mache einfach alles, was Dir dabei hilft, aufgeschlossen für die Möglichkeiten des Lebens zu sein und Dich nicht in irgendwelche starren Vorstellungen festzubeißen, wie die Welt oder Du zu sein haben. Führ Dein Leben.

LOCKER BLEIBEN
Nachdem Du locker bist, sorge dafür, dass Du locker bleibst.

Oft kommt beim zartesten Hauch einer Idee der gewünschten beruflichen Veränderung gleich die Frage auf: „WIE soll das gehen??!!". Kennst Du das? Auf diese Frage gibt es meist keine Antwort, vielmehr setzt sie eine gedankliche Endlosschleife in Gang.

Tipp: „Parke" diese Frage nach dem WIE zum jetzigen Zeitpunkt gedanklich. Schenke ihr in diesem Moment keine Aufmerksamkeit!

Im Frühstadium der beruflichen Klärung wirft die WIE-Frage nur Probleme auf. Die Antworten darauf sind meist nur schwammig, wodurch sie unlösbar wirken. Und schon verpufft die ganze schöne Aufbruchsstimmung. Mit anderen Worten: Eine zu früh gestellte WIE-Frage, am besten noch mit dem Anspruch der Perfektion gestellt, wirkt wie ein Mutkiller.

Die Wie-Frage macht erst dann Sinn, wenn Du klar weißt, WAS Du willst. Einen Schritt nach dem anderen machen – so kommst Du ans Ziel.

2. SCHRITT: ZAHLUNGSBEREIT SEIN

Alles im Leben hat seinen Preis. Auch das berufliche Glück.
Der Preis einer Entscheidung hat viele Facetten. Selbst das Lesen dieses Fahrplans kostet etwas: Die Zeit, die Du dafür brauchst. Die unangenehmen Momente zu erleben, in denen Du Dich dabei ertappt fühlst, wie Du Dir selbst das Leben schwer machst. Prioritäten zu setzen und erst recht eine klare Entscheidung zu treffen, ist die Kunst, das Richtige liegenzulassen. Wenn ich mich für A entscheide, kann ich B bis Z nicht mehr wählen. Es ist für den seelischen Frieden sehr förderlich zu akzeptieren, dass B bis Z nicht zu haben sind, weil die Entscheidung aus guten Gründen auf A fiel. Kunstvoll zu hadern im Stile „Ach, hätte ich doch…" ist entweder ein klares Signal, dass Du etwas ändern möchtest – oder eine unproduktive Beschäftigungstherapie.

Etwas Neues zu erschaffen, erfordert zudem meist eine gewisse Anstrengungsbereitschaft: Es bedeutet manchmal, ins Ungewisse zu springen und damit die Bereitschaft, Fehler zu machen oder gar zu scheitern. Wenn Du von Natur aus im Koala-Modus unterwegs bist (mangelnde Anstrengungsbereitschaft), ein bewahrender Sicherheitsliebhaber bist (paranoide/r Schwarzseher/in bzw. mangelnder Mut) oder die Aussicht auf Scheitern nicht aushalten kannst (mangelnde Fehler-Lern-Bereitschaft), dann kannst Du mit Deinem Leben etwas Sinnvolleres anfangen, als diesen Beitrag weiterzulesen. Sei ehrlich zu Dir selbst und gib zu: „Ich bin einfach zu faul/ängstlich/mimosig dafür, etwas dafür zu tun, dass ich ein glückliches (Berufs)Leben habe.". Das ist auch okay, keiner zwingt Dich dazu, mehr Freude und Zufriedenheit in Dein Leben zu lassen. Das ist alles freiwillig.
Tu es oder lass es – beides hat Konsequenzen.
Wenn Du Dich dafür entscheidest (!), alles beim Alten zu belassen, dass ist das fein so, mache Deinen Frieden damit und höre auf zu jammern.
Es kann Dir eine emotionale Erleichterung bringen, wenn Du bereit bist, den Preis für Deinen aktuell gewählten Lebensentwurf zu zahlen. Schließlich gibt es kein Richtig oder Falsch! Nie ein „immer nur toll" oder „immer nur blöd". Etwas fühlt sich in der aktuellen Lebenssituation für Dich entweder stimmig an oder nicht.

Wenn Du etwas als stimmig empfindest, dann mach weiter! Falls aber nicht: Verändere etwas! So einfach ist das!

Die Zahlungsbereitschaft ist vor allem bildlich gemeint. So ist man z.B. im übertragenen Sinne zahlungsbereit, wenn man ein Kind haben will und dafür bereit ist, die Ungewissheit auszuhalten, ob bei Schwangerschaft und Geburt alles gutgeht, unruhige Nächte zu haben, auf einen Großteil der bisherigen Freiheit zu verzichten, oftmals eingeschränkte berufliche Entfaltungsmöglichkeiten zu haben, Herausforderungen in der Paarbeziehung zu meistern und vielleicht sogar richtig erwachsen zu werden und ein verantwortungsvolles Leben zu führen.

Es kann ungemein befreiend wirken, wenn Du die Konsequenzen,
die mit Deinem selbstgewählten Weg verbunden sind, vorbehaltlos akzeptierst. Dein Weg ist immer selbstgewählt.

Manche sagen an dieser Stelle „Aber ich würde einen anderen Job machen, wenn ich keine Kinder oder keine Immobilienfinanzierung hätte.". Wenn man seinen Kindern und sich selbst einen gewissen Lebensstandard bieten möchte und deswegen einen Job braucht, der hinreichend Geld einbringt, dann ist auch das eine selbstgewählte Entscheidung. Der Preis, den man für seine Entscheidung zahlen muss, mag einem sauer aufstoßen, doch ist es eben der Preis, den man zahlt, z.B. wenig Zeit mit der Familie haben, viel Stress mit nach Hause bringen, Kollegen auf dem Ego-Trip, machtfixierte Führungskräfte, lange Reisezeiten, wenig Weiterbildung, kalte Unternehmenskultur, an Themen arbeiten, hinter denen Du nicht stehst.

Die Bereitschaft, Dein berufliches Glück zu gestalten, ist sehr ähnlich zu der für Dein familiäres Glück. Sie ist, unabhängig von der konkreten Situation, Teil Deiner grundsätzlichen Haltung dem Leben gegenüber: Ja, wenn ich mich für etwas entscheide, dann bin ich bereit, den Preis dafür zu zahlen: Emotional, finanziell, zeitlich, organisatorisch zu verzichten und andere Einschränkungen hinzunehmen. Die wirklich bedeutsamen Dinge im Leben gibt es immer nur als Gesamtpaket. In vielen Fällen liegt die Ursache für die eigene melodramatische Unentschlossenheit darin, sich nur die Rosinen einer Alternative herauspicken zu wollen und eben nicht vorbehaltlos bereit zu sein, den Gesamtpreis zu zahlen, der eben mit einer Entscheidung verbunden ist. Das kommt im Leben häufiger vor, als man spontan glauben mag.

Ein Blick auf die Paarbeziehungen im näheren Umfeld, offenbart meist eindrücklich, was gemeint ist. Da wird gemeckert und gemosert, was das Zeug hält, weil der/die Partner/in nicht alle Ansprüche gleichzeitig erfüllt, zur Not die empfundenen Defizite an eine heiße Affäre ausgelagert und sich dann – welch Überraschung – darüber beschwert, dass Vertrauen, Nähe und Verbundenheit auf der Strecke bleiben. Kann man machen, muss man aber nicht. Manche haben als Kind sehr viel auf dem Silbertablett serviert bekommen und nie wirklich lernen dürfen, mit Verzicht klarzukommen, selbst etwas für das eigene Glück zu tun und Verantwortung zu übernehmen.

Die nächsten Schritte können nur dann für Dich Sinn machen, wenn Du die innere Zahlungsbereitschaft zu einem Teil Deiner Lebenseinstellung machst. Falls Du hierzu noch Unterstützung brauchst, dann hole sie Dir.

TIPP: Manchmal kann es bereits Wunder wirken, seine Verantwortungsbereitschaft zu verinnerlichen: „Ich wähle selbst und übernehme die Verantwortung für die Konsequenzen meiner Entscheidung.". Denke diesen Satz nicht nur – FÜHLE ihn und nimm eine verantwortungsbewusste Haltung ein!

3. SCHRITT: TALENTSCHUPPEN

Was weiß ich bereits über meine Stärken und Talente?
Was habe ich alles drauf?
Was zeichnet mich aus?
Über welche wertvollen Erfahrungsschätze verfüge ich?
Welches Fachwissen habe ich?
Worin bin ich bereits richtig gut?
Über welche Talente verfüge ich?

Schreibe alles auf, was Dir hierzu einfällt. Alles. Sag jetzt nicht „Weiß ich doch.“, sondern nimm Dir die Zeit und mache eine Inventur Deines Talentschuppens.

Allein der offene Blick auf Talente und Stärken hebt direkt Dein Selbstbewusstsein und -vertrauen. Das ist für den weiteren Prozess sehr hilfreich. Allein der Glaube an Dich selbst eröffnet Dir neue Möglichkeiten!

Wenn eine Fußballmannschaft auf den Platz geht und das Gefühl hat, die anderen seien eh besser, dann hat sie das Spiel so gut wie verloren. Manche Stärken vegetieren in einem unproduktiven Dämmerschlaf vor sich hin, weil es den kulturellen Wert gibt „Eigenlob stinkt“. Auf eine widersinnige Art scheint es sich gesellschaftlich nicht zu gehören, sich selbst oder seine Leistungen angemessen gut zu finden. Stattdessen sollen wir demütig und leicht selbstverachtend durchs Leben gehen. Angemessen bescheiden zu sein, ist sicher ein feiner Charakterzug. Gleichzeitig kann ich aber auch bescheiden sein, wenn ich an mich glaube und angemessen selbstbewusst darüber berichte, was ich drauf habe und welche herausragenden Leistungen ich bereits erzielt habe und mich dabei nicht übermäßig wichtig nehme.

Wenn Du Deine Liste fertig hast, lies sie einem guten Freund vor und übe Dich darin, Deine Qualitäten, Deine Stärken und Talente als authentischen Teil Deiner Persönlichkeit anzunehmen und dies angemessen selbstbewusst kundzutun. Ohne falsche Bescheidenheit, ohne Scham, aber auch ohne Allmachtsphantasien. Wenn DU nicht an Dich glaubst, wer soll es denn dann tun???

Was kann ich noch über meine Stärken und Talente herausfinden?
„Du weißt, was Du willst, wenn Du weißt, wer Du bist.“ (Ilja Rep)

TIPP: Führe ein fiktives Vorstellungsgespräch
In den ersten Gesprächen mit potenziellen Arbeit-/Auftraggebern kommt fast immer die Frage auf:

„Welche sind Deine drei herausragenden Charaktereigenschaften?“

In der heutigen Zeit kommt es mehr noch als in früheren Jahren darauf an, nicht nur fachlich kompetent zu sein (Fähigkeiten), sondern insbesondere als kompletter Mensch zu überzeugen. Bei der Persönlichkeit spielt die Grundausstattung zwar eine große Rolle, doch einen selbstbewussten, kommunikativ offenen und menschlich verbindlichen Auftritt kann man üben.

Schreibe Deine 3 herausragenden Eigenschaften auf und übe ihre selbstbewusste Erwähnung in einem fiktiven Vorstellungsgespräch.

Rückblick: Was hast Du besonders gerne gemacht, als Du 4-7 Jahre alt warst? Was ging Dir besonders leicht von der Hand? Welche Träume und Wünsche hattest Du, die auch nur ansatzweise mit beruflichen Feldern in Verbindung gebracht werden können? Schreibe alles auf, was Dir dazu einfällt.

Führe ein Interview:
Frage drei gute Freunde, was sie an Dir schätzen, welche Qualitäten sie in Dir sehen, was ein künftiger Arbeit-/Auftraggeber durch Dich gewinnen kann? Notiere alles, ohne zu bewerten.

Besorge Dir dieses Buch: „Entdecken Sie Ihre Stärken jetzt!: Das Gallup-Prinzip für individuelle Entwicklung und erfolgreiche Führung.“ Marcus Buckingham, Donald O. Clifton.

Wer täglich das tun darf, was er am besten kann, arbeitet effektiv.
Mit dem Buch bekommst Du den Zugang zu einem Online-Fragebogen, über den Du Deine fünf größten persönlichen Talente identifizieren kannst. Dieser Bestseller gibt fundierte Informationen, wie Du Deine „Top Fünf" im Leben am besten einsetzen kannst – für mehr Erfolg und Zufriedenheit im Leben. Schreibe Deine fünf Talente auf und finde heraus, für welche Tätigkeiten und Berufsfelder sie wertvoll sein können.

4. SCHRITT: MOTIVATION ERGRÜNDEN

Im 3. Schritt hast Du herausgefunden, was Du KANNST.
Im 4. Schritt klärst Du für Dich, was Du WILLST und was Du NICHT willst.
Angenehmer Nebeneffekt: Wenn Du weißt, was Du willst, dann weißt Du, wer Du bist! (Identität) Diese Erkenntnis fördert Dein Selbstbewusstsein. Je kraftvoller Dein Selbstbewusstsein ist, umso leichter fällt es den bereits in Dir verborgenen Antworten, sich aus Deinem Unterbewusstsein hervorzuwagen.

Was ich nicht mehr will: Meine No-Go-Liste
Passieren im Leben Dinge, die Du nicht willst, steigt die Unzufriedenheit. Unzufriedenheit entsteht, wenn zwischen Wunsch und Wirklichkeit ein spürbarer Unterschied besteht. Je größer der Unterschied und je länger er besteht, umso wahrscheinlicher wird aus der Unzufriedenheit Ärger, aus dem Ärger Wut oder hoffnungslose Verzweiflung. Spürst Du bereits Leidensdruck oder kannst Du Dich ganz entspannt Deinen beruflichen Zukunftsplänen widmen? Das Gute an Deiner Unzufriedenheit ist, dass sie Dich in Bewegung bringt. Du willst etwas verändern? Wirklich? Oder ist alles nur halb so wild und Dein Leben passt doch „irgendwie"? Das ist auch okay. Du kannst auch mit dem, was Du hast, zufrieden sein, wenn Du bereit bist, den Preis dafür zahlen.

Wenn andererseits Deine Unzufriedenheit bereits ein kritisches Maß erreicht hat, dann könnten Dich diese möglichen Ursachen interessieren:

- Zu wenig Anerkennung
- Zu eintönige Arbeit/zu wenig Abwechslung oder Herausforderung
- Zu viel Abwechslung/zu viele unterschiedliche Aufgaben
- Zu wenig Freiheiten in der Arbeitszeitgestaltung wie Home Office, Urlaub, Überstundenausgleich
- Fiese Unternehmenskultur
- Schlechte Stimmung im Team
- Unzureichende Bezahlung
- Unzureichende menschliche Nähe
- Machtorientiertes Führungsverhalten
- Unzureichende Weiterbildungsmöglichkeiten
- Zwangsweise Erreichbarkeit nach Feierabend/am Wochenende/im Urlaub
- Unbefriedigende Karriere-/Aufstiegschancen
- Zu lange Fahrtzeiten zum Arbeitsplatz
- Kreative Entfaltung nicht möglich, da vorhandene Talente nicht gefragt sind
- Einfach Lust auf eine neue Herausforderung

Die Ursachen für den Wunsch nach Veränderung sind so vielfältig wie das Leben selbst. Was ist es bei Dir? Mehrfachnennungen sind natürlich möglich.
Ergänze die Liste bei Bedarf um die Punkte, die Dir wichtig sind.

Bringe die Gründe für Deinen Veränderungswunsch auf den Punkt und stell Dir die Frage:

Was will ich definitiv nicht mehr erleben?

Erstelle Deine persönliche No-Go-Liste. Formuliere die Punkte so konkret wie möglich. Jede neue Alternative, mit der ein No-Go verbunden ist, scheidet sofort aus der Betrachtung aus. Sofort. Egal, welche Vorteile sie sonst noch bieten mag. So findest Du Klarheit und kommst auf Deinem Weg zügig voran.

Was ich will: Meine Lebensmotive
„Wer ein Warum im Leben hat, erträgt beinahe jedes Wie." (Viktor Emil Frankl)

Wer überwiegend Dinge tut, die ihm Freude machen, führt mit hoher Wahrscheinlichkeit ein zufriedenes Leben. Im vorstehenden Abschnitt hast Du herausgefunden, wovon Du wegwillst. Um nicht orientierungslos durchs Leben zu laufen, brauchst Du gleichzeitig die Klarheit darüber, wo Du hinwillst.

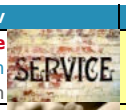
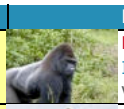
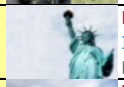
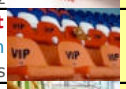
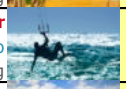
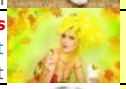
Daher:

- Welche Tätigkeiten machen Dir richtig Spaß?
- Wobei erlebst Du einen Flow?
- Aus welchem Grund machen Dir bestimmte Dinge Freude?
- Welches Arbeitsumfeld brauchst Du, um Dich wohlzufühlen?
- Großraum- oder Einzelbüro?
- Organisiert/strukturiert oder flexibel/spontan?
- Abwechslung oder Routine?
- Viel oder wenig reisen?
- Wettbewerb oder Harmonie?
- Regional, national oder international? Oder egal? Ist ja auch eine Option...

Notiere alle Punkte, die Dir spontan einfallen. Die Liste muss nicht vollständig sein. Erstelle sie soweit, wie Du innerhalb von 10 Minuten kommst. Jetzt hast Du einen praktischen Überblick, was Dir Freude macht.

Nun gibst Du Deinen Bedürfnissen einen Namen. Dazu schätzt Du Deine Lebensmotive anhand des e-Motion Navigators (eMN) ein. Der eMN ist eine bewährte Methode, um die persönlichen Motivationsquellen zu ergründen.
Es handelt sich jeweils um gegensätzliche Motivpaare. Betrachte die Beschreibung der ausgeprägten Pole rechts und links. Wo innerhalb der Bandbreite zwischen den Polen befindet sich Deine persönliche Motivlage – Dein gefühlter „Heimathafen"?
Deine Position findest Du, indem Du Dich fragst: **Was will ich?** Das muss nicht zwangsläufig das sein, was Du häufig tust. Die Beschreibung eines Pols kann auch das Gefühl auslösen „Das klingt ja fies, will ich nicht."; dann liegt Dein Heimathafen sehr wahrscheinlich auf der gegenüberliegenden Seite, selbst wenn diese keine besonders positive Resonanz in Dir auslöst. Je weiter Du Deinen Heimathafen nach rechts oder links setzt, umso deutlicher weicht die Intensität Deines Motivs von dem ab, was man statistisch als „normal" bezeichnet. Das ist nicht gut oder schlecht, sondern eine Einladung an Dich, Dich zu fragen, ob Du diesem Motiv in Deinem Leben einen hinreichenden Erlebnisraum anbietest oder nicht.

Je intensiver eine Motivausprägung ist, umso weniger ist es verhandelbar:
„Bekomme ich das zu selten, bekomme ich die Krise."
Das ist weder gut noch schlecht, sondern ist dann eben so. Eine mittige Einschätzung ist übrigens auch okay; dann bist Du flexibel, anpassungsfähig, brauchst abwechselnd beide Seiten, um Dich wohl zu fühlen. Für Deine Selbsteinschätzung kannst Du das folgende Formular nutzen.

Motiv		+ + +	+ +	+	0	+	+ +	+ + +		Motiv
Service Ich will für andere da sein Einordnung, Dienen										**Führung** Ich will entscheiden Verantwortung, Machen
Emotionale Nähe Ich will mich zugehörig fühlen Bindung, Konsens, Vertrauen										**Emotionale Distanz** Ich will emotional unabhängig sein Eigenständigkeit, Autonomie
Sozialer Kontakt Ich will mit Menschen zusammen sein Beziehungen, Geselligkeit, Humor										**Zurückgezogenheit** Ich will alleine sein Abgrenzung, Ruhe
Anerkennung Ich will keinen Fehler machen Perfektion, soziale Akzeptanz										**Selbstverantwortung** Ich will alles schaffen Wachstum, Realisierung
Bedeutsamkeit Ich will bedeutsam sein Prestige, sozialer Status										**Authentizität** Ich will echt sein Bescheidenheit, Gleichheit
Neugier Ich will alles wissen Erkenntnis, Entdeckung										**Können** Ich will praktisch handeln Wissen anwenden, Einfachheit
Abenteuer Ich will Risiko Abwechslung, Herausforderung										**Gewissheit** Ich will Vorsicht Bekanntes, Berechenbarkeit
Flexibilität Ich will frei sein Spontaneität, Improvisation										**Ordnung** Ich will Klarheit Organisation, Überblick , Struktur
Nutzung Ich will die Dinge nutzen Verbrauch, Loslassen										**Bewahrung** Ich will erhalten Erhaltung, Pflege, Sammeln
Soziale Achtung Ich will Werte einhalten Prinzipien, guter Ruf, Integrität										**Selbstachtung** Ich will mit mir selbst im Reinen sein Individualität, eigene Regeln
Konfrontation Ich will die Auseinandersetzung Rivalität, Rehabilitation										**Harmonie** Ich will Ausgleich Kooperation, Miteinander
Eros Ich will Sinnlichkeit Erotik, Ästhetik, Kreativität										**Askese** Ich will genügsam sein Mäßigung, Nüchternheit, Selbstdisziplin
Idealismus Ich will Gerechtigkeit für alle Fairness, Selbstlosigkeit										**Selbstfürsorge** Ich will Gerechtigkeit für mich Realitätssinn, Pragmatismus

Nach Abschluss der Selbsteinschätzung: Welche sind Deine drei bis fünf am stärksten ausgeprägten Lebensmotive? Schreibe zu jedem dieser für Dich bedeutsamen Motive auf, welche Anforderungen sich daraus an den für Dich passenden Job ergeben. Jeweils zwei bis drei Stichpunkte sind ausreichend. Für eine noch tiefere Erkenntnis kannst Du Dich fragen: Welches Leben passt zu meinen ausgeprägten Lebensmotiven – auch jenseits des Jobs?

Zusätzlich zur Selbsteinschätzung kannst Du den Fragebogen nutzen. So erfährst Du mehr über Deine Lebensmotive und bekommst auch eine Idee, welche Werte Dir im Leben wichtig sind. Für nur 39 EUR erhältst Du Deine Auswertungen und einen erläuternden Begleittext, der Dich dabei unterstützt, sie zu verstehen und auf Dein Leben anzuwenden.
Wenn Du willst, dann sende „Ja, ich will" an service@FDL-coaching.de

Nun weißt Du, was Du willst, was Dich antreibt, was Du im Leben brauchst, um Dich ausgeglichen und zufrieden zu fühlen. Was Dich möglicherweise daran hindert, diese Motive auszuleben, erfährst Du im nächsten Schritt.

5. SCHRITT: BLOCKADEN LOSEN

Es gibt erstaunlich viele Menschen, die (zumindest ansatzweise) wissen, was sie wollen, was sie brauchen, um glücklich zu sein. Und es erstaunlicherweise nicht tun! Was kann einen Menschen daran hindern, seinen Weg zu gehen? Die vielfältigen Ursachen lassen sich in Antreiber und Glaubenssätze einteilen. Letztlich sind sie es, die uns davon abhalten, die eigene innere Wahrheit zu erkennen, den Zugang zum Unterbewusstsein blockieren und so die wahren Bedürfnisse verschleiern.

DEINE ANTREIBER

Antreiber sind Ansprüche, die Du an Dich selber hast.

Sie sind tief im Unterbewusstsein verankerte Gebote wichtiger Bezugspersonen (v.a. Eltern). Die Nichteinhaltung war mit negativen Erwartungen verknüpft (v.a. Liebesentzug, Abwertung, Bestrafung). Antreiber an sich sind eine feine Sache, denn sie treiben Dich an, wie der Name schon sagt. Kritisch wird es, wenn sie zu einem festen Dogma werden, das wiederum zu einer emotionalen Diktatur führt und somit zwanghaftes Verhalten auslöst.
Ein übermäßig ausgeprägter Antreiber **„Sei stark!"** kann dazu führen, im bisherigen Job zu bleiben, weil Du meinst, ihn aushalten zu müssen. Das Unterbewusstsein verbietet Dir dann, Deine eigenen Bedürfnisse konsequent wahrzunehmen und eine Veränderung möglich zu machen. Das Dogma „Sei stark!" will um jeden Preis erfüllt sein – selbst wenn Du Dich z. B. bereits in einer psychosomatischen Klinik häuslich eingerichtet hast. Die Redensart „Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht." bringt die fatalen Folgen eines zwanghaften Auslebens dieses Antreibers auf den Punkt. Du kannst Dich aber auch selbst austricksen, indem Du Dir vor Augen führt: „Es ist ein Zeichen von Stärke zu erkennen, dass ich nicht mehr stark sein will, weil mir dieser Job nicht guttut."

Der Antreiber **„Strenge Dich an!"** kann dazu führen, dass Du die Aufgabe, Deine berufliche Zukunft für Dich zu klären aus Prinzip als anstrengend empfindest – so wie jede andere Aufgabe auch. Da es sich um ein komplexes Thema handelt, das meist zu Beginn noch sehr schwammig daherkommt, fühlst Du Dich bereits angestrengt, bevor Du überhaupt den ersten Schritt gemacht hast. Dieser Antreiber wird auch gerne mit protestantischer Arbeitsethik aufgeladen: Danach hat nur dann etwas einen Wert, wenn es mit leidvoller Anstrengung verbunden ist. Etwas, das einem leicht fällt, ist nichts wert.

Auch der Antreiber **„Sei perfekt!"** erfreut sich großer Beliebtheit. Manche Menschen blockieren sich bei fundamentalen Lebensfragen wie der Berufsfindung, indem sie den (unausgesprochenen) Anspruch haben, sofort alle Antworten haben zu müssen. Der Wunsch nach einer verzauberten Erleuchtungspille oder sich wie Wickie magisch an der Nase zu reiben und dann weißt Du auf einmal alles, ist nicht erfüllbar. Fängst Du nur leise an, Deine berufliche Zukunft klären zu wollen, entsteht ein lähmender Druck, weil die ersten Gedanken zwangsläufig nicht perfekt sein können. Die meisten Veränderungen im Leben sind ein Prozess. Es gibt keine perfekte Lösung, die von Beginn an und für alle Ewigkeit immer nur toll ist! Irgendeinen Preis zahlst Du immer – und wenn es nur der Preis ist, dass Du Zeit investieren musst (siehe oben „Zahlungsbereitschaft"). Auch die Umsetzung ist in vielen Fällen ein Prozess – ein fließender Übergang von der einen Lebenswelt in die andere. Dazu gehören Lernerfahrungen ebenso wie Rückschläge, z.B. eine Absage auf Deine Bewerbung. Wenn es von vornherein nur perfekt sein darf, läufst Du mit diesem Antreiber gar nicht erst los.

Ein vierter wesentlicher Antreiber ist **„Mache es allen recht!"**.
Wer sich verändern und weiterentwickeln will, wird automatisch nicht nur positive Resonanz erfahren. Freunde könnten sagen: „Mensch, Du kannst doch diesen tollen Job nicht aufgeben." Die Eltern könnten sagen „Das kannst Du eh nicht. Mach doch lieber was Vernünftiges.". Dann bist Du gefangen zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Ansprüchen anderer, die Du aufgrund des Antreibers gerne erfüllen möchtest. Die Eltern sind neben einem selbst und möglichen eigenen Kindern die wichtigsten Menschen im Leben. Selbst wenn sie massiv „einen an der Waffel" haben sollten, ist es für jeden Menschen – somit auch für Dich – von Bedeutung, welche Meinung die eigenen Eltern haben. Auch wenn die Eltern bereits tot sind, hört man ihre Stimmen aus dem Off – der eine lauter, der andere leiser, aber man hört sie.

TIPP: Häufig wirkt hierbei schon folgende Erkenntnis erleichternd
„Der Lohn der Anpassung ist, dass am Ende alle einen mögen – außer man selbst." (Rita Mae Brown)

Wie kannst Du Dich nun von Antreibern befreien, die sich dogmatisch verselbständigt haben?
Indem Du ihnen eine Erlaubnis aussprichst: „Ich darf...". Entscheidend ist, diese Erlaubnisse laut auszusprechen und mantra-artig so lange zu wiederholen, bis Du Deinen eigenen Worten glaubst:
„Ich darf diesen Job aufgeben und nicht mehr stark sein."
„Ich darf es mir auch leicht machen."
„Ich darf meinen Weg erst finden und unterwegs Fehler machen."
„Ich darf auch auf meine Bedürfnisse hören. Ich darf das wollen."
„Meine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die anderer Menschen."
„Ich darf glücklich sein."

Hilfreich bei der Befreiung ist häufig auch, nicht mehr zu bewerten, sondern anzunehmen und zu akzeptieren. Wenn Du nach Perfektion strebst, wirst Du zwangsläufig laufend bewerten müssen. Jede Bewertung erzeugt einen seelischen Druck – bei Dir selbst und meist auch bei den Menschen um Dich herum.
Wenn Du z.B. bereits Kinder hast oder welche haben möchtest, kann die Perspektive „So etwas will ich meinen Kindern nicht vorleben; mein Drama soll sich nicht bei ihnen wiederholen" dazu animieren, ein tieferes Verständnis von Dir selbst zu erlangen und dabei auch unangenehme bis schmerzhafte Erkenntnisse in Kauf zu nehmen.

Jetzt bist Du dran!

Antreiber	**Lösungsorientierte Alternative**
SEI STARK!	Ich achte auf mich.
STRENGE DICH AN!	Ich darf es mir leicht machen. Leicht ist schlau.
SEI PERFEKT!	Ich habe schon so viel aus meinen Fehlern gelernt, dass ich direkt beschlossen habe, noch mehr davon zu machen.
MACHE ES ALLEN RECHT!	Ich folge meinem Herzen – schließlich ist es MEIN Leben.

Welche dieser Antreiber spielen für Dich eine besondere Rolle? Wenn Du beim Lesen eine emotionale Reaktion spürst, dann kann sie ein Hinweis darauf sein.

Welche Erlaubnisse brauchst Du, um voll durchstarten zu können?

Finde Formulierungen, die sich für Dich stimmig anfühlen. Nutze sie jeden (!) Tag. Wenn Du bei einem entstehenden Druck- oder Engegefühl direkt tief durchatmest, können Ideen fließen und dann bist DU auf DEINEM richtigen Weg. Sollte Dir das Ganze wie ein Dschungel vorkommen und Du in wilde Schnappatmung verfallen: Wir unterstützen Dich gern. Das Coachingprogramm FÜhR DEIN LEBEN (FDL) 1 Treibstoff ist ein grandioser Spaß, dem Thema den Hahn abzudrehen und Dich selbstbewusst Deinen Weg gehenzulassen.

DEINE GLAUBENSSÄTZE

Jeder Mensch hat Vorstellungen darüber, wie das Leben funktioniert und welchen Platz er oder sie auf dieser Welt hat. Diese Vorstellungen halten wir für wahr, weil wir an sie glauben. Wir haben sie durch die elterliche Prägung und eigene Lebenserfahrungen gelernt. Einige dieser Vorstellungen sind im Hier und Jetzt hilfreich, andere blockieren uns dabei, den eigenen Weg zu erkennen bzw. ihn zu gehen. Bekannte Klassiker sind:

„Ich bin nicht gut genug."
„Das kann ich eh nicht."
„Ich bin ein Versager."
„Sei still/mach keinen Krach."
„Ich bin eine Enttäuschung."
„Ich bin der/die Größte."
„Mädchen können nun mal kein Mathe."
„Pädagogik ist unmännlich."
„Das Leben ist hart und ungerecht."
„Mach was Sicheres."
„Nur Arbeit, die weh tut, ist etwas wert."
„Nimm Dich nicht so wichtig."
„Das ist doch brotlose Kunst."
„Als Mutter bin ich auf dem Arbeitsmarkt nichts wert."
„Ich darf XY nicht im Stich lassen."
„In meinem Alter kann ich das eh vergessen."
„Ich bin nicht kreativ."
„Ich darf nicht erfolgreicher als meine Geschwister oder Eltern sein."
„Ohne Ausbildung/Zertifikat/Studium geht das nicht."
„Ein Jobwechsel bereits nach einem Jahr macht mir den Lebenslauf kaputt."
„Wer zu hoch hinaus will, stürzt ab." (Ikarus-Syndrom)
„Sowas kann ich doch nicht bringen." (Scham)
„Ohne Studium bin ich nichts wert."

Hast Du eine Idee, welche dieser oder weiteren Glaubenssätze Dich bei der Klärung Deiner beruflichen Zukunft beeinflussen? Jeder Satz, der in Dir eine emotionale Reaktion auslöst, ist ein Kandidat, mal näher hinzuschauen.
Insbesondere alle Glaubenssätze, die den Selbstwert übermäßig erhöhen oder in den Keller ziehen, können einen fatalen Einfluss darauf haben, welche alternativen Berufswege Du Dir zutraust oder überhaupt in Erwägung ziehst.

Die folgenden Beispiele zeigen, welchen Einfluss Glaubenssätze auf das Berufsleben haben können:

Eltern – die Götter der Kindheit

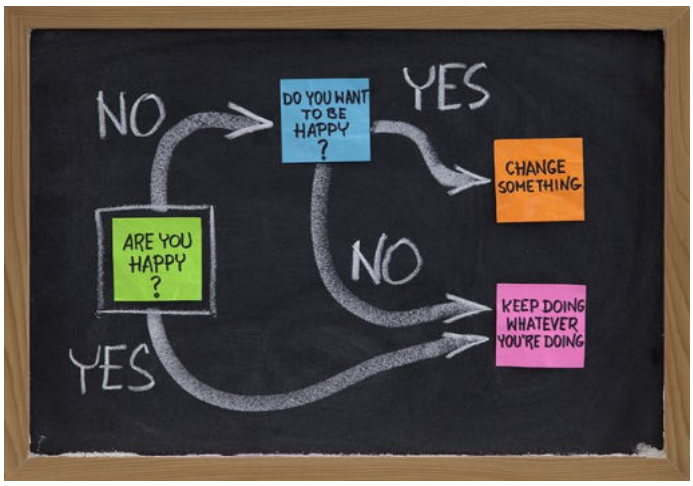
Sowohl ausgesprochene als auch unausgesprochene Erwartungen der Eltern haben häufig einen wesentlichen Einfluss darauf, welche beruflichen Lebenswege wir überhaupt als Alternative in Erwägung ziehen.

Schließlich spüre ich als Kind ja, wie stolz Vati wäre, wenn ich einen bestimmten Studiengang wählte oder welche Enttäuschung ich wäre, wenn ich es wagte – entgegen der Familientradition – den elterlichen Betrieb nicht zu übernehmen.
Bisweilen sagen Eltern auch gerne „Du musst Dich durchbeißen, sei hart zu Dir selbst, nur ein Weichei würde aufgeben, nur unter Druck entstehen Diamanten". Dieses Mindset verstärkt Antreiber wie **„Sei stark!"** oder **„Streng Dich an!"**.
Solche Erwartungen setzen selbst einem erwachsenen Nachwuchs Scheuklappen auf. Diese verhindern, überhaupt ehrlich in sich hineinhorchen zu können, weil man im Unterbewusstsein bereits meint zu spüren, dass es den Eltern nicht gefallen könnte.

Ebenso das allseits beliebte und gut gemeinte „Du sollst es mal besser haben als wir.“. Es kann dazu führen, sämtliche Berufe, die ein bestimmtes Einkommens- bzw. Statusniveau unterschreiten oder sonst wie im Widerspruch zu den (vermuteten) elterlichen Erwartungen stehen, erst gar nicht als Alternative zuzulassen. Ähnliches gilt, wenn es Eltern in therapiebedürftige Angstzustände versetzt, nur weil der eigene Nachwuchs auf die völlig durchgeknallte Idee kommt, sich selbstständig machen zu wollen. Im Unterbewusstsein arbeitet dann eine Nebelmaschine, die einen vor der eigenen Erkenntnis „schützen“ will. So läuft man noch nicht einmal theoretisch in Gefahr, die Eltern zu enttäuschen – selbst wenn die Beziehung zu ihnen zerrüttet sein mag oder sie bereits verstorben sind.

Manche Menschen wiederum tragen dauerhaft das Gefühl mit sich herum, es ihren Eltern eh nicht recht machen zu können. Sie vegetieren deshalb frustriert in sinnlosen Jobs vor sich hin. Das Selbstvertrauen mancher Eltern ist sogar so brüchig, dass sie es nicht ertragen könnten, wenn ihr eigenes Kind – nach welchen Kriterien auch immer – erfolgreicher wäre als sie. Nicht gerade wenige junge Menschen studieren nicht, weil sie ihre Eltern nicht mit ihren eigenen unerfüllten Träumen konfrontieren wollen. Eltern müssen ihre Erwartungen noch nicht einmal direkt aussprechen; denn Kinder haben ein feines Gespür dafür, wie sie ihre Eltern zufriedenstellen können. Die Erwartungen der Eltern spielen bei fast jedem Menschen eine Rolle – besonders bei beruflichen Themen. Das muss nicht gleich eine tiefenpsychologische Langzeittherapie auslösen, doch es ist essentiell, den elterlichen Einfluss auf das eigene Leben auf dem Schirm zu haben.

Entscheidend ist das Bewusstsein: Welchen Einfluss haben die Erwartungen meiner Eltern auf die Möglichkeiten, die ich mir für mein Berufsleben zugestehe? Wenn da nichts sein sollte, freue Dich. Wenn da etwas ist, löse es auf. Ein simpler Reifeprozess im Sinne von „Mein Leben, meine Verantwortung“ oder „Ich mache jetzt mal was ganz Verrücktes und werde erwachsen“ kann schon helfen. Falls Dir zwischendurch der Gedanke gekommen ist, wir haben etwas gegen Eltern, versichern wir Dir, auch wir lieben sie und genießen die Zeit mit ihnen.



Befreie Dich vom Zertifikatefimmel

Neben den USA ist in Deutschland der (Irr)Glaube weit verbreitet, dass nur aus Zertifikaten valide Aussagen über die Kompetenz eines Menschen abgeleitet werden können. Viele Zertifikate schaffen eine Sicherheitsillusion. Dieses Phänomen betrifft Arbeit-/Auftraggeber wie Arbeit-/Auftragnehmer gleichermaßen. Natürlich können Aus- und Weiterbildungsnachweise einem wertvolle Hinweise über die Kompetenzen eines Menschen geben. Aber eben nicht mehr als Hinweise. Die Zertifikategläubigkeit treibt bisweilen wundersame Stilblüten wie „Diese Weiterbildung interessiert mich nicht, aber wer weiß, wofür ich dieses Zertifikat noch brauchen kann“. Ein Arbeit-/Auftraggeber möchte sicher sein, eine gute Wahl getroffen zu haben, wenn er sich für Dich entscheidet. Kannst Du bestimmte Zertifikate nicht vorweisen, dann ist die spannende Frage, warum es denn sonst aus Sicht des Arbeit-/Auftraggebers eine gute Idee ist, sich für Dich zu entscheiden. Sollte Deine berufliche Selbstverwirklichung dennoch von einem bestimmten Nachweis abhängen, dann akzeptiere es und kümmere Dich sofort darum. Bei finanziellen Bedenken gehe zurück auf Anfang und lies nochmal den Abschnitt Zahlungsbereitschaft.

Die Last der Verantwortung

Glaubst Du, z.B. immer die Verantwortung tragen und auch ungefragt für andere übernehmen zu müssen? Dann kann allein die Frage nach der beruflichen Zukunft einen lähmenden Schock hervorrufen: „Nicht schon wieder Verantwortung. Ich kann nicht mehr.“. Andere wiederum stecken fest, weil sie nie lernen mussten, selbst Verantwortung zu übernehmen und so konsequent den leichten Stiefel spielen.

Entscheide selbst, was für Dich passt
Auch kulturelle Botschaften können Glaubenssätze entstehen lassen oder sie tief verankern.
So wurde 2016 Thomas Müller, Fußballspieler des FC Bayern München, als beliebtester Spieler gekürt. An dieser Forsa-Umfrage nahmen nur Frauen teil. In seiner Laudatio hieß es „Er ist authentisch, frech und intelligent. Und sehr wichtig: Er ist solide und bodenständig.". Selbst wenn Dir keiner direkt und mittelbar versucht hat einzutrichtern, dass es erstrebenswert sei, solide und bodenständig zu sein, kann es dennoch sein, dass dieser gesellschaftliche Anspruch einen Einfluss darauf hat, welche Möglichkeiten Du Dir für Dein Leben überhaupt zugestehst bzw. mit welcher Bewertungskeule Du sie direkt aus dem Verkehr und damit aus Deiner Aufmerksamkeit ziehst. Für manche Menschen mag es z.B. nicht bodenständig sein, sein eigenes Unternehmen zu gründen und zu führen.
Wenn das (Unter)Bewusstsein von solchen oder anderen wertenden Botschaften geprägt ist, können sie eine massive Blockade auslösen. Dann wertest Du Dich z.B. in vorauseilendem Gehorsam selbst ab und verschließt Dir so ganze Möglichkeitenräume. Denn Glaubenssätze legen (meist unbewusst) fest, was sein darf und was nicht. Damit haben sie auch einen wesentlichen Einfluss darauf, wie leicht Du Deine Stärken und Talente als Teil Deiner Persönlichkeit und Identität annimmst. Zum Beispiel werten manche ihre Stärke „Ich sehe gut aus." ab, weil sie nicht auf Äußerlichkeiten reduziert werden möchten oder weil es keine Leistung, sondern nur ein Geschenk der Natur ist (wie im Übrigen auch Intelligenz). Es ist eine hinlänglich bekannte Tatsache, dass ein attraktives Äußeres das Leben erleichtert und manchmal sogar höhere Gehälter/Honorare beschert. Falls Du dazu gehörst, freue Dich und nimm auch Dein gutes Aussehen in Deinen Stärkenkatalog auf.

Nimm Unterstützung an – oder lass es
Schreibe nun alle Glaubenssätze auf, die Dich daran hindern könnten, Deine Potenziale zu leben. Vertraue einfach Deinem Bauchgefühl. Möglicherweise entdeckst Du dabei Themen, bei deren Bewältigung die externe Unterstützung durch einen Therapeuten oder Coach eine Abkürzung für Dich bedeuten könnte. Wenn Du den Antreiber „Sei stark!" und den Glaubenssatz „Du musst im Leben alles alleine schaffen. Hilfe anzunehmen, ist ein Zeichen der Schwäche" stark verinnerlicht hast, dann ist externe Unterstützung für Dich vermutlich keine Option. Auch das ist okay.

Gehe DEINEN Weg – und vergiss das Geld
Eine inspirierende Sicht auf berufliche Wege, die von Unsicherheit geprägt sind und von denen der Mehrheit abweichen, bietet der englische Philosoph Alan Watts:

„What would you do if money was no object? How would you really enjoy spending your life?
When we finally got down to something, which the individual says he really wants to do, I will say to him, you do that and forget the money, because, if you say that getting the money is the most important thing, you will spend your life completely wasting your time. It is absolutely stupid to spend your time doing things you don't like, in order to earn money for things that you don't really need – and to teach your children to follow the same track.
We're teaching them to win the competition instead of being happy. If you really like what you want to do, you most likely will become a master of it. The only way to become a master of something is to be really with it.
This may be a long way, maybe not. Becoming a master the universe will offer you abundant opportunities which you can't even begin to imagine. So don't worry that you can't see the whole path yet – just get going. **Embrace your destiny, embrace who you really are and listen to your inner calling.**
So again, what would you do, if money was no object? What do you desire? This strictly practical and hard–nosed question might lead you to far more delightful styles of living than those you now pursue. Quite simply and literally, you must come to your senses. But be careful what you are wishing for: Once you know the answer, you can't forget it anymore." (adaptiert aus „Does It Matter? Essays on Man's Relation to Materiality" und „What would you do if money was no object?")

6. SCHRITT: PS AUF DIE STRASSE BRINGEN

Du hast Deine Schlüsselfrage formuliert, Dich locker gemacht und Dich innerlich gut aufgestellt. Du hast herausgefunden, was Du kannst, was Du (nicht) willst und was Dich blockiert. Die ganze Erkenntnis bringt nichts, wenn Du sie nicht umsetzt. Um Dir die Umsetzung zu erleichtern, findest Du in diesem Kapitel praktische Hinweise.

JOBPROFIL

Um zielorientiert loslegen zu können, brauchst Du eine klare Vorstellung davon, welche Art von Job Du genau willst. Nur so kannst Du Dich auf die für Dich passenden Stellen bewerben oder selbst von ihnen gefunden werden. Vielleicht haben Dir die vorstehenden Hinweise dabei helfen können, Dein Jobprofil zu schärfen. Dazu gehören diese zentralen Eckpunkte:

- Mögliche Branchen und Positionen
- Wochenarbeitszeit, tägliche Arbeitszeiten
- Bevorzugte Tätigkeiten, gewünschte Verantwortung
- Arbeitsumfeld, Arbeitsbedingungen
- Unternehmensgröße, Standort, Unternehmenskultur
- Perspektive, Entwicklung
- Bruttogehalt und Extras

Wie beim Dating oder bei der Wohnungssuche bekommt man beim „Traum"-Job auch nicht immer alles, was man will. Die Wahrscheinlichkeit dafür steigt jedoch, wenn Du Deine Bedürfnisse klar benennen kannst. Hast Du eine passende Alternative für Dich gefunden, darfst Du die Königsdisziplin des Lebens absolvieren: Akzeptanz.
Ich akzeptiere das Gesamtpaket, so wie es ist. Perfekte Lösungen existieren nur in Hollywood-Illusionen. Frühzeitige Akzeptanz schafft emotionale Freiräume, weil Du Dich nicht unnötig über ein ausgebliebenes Wunschkonzert ärgerst.

Eine weitere Parallele zum Dating ist das Ausprobieren. Nimm an Jobmessen, Treffen von Business-Clubs oder Stammtischen teil, um Dich von unterschiedlichen Ideen inspirieren zu lassen. Dieses Vorgehen ist umso wichtiger für Dich, je nebliger Deine Vorstellungen davon sind, was Du „eigentlich" machen willst. Wir kennen nur die Jobprofile der sozialökonomischen Filterblase, in der wir jeweils leben. Darüber hinaus existieren Möglichkeiten, von denen Du noch nicht einmal träumen kannst, weil Du noch nie von ihnen gehört hast. Achte bei dieser Entdeckungstour darauf, wie groß der menschliche Hang ist, sich dem Verhalten der gefühlten Mehrheit anzupassen. Intuitiv lehnen wir Optionen ab, die in unserem bekannten sozialen Umfeld nicht üblich sind. Dieser Anpassungsdruck ist immens, auch wenn wir ihn bewusst höchst selten wahrnehmen. Sei also wachsam dafür, dass Du DEIN Leben lebst und nicht blind den handelsüblichen Lebensentwürfen der Schafsherde folgst.

Wie Du eine gute Bewerbung aufsetzt und Vorstellungsgespräche meisterst, kannst Du in jedem Ratgeber nachlesen bzw. einfach über Google herausfinden.

Du möchtest Dein Jobprofil noch konkreter formulieren? Dann kann Dich die folgende Schnitzeljagd weiterbringen.

SCHNITZELJAGD

Beispiele aus dem wahren Leben bieten meist wertvolle Inspirationen:
Wie gehen andere Menschen vor?
Welche Möglichkeiten gibt es noch?

Auch für die konkrete Formulierung des Jobprofils kannst Du Dich inspirieren lassen. Schaue Dir auf diversen Jobbörsen Stellenangebote an. Dabei spielt es keine Rolle, ob Du den Job tatsächlich willst oder Chancen hättest, ihn zu bekommen. Du schaust einfach, was es gibt. Finde die Aspekte eines Stellenangebotes, die Dich emotional berühren: „Oh ja, genau das will ich" oder „Auf keinen Fall, das will ich nicht". Was Dir gefällt, setzt Du auf die Wunschliste Deines Jobprofils. Was Dir nicht gefällt, setzt Du auf Deine „No-Go-Liste". Das kann auch nur ein einziger Aspekt eines Stellenangebots sein. Üblicherweise ergibt sich bereits nach 20-25 Stellenangeboten ein sehr spannendes Bild.
Wenn Du Unterstützung dabei brauchst, frage einen Coach oder Berater Deines Vertrauens.

Bereitschaft zur Ungewissheit
Eine häufige Blockade bei beruflichen Veränderungen ist der unerfüllbare Anspruch, von Beginn an eine mit Sicherheit funktionierende Lösung zu haben. Viele Menschen sehnen sich danach, die Welt planbar und berechenbar zu haben. Dann entspannen sich das Kontroll- und Sicherheitsbedürfnis.

In Zeiten der Veränderung bewegen wir uns zwangsläufig auf unbekanntem Terrain. Kontrolle und Sicherheit ein stückweit aufzugeben, ist dabei unvermeidlich. Es könnten sorgenvolle Gedanken hochkommen, die sich nur um sich selbst drehen. Unzulässige Verallgemeinerungen, Katastrophisieren, Schwarz/Weiß-Sehen, willkürliche Schlussfolgerungen und unreflektierte Vorurteile können aus einem besorgten Kopfkino schnell einen Horrorfilm machen. Wie sinnvoll sind solche „selbstgedrehten Dramen" aber wirklich, wenn Du Dir den unnötigen Preis dafür vor Augen führst: Deine Zeit, Dein Geld und Deine Nerven? Wie wäre es mit dem folgenden Versuch: „Ich erteile mir Hausverbot in meinem eigenen Kopfkino"? Probier es einfach mal aus!

Vielleicht stellst Du nach wenigen Wochen fest, dass Du Dich an die Ungewissheit sogar ein wenig gewöhnen konntest. Mit etwas Abstand empfindest Du nun sogar ein Gefühl von hoffnungsvoller Dynamik, die überraschenderweise mit der Ungewissheit einhergeht. Dein „Drehbuch" beinhaltet inzwischen statt Horror eher Lebendigkeit und Spannung, sodass Du Dich selber sagen hörst: **„Mensch, es hat ja auch seine Vorteile, wenn die Dinge im Fluss sind. Sehr inspirierend."** Die Überraschungseffekte der Ungewissheit verlieren insbesondere dann ihren bedrohlichen Charme, wenn sie in einer positiven Variante auftreten, z.B. ein Aha-Erlebnis oder ein viel versprechender Kontakt.
Anderen wiederum hilft die bewusste Erkenntnis, dass ihre berufliche Veränderung ein dynamischer Prozess ist: Den eigenen Weg Schritt für Schritt gehen! Probleme dann lösen, wenn sie da sind! (siehe auch den nächsten Abschnitt „tägliche Umsetzung").

Einen massiven Energieschub erlebte der/die ein oder andere schon, indem das Nachdenken über problembehaftete Schwierigkeiten gestoppt und stattdessen eine konsequent lösungsorientierte Perspektive eingenommen wurde – begleitet von nur einer einzigen Frage: „Wie kann es gehen?"

Erfolgreiche Menschen lassen sich nicht von einem unreflektierten Zweckoptimismus leiten, sondern benennen die zu meisternden Herausforderungen klar und ungeschminkt – ohne jammervollen Unterton und ohne sinnloses Drama. Sind sie von konsequenter Akzeptanz geleitet, kommt der Gedanke auf: **„Ja, das ist eine wichtige Herausforderung, für die ich eine Lösung finden will.".** Witzigerweise kommen viele Menschen auf einem ungewissen Weg überraschend schnell klar, wenn sie einfach nur den Mut für den ersten Schritt aufgebracht haben. Die menschliche Anpassungsfähigkeit ist enorm – manchmal bedeutet es einfach nur anzufangen und in sein „Wunderland" aufzubrechen.

Falls Du Dich auch nach zwei Wochen noch von Deinem Bedürfnis nach Gewissheit gelähmt fühlst, kannst Du über externe Unterstützung Möglichkeiten entdecken, wie Du Dich noch lockerer machen und Deine vornehme Zurückhaltung aufgeben kannst. Eine weitere Alternative ist das Coachingprogramm FÜhR DEIN LEBEN. Viele Teilnehmer/Innen haben ihr Erlebnis als sehr Mut machend empfunden. So fiel es ihnen vergleichsweise leicht, sich in Bewegung zu setzen und am Ball zu bleiben, wenn sich die Dinge mal nicht so entwickelt hatten wie gewünscht.

TÄGLICHE UMSETZUNG

Das Beste kommt zum Schluss...
Wer täglich etwas für eine Sache tut, hat die Chance, Fortschritte zu erleben. Zudem bleibt auch die Aufmerksamkeit des Unterbewusstseins auf das Ziel ausgerichtet. Dadurch hast Du weniger Zeit für einen Katastrophenfilm im Kopfkino. Lege eine tägliche Minimum-Zeit fest, die Du Deinem Vorhaben widmest. So kommst Du jeden Tag voran.

Suche Dir Mentoren. Jemanden, der das was DU erreichen möchtest schon lebt. Das muss nicht genau das gleiche Berufsfeld sein, das Du Dir ausgesucht hast. Es kann auch ein Mensch mit Eigenschaften sein, die Dich voranbringen. Umgib Dich mit Menschen, die wie Du Ihre Ziele erreichen. Sie geben Dir den nötigen Drive dran zu bleiben und erhöhen Deine Aktionsbereitschaft.

Investiere in Dich. Lies jeden Tag für nur 15 Minuten ein Buch, das sich mit dem Thema Deiner Berufswahl oder der Entwicklung Deiner Persönlichkeit beschäftigt. So bekommst Du den nötigen Schwung, den Du brauchst um am Ball zu bleiben.

Viel Erfolg und Vergnügen dabei, Deinen Weg in Dein berufliches „Wunderland" konsequent und mit Leichtigkeit zu gehen.

CREDITS
Lisa Zeidler
Ilja Rep
Sandra Borowski

service@FDL-coaching.de
+49 (163) 1916154
www.FDL-coaching.de
www.facebook.com/fuehrdeinleben/