Jürgen Nawatzki

Mit Selbstcoaching zum Traumjob

Wie Sie in fünf Schritten Ihre wahre Berufung entdecken und umsetzen

Springer Gabler

Mit Selbstcoaching zum Traumjob

Jürgen Nawatzki

Mit Selbstcoaching zum Traumjob

Wie Sie in fünf Schritten Ihre wahre Berufung entdecken und umsetzen

Springer Gabler

Dr. Jürgen Nawatzki
Dr. Nawatzki Karriereberatung!
Paderborn, Deutschland

ISBN 978-3-658-01308-0 ISBN 978-3-658-01309-7 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-658-01309-7

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Springer Gabler
© Springer Fachmedien Wiesbaden 2013
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Lektorat: Irene Buttkus, Imke Sander
Layout und Satz: workformedia | Frankfurt am Main | München

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Gabler ist eine Marke von Springer DE. Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media.
www.springer-gabler.de

Der Mensch kann zwar tun, was er will,
aber er kann nicht wollen, was er will.

[Arthur Schopenhauer]

Vorwort

Kein Mensch weiß, was in ihm schlummert und zutage kommt,
wenn sein Schicksal anfängt, ihm über den Kopf zu wachsen.

[Marie von Ebner-Eschenbach]

Das Thema der Entdeckung meiner Berufung und deren Umsetzung in den dazu passenden Traumjob beschäftigt mich schon seit langer Zeit. Ich bin fest davon überzeugt, dass es für jeden Menschen sowohl eine Tätigkeit als auch ein Tätigkeitsumfeld gibt, die ihm auf den Leib geschrieben sind.

Bisher gab es jedoch kein Buch, das einen umfassenden Ansatz zum Selbstcoaching zur Entdeckung der eigenen Berufung enthielt. Ich habe daraufhin im Zeitablauf meinen eigenen Ansatz entwickelt, den ich Ihnen in diesem Ratgeber vorstelle.

Wenn Sie also dabei sind, sich beruflich neu zu orientieren, Ihre wahre Berufung zu entdecken und in Ihren persönlichen Traumjob umzusetzen, ist das vorliegende Buch genau das Richtige für Sie.

Bei der Entstehung dieses Buches haben mich einige Menschen sehr unterstützt, denen ich hierfür explizit danken möchte. Zum einen ist es meine Mutter, die mir den Rücken stets frei gehalten hat, so dass ich mich voll und ganz auf meinen Beruf konzentrieren konnte.

Zum anderen ist es Dipl.-Ing. Dirk Seefeldt, der mich mit seinem ausgeprägten Interesse am Thema, seinem konzeptionellen Weitblick, guten Ideen und seiner Liebe zum Detail in der Entstehungsphase dieses Buches stark unterstützt hat.

In der Schreibphase hat er weitestgehend die Aufgabe und Funktion eines Lektors wahrgenommen. Dankbar bin ich ihm auch dafür, dass er mich während des Schreibens oft ermuntert und bestärkt hat, so dass mich dies zusätzlich zu meinem eigenen inneren Antrieb auch von außen stark motiviert hat.

Außerdem danke ich meiner Agentin Christine Proske von Ariadne-Buch für die äußerst konstruktive Zusammenarbeit. Was mich von Anfang an begeistert hat, war die Schnelligkeit, mit der sie arbeitet und Entscheidungen trifft. Und vor allem dafür, dass sie mich und meinen Ratgeber erfolgreich vermittelt hat. Und schließlich danke ich den Mitarbeiterinnen des Verlages Springer Gabler, Frau Irene Buttkus für das Lektorat sowie Frau Imke Sander für das Projektmanagement. Beide haben umfassend dazu beigetragen, dieses Buchprojekt erfolgreich umzusetzen.

Dieser Ratgeber richtet sich selbstverständlich an Leser beiderlei Geschlechts. Da es sprachlich wenig elegant ist, immer explizit beide Geschlechter anzusprechen, habe ich mich aus sprachästhetischen Gründen für die traditionelle männliche Ansprache des Lesers entschieden.

Und jetzt wünsche ich Ihnen, dass Sie mit Hilfe dieses Ratgebers in einem Selbstcoachingprozess Ihre eigene Berufung entdecken und diese in Ihren persönlichen Traumjob umsetzen. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen versichern, dass sich die Mühe unbedingt lohnt, weil sich Ihre Lebensqualität entscheidend verbessern wird. Und Sie werden auf Dauer ziemlich sicher mit der Tätigkeit, die Ihrer Berufung entspricht, auch Erfolg haben.

Paderborn, im Frühjahr 2013 Dr. Jürgen Nawatzki

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Berufung, Traumjob und Lebensqualität 13

Erster Schritt: Wer bin ich? – Erkenne dich selbst! 21

1. Zentrale Fragen mit Veränderungspotenzial 22
2. Ihre Persönlichkeit – Merkmale zur Selbsteinschätzung 27
3. Was hat Sie geprägt? 33
4. Entdecken Sie Ihre Motivationsfaktoren 37
   - 4.1. Ihre Fähigkeiten 38
   - 4.2. Ihre Werte 54
   - 4.3. Ihre zentralen Lebensmotive 59
   - 4.4. Ihr Persönlichkeitsprofil 88
   - 4.5. Ihre motivierenden Umgebungsfaktoren 91
   - 4.6. Wann sind Sie ideal intrinsisch motiviert? 92
5. Was für Interessen haben Sie? 94
6. Entdecken Sie Ihre Begabungen! 97
7. Gibt es einen roten Faden in Ihrem Leben? 114

Zweiter Schritt: Was will ich? – Entwicklung Ihres Berufungsprofils 119

1. Was tun Sie am liebsten? 120
2. Welche Arbeitsthemen bevorzugen Sie? 122
3. Welche konkreten Aufgaben wünschen Sie sich? 128
   - 3.1. Aufgaben im Zusammenhang mit Menschen 128

3.2. Aufgaben im Zusammenhang mit Daten, Informationen, Wissen und Konzepten _____ 130
3.3. Was für kreative Aufgaben wünschen Sie sich? _____ 132
3.4. Aufgaben im Zusammenhang mit Materialien, Werkzeugen und Maschinen _____ 133
4. Welche Arbeitsmotive und -resultate sind Ihnen wichtig? _____135
5. Welches Arbeitsumfeld stellen Sie sich vor? _____137
5.1. Wo wollen Sie arbeiten? _____ 138
5.2. Größe und Art des Unternehmens _____ 139
5.3. Art des Arbeitsplatzes _____ 140
5.4. Ihre idealen Kollegen _____ 141
5.5. Wie möchten Sie mit anderen zusammenarbeiten? _____ 142
5.6. Kunden, Klienten, Patienten, Lernende _____ 143
5.7. Ihr bevorzugter zeitlicher Arbeitseinsatz _____ 145
5.8. Angestellt oder selbständig? _____ 146
6. Welche Rolle, Position und Funktion möchten Sie bei Ihrer Arbeit innehaben? _____148
6.1. Ihre favorisierte Rolle _____ 149
6.2. Ihre ideale Position _____ 151
6.3. In welcher betrieblichen Funktion möchten Sie arbeiten? _ 153
7. In welcher Branche möchten Sie arbeiten? _____156

Dritter Schritt: Auswertung und Verdichtung Ihrer wahren Berufung zum Traumjob _____ 163

1. Die Eckdaten ihrer Berufung zusammengefasst _____163
2. Ihr Traumjob: Auswertung und Verdichtung _____170
3. Die Bedeutung von Intuition und Inspiration für den Berufungsprozess _____182
4. Die Reise nach Innen – eine Fantasiereise _____187
5. Achtsamkeit und Meditation _____190
6. Bringen Sie Ihre Kreativität ins Spiel _____193

7. Schreiben Sie Ihre Berufungsvision 194

Vierter Schritt: Was kann ich sonst noch? – Bestandsaufnahme Ihrer Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten 197

1. Ihre Fachkompetenz 198
2. Ihre Methodenkompetenz 202
3. Ihre soziale Kompetenz 204
4. Ihre personale Kompetenz 206
5. Ihr individuelles Kompetenzprofil im Überblick 209
6. Was müssen Sie für Ihren Traumjob noch lernen? 211

Fünfter Schritt: Die Umsetzung Ihres Traumjobs 217

1. Brainstorming: Ideen zur Umsetzung Ihres Traumjobs 218
2. Wie Sie optimal Informationen recherchieren 223
3. Setzen Sie sich konkrete Ziele 227
4. Stellen Sie einen Plan auf und managen Sie Abweichungen 230
5. Holen Sie sich Verstärkung ins Boot 240
6. Ausprobieren und Handeln 242
7. Die Kunst der Improvisation 244
8. Belohnen Sie sich auch für kleine Erfolge 246

Ausblick: Die Zukunft der Arbeit – Tendenzen 249

Anmerkungen 257

Literaturverzeichnis 263

Informationen zum Autor 267

Berufung, Traumjob und Lebensqualität

Jeder Mensch hat seine Berufung, und je länger unser Leben voranschreitet, um so mehr wird deutlich, was die Berufung unseres Lebens ist.

[Hans Küng]

Sind Sie dabei, sich beruflich neu zu orientieren? Sind Sie Berufseinsteiger, zurzeit ohne Arbeit, Berufsrückkehrer – zum Beispiel nach einer Familienphase – oder Karrierewechsler? Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, was Sie beruflich lieber täten als alles andere? Dann sind Sie auf einem guten Weg und dieser Ratgeber wird Ihnen helfen, im Zuge eines Selbstcoachingprozesses Ihre Berufung zu entdecken und in Ihren Traumjob umzusetzen.

Gemäß einer Online Umfrage des Karriereportals Monster gehen 92 Prozent der Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz nicht ihrem Traumjob nach.[1] Was sind die Ursachen hierfür?

Die meisten Befragten glauben, sie könnten sich ihren Traumjob finanziell nicht leisten. Andere sagen, sie hätten keine Zeit, um sich die notwendigen Kenntnisse für ihren Traumjob anzueignen oder ihnen fehlt die entsprechende Unterstützung, zum Beispiel in Form geeigneter Seminare, Beratung oder Bücher. Und viele haben überhaupt keine klare Vorstellung bezüglich ihres Traumjobs. Sie gehen eher einem Job nach, um vorrangig ihren Lebensunterhalt zu verdienen, und sind weit davon entfernt, Ihre Berufung zu kennen und zu leben.

In diesem Zusammenhang stellen sich heute immer mehr Menschen die Frage nach dem Sinn ihrer Arbeit. Die Bedeutung von Coaching zur beruflichen (Neu-)Orientierung und dem Aufspüren der eigenen Berufung hat deshalb in den letzten Jahren stark zugenommen. Im Gegensatz zum Job, der in erster Linie eine Möglichkeit zum Geldverdienen ist, handelt es

J. Nawatzki, *Mit Selbstcoaching zum Traumjob,*
DOI 10.1007/978-3-658-01309-7_1, © Springer Fachmedien Wiesbaden 2013

sich bei der Berufung um den inneren Ruf, den ein Mensch verspürt, etwas Wichtiges und Wesentliches zu tun. Es ist unsere Lebensaufgabe, diese Berufung zu finden und mit allen uns zur Verfügung stehenden Energien und Kräften zu leben. Dieser Ruf kann Menschen dazu bringen, etwas Außergewöhnliches zu tun. Mozart oder Einstein wurden nicht in erster Linie durch Geld oder Ruhm motiviert, sondern, weil sie sich ihren Talenten und Begabungen aus völlig freien Stücken widmeten. Es war für beide vor allem eine Herzensangelegenheit, ihre Arbeit zu tun.

Menschen, die ihre Berufung gefunden haben, fühlen sich in ihrem Element. [2] Sie kennen ihr Ziel und verfolgen dieses konsequent. An Weggabelungen und Wendepunkten ihres Lebens können sie sich auf ihre innere Stimme verlassen, die ihnen den richtigen Weg weist. Sie sind sich zudem über den Sinn ihres Lebens im Klaren und haben eine Antwort auf die Frage, warum sie auf der Welt sind. Diese Tatsache verleiht ihnen viel Energie, die andere für die Suche nach dem Sinn ihres Lebens verbrauchen. Zusätzlich sind Menschen, die ihre Berufung leben, oft auch materiell erfolgreich, da sich die Dinge dort bewegen, wo viel Energie ist.[3] Weiterhin haben sie eine hohe Lebensqualität, weil sie einen Großteil ihrer Zeit Dinge tun, die sie glücklich machen.[4] Arbeit, Freizeit und Urlaub verschmelzen miteinander. Und sie gehen einer Arbeit nach, die sie aus sich selbst heraus motiviert. Das heißt, sie sind intrinsisch motiviert. Im Gegensatz dazu wirken extrinsische Motivationsfaktoren wie Geld oder Statussymbole oft nur kurzfristig.

Unsere Berufung zu leben, heißt zudem, etwas Sinnvolles in unser Leben zu integrieren und uns selbst zu verwirklichen. Wenn Menschen eine Aufgabe als sinnvoll erleben, fällt sie Ihnen zudem oft ganz leicht. Last but not least haben glückliche Menschen, die ihre Lebensaufgabe kennen, oft eine unwiderstehliche Anziehung.[5]

Dieser Ratgeber will Ihnen helfen, die oben angesprochenen positiven Effekte zu erreichen, indem er Ihnen praxiserprobte Tools zum Selbstcoaching zur Verfügung stellt, damit Sie in fünf Schritten Ihre wahre Berufung entdecken und in Ihren Traumjob umsetzen können. Als Ihr eigener Coach steigern Sie so Schritt für Schritt Ihre Lebensqualität.

Unsere Berufung hat ihren Sitz im Unbewussten. Auf dieses haben wir jedoch keinen direkten Zugriff. Wir können es füttern, müssen dann aber abwarten, bis bestimmte Erkenntnisse in Form von Intuition und Inspiration in unser Bewusstsein gelangen. Es bekommt sozusagen die Argumente vom Verstand geliefert und arbeitet permanent an der Lösung,

auch während wir schlafen. Diese Inkubationszeit dauert bei verschiedenen Menschen unterschiedlich lange. Unter anderem hängt sie davon ab, wie weit der Prozess der Berufungserkenntnis bereits fortgeschritten ist. Ist dieser Prozess bereits weit vorangeschritten, weil sich der Betreffende schon länger mit diesem Thema befasst, gelingt die Entdeckung der Berufung meist schneller als wenn sich der Betreffende erst am Anfang seiner Suche befindet. Dann können leicht Wochen und Monate ins Land ziehen. Es gibt auch Fälle, bei denen die Entdeckung der Berufung Jahre gedauert hat.

Zudem ist die Berufung nichts, was einmal entdeckt, gelebt und dann lebenslang abgehakt werden kann. Sie ist vielmehr ein kontinuierlicher Prozess des Entdeckens, Umsetzens und Sich-Weiterentwickelns.

Dass logisches Denken und intuitives Wissen zusammengehören, wusste schon Einstein. So antwortete er auf die Frage eines Journalisten, wie er denn darauf gekommen sei, sich solche komplizierten Vorgänge wie die Relativitätstheorie auszudenken: „Mit der Intuition, der Kopf ist da überfordert."

Dabei stellt sich auch die Frage, woran man erkennt, dass es sich tatsächlich um die eigene Berufung handelt. Die Antwort lautet: Man weiß es einfach. Es ist ein Gefühl absoluter Klarheit und Gewissheit, das aus dem tiefsten Inneren kommt. Man weiß es einfach, wenn es sich um die eigene wahre Berufung handelt. Das Denken ist dann klar, rein und eindeutig. Man will nicht mehr, was andere vielleicht von einem erwarten, sondern das, was man selber wirklich will.[6] Man spürt die eigene Mitte und tiefes Vertrauen in den eigenen Weg und die eigene Bestimmung.

Oft wird Menschen von Schulen, Freunden, Eltern oder anderen Rollenvorbildern beigebracht, ihre Karriereentscheidungen vor allem aufgrund äußerer Faktoren wie Trends, Sicherheit, Prestige, Macht oder Einkommen zu treffen. So war es auch bei mir. Die Entdeckung meiner Berufung war ein Prozess, der Jahre gedauert hat und zum Teil sehr steinig war.

Nach dem Studium der Betriebswirtschaftslehre, für das ich mich entschieden hatte, weil mir damit viele Wege offen standen, war ich zum ersten Mal mit der Frage konfrontiert, was ich werden will und ich hatte ehrlich gesagt keine Ahnung. Bei einem Streifzug durch die Uni studierte ich die schwarzen Bretter der verschiedenen Lehrstühle und stieß auf einen Aushang, auf dem ein wissenschaftlicher Mitarbeiter mit exakt meinem Profil gesucht wurde. Ich bewarb mich, hatte zwei Tage später einen Ter-

min bei dem Professor des Lehrstuhls und drei Tage später die Zusage. Damit war mein Entscheidungsproblem vorerst gelöst und ich wurde für die nächsten Jahre wissenschaftlicher Mitarbeiter und schrieb eine Doktorarbeit.

Nach meiner Promotion stand ich erneut vor der Frage, was ich werden wollte und wusste es wieder nicht. Mir war nur klar, dass ich nach zwölf Jahren Uni neue Erfahrungen machen und die Praxis kennen lernen wollte. Aber ich hatte keine Vorstellung davon, was ich machen wollte. Betriebe und Unternehmen kannte ich nur aus der Theorie. Praktische Erfahrungen in einem Unternehmen hatte ich während meiner Studienzeit nur drei Wochen lang während eines Praktikums gemacht, in dem ich zwar in einige Abteilungen hineinschnupperte, aber an keinem Projekt mitarbeitete, und dementsprechend keine nennenswerten Erfahrungen sammeln konnte.

Ob ich zu einer Unternehmensberatung gehen sollte – mein Dissertationsthema legte dies nahe, aber nach sechs Jahren Beschäftigung mit diesem war ich es einfach leid – oder ob ich Vorstandsassistent werden oder ein Traineeprogramm machen wollte, wusste ich nicht. Ich war wie blockiert.

Hinzu kam die Tatsache, dass es 1993 rapide in die Weltwirtschaftskrise ging und ich Schwierigkeiten hatte, überhaupt einen adäquaten Berufseinstieg zu finden. Nach weit über 50 mehr oder weniger erfolglosen Bewerbungen orientierte ich mich neu und setzte mich mit dem Gedanken an eine Selbständigkeit auseinander.

Zentrum meiner Überlegungen war ein aufstrebendes Finanzdienstleistungsunternehmen, das bundesweit Akademiker berät. Dieses expandierte und suchte akademisch gebildete Berater, die als Selbstständige mit dem Status eines freien Handelsvertreters einer der zahlreichen Geschäftsstellen an Hochschulstandorten angehörten. Sie wurden vom Unternehmen ausgebildet und bauten sich einen eigenen Kundenstamm aus Jungakademikern auf, mit dem sie gemeinsam altern sollten.

Und solange ich noch nicht von meinen Umsätzen leben konnte, erhielt ich vom Unternehmen einen Vorschuss, der mit den erzielten Umsätzen verrechnet wurde. Zudem versprach der Job ein hohes Einkommen, was mich damals sehr reizte.

Da ich nicht länger arbeitslos sein wollte, ignorierte ich mein gegen diese Entscheidung rebellierendes Bauchgefühl und ging nach Hamburg, wo ich in jeder Hinsicht bei Null anfing. Ich arbeitete zwölf bis vierzehn Stunden am Tag, um mir zunächst das erforderliche Know-how anzueignen und dann einen eigenen Kundenstamm aufzubauen. Nennenswert Zeit für soziale Kontakte hatte ich nicht. Am Anfang dachte ich noch, ich könnte meine Kunden umfassend beraten, begriff dann aber schnell, dass ich vielmehr ein Verkäufer von Finanzdienstleistungen sein musste, um die Zielvorgaben zu erreichen. Der Schwerpunkt lag damals klar auf Lebensversicherungen, die dem Unternehmen und dem Berater eine besonders hohe Provision einbrachten.

Die Leistung eines Beraters wurde bei den internen Rankings fast ausschließlich am erzielten Lebensversicherungs-Umsatz gemessen. Sonst zählte nichts. Zwar war ich selbständig, doch wurde ich entsprechend der Dauer der Unternehmenszugehörigkeit budgetiert. Mein Bauch rebellierte weiter dagegen, nur ein besserer Verkäufer von Lebensversicherungen zu sein, aber ich ignorierte ihn, weil ich durch den Vorschuss an das Unternehmen gebunden war und dieses nicht mit Schulden verlassen wollte.

Außerdem wusste ich nicht, was ich stattdessen hätte machen sollen. Ich hatte nicht die blasseste Ahnung. Irgendwann verstummte mein Bauchgefühl mehr und mehr, bis es gar nicht mehr vernehmbar war. Dafür hatte ich immer öfter sogenannte Durchhänger, die sich mit Phasen, in denen ich sehr euphorisch war und meinen Umsatz machte, abwechselten. Nach vier Jahren war ich aus dem Vorschuss und verließ trotz eines mittlerweile hohen Einkommens das Unternehmen. Aber noch immer war mir nicht klar, was ich stattdessen werden wollte. Auch war ich noch nicht bereit, mein bisheriges Leben als promovierter Diplom-Kaufmann mit der Perspektive auf ein hohes Einkommen loszulassen.

Es folgten zwei kürzere Stationen im mittleren Management von Finanzdienstleistungsunternehmen, in denen ich mir zumindest klar darüber wurde, dass ich auch kein Manager bin. Von mir wurde erwartet, dass ich Veränderungen im Unternehmen durchsetzte, was ich aber nirgendwo gelernt hatte. Es fiel mir schwer, mit Widerständen der von den geplanten Veränderungen betroffenen Mitarbeiter umzugehen.

Ich wurde arbeitslos und war gezwungen, mich neu zu orientieren.

So begann ich ein Coaching und machte eine Talentanalyse, bei der herauskam, dass ich über mehrere nennenswerte Begabungen verfüge. Eines dieser Talente, meine Fähigkeit, mich schriftlich gut ausdrücken zu können, drängte auf Umsetzung und ich machte meine ersten Schritte als Schriftsteller. Ich begann, Kurzgeschichten und eine Erzählung zu schreiben. Dann schrieb ich einen autobiografischen Roman und machte die Erfahrung, dass ich durch das Schreiben dieses Romans meine Vergangenheit sehr gut verarbeiten konnte.

Parallel zum Schreiben beschäftigte ich mich mit der Literatur zum Thema Potenzialanalyse, Berufsfindung und Berufung und entdeckte hier und da brauchbare Instrumente, aber keinen umfassenden Ansatz, der mir weiterhalf, im Zuge eines Selbstcoaching meine wahre Berufung zu entdecken. Durch die intensive Beschäftigung mit dem Thema wurde mir jedoch nach und nach klar, dass ich zunächst als freiberuflicher Trainer im Bereich Berufsfindung und als Karriereberater arbeiten wollte. Daraufhin bot ich Seminare bei verschiedenen Bildungsträgern an und erhielt im Laufe der Zeit immer mehr Anfragen für Einzelcoachings. Dieser Aufbauprozess hat insgesamt gut drei Jahre gedauert. Mittlerweile bin ich seit mehreren Jahren erfolgreich als Karriereberater, Trainer, Coach, Redner und Autor tätig.

Aufbauend auf diesen Erfahrungen entwickelte ich meinen eigenen Ansatz, den ich Ihnen in diesem Ratgeber vorstelle. Dabei wird neben eigenen Tools auch auf einzelne Instrumente anderer Autoren zurückgegriffen, die ich zu einem neuen und sehr umfassenden Ansatz kombiniert, ergänzt und weiterentwickelt habe. Insgesamt dient dieser Ansatz als Grundlage für einen Selbstcoachingprozess und hat schon vielen meiner Klienten geholfen, ihre wahre Berufung Mosaikstein für Mosaikstein zu entdecken und in Ihren Traumjob umzusetzen. Dieser führt nicht immer sofort zum Ziel, zumindest aber mit einer hohen Wahrscheinlichkeit. In Einzelfällen kann es eine Weile dauern, bis im Zuge von Intuition und Inspiration die entsprechenden Erkenntnisse nach und nach in Ihr Bewusstsein gelangen. So, wie eine Insel langsam im Nebel auftaucht und ihre Konturen immer schärfer werden, wenn man sich ihr mit einem Schiff nähert.

Jedes Mal, wenn ich heute einen Workshop zum Thema berufliche (Neu-)Orientierung durchführe oder meine Klienten coache, spüre ich, dass dies genau die Tätigkeit ist, die ich mit Leib und Seele tue und die ich über alles liebe. Nach beruflich schwierigen Jahren und manchen Fehlschlägen habe ich jetzt meine wahre Berufung gefunden. Ich habe immer daran geglaubt, dass es sie gibt. Heute quäle ich mich nicht mehr lustlos

ins Büro, um etwas zu tun, was ich eigentlich gar nicht tun will, sondern werde morgens wach und kann es kaum abwarten, dass es endlich losgeht. Und ich fühle mich insgesamt sehr glücklich und zufrieden.

Dieser Ratgeber ist in fünf grundlegende Schritte unterteilt, mit denen Sie – wenn Sie diese Schritte gehen – Ihre Berufung entdecken und in Ihren Traumjob umsetzen werden. Zunächst geht es in Kapitel zwei, drei und vier um die Suche und Entdeckung der Berufung im engeren Sinne. Dabei werden Sie die Fragen „Wer bin ich?" und „Was will ich?" beantworten und anschließend Ihre wahre Berufung zum Traumjob verdichten. Dabei vertrete ich nicht die Auffassung, dass es sich beim Entdecken der Berufung um eine Kunst handelt,[7] sondern in erster Linie um einen Prozess, bei dem erstens solides Handwerk, zweitens Ausdauer und drittens Intuition und Inspiration gefragt sind. Deshalb erwarten Sie eine Reihe an Tools in Form von Fragen, Übungen und Checklisten, mit denen Sie sich Schritt für Schritt an Ihre Berufung im Zuge eines Selbstcoaching heranarbeiten und so eine Grundlage für Ihre Intuition und Inspiration legen. In Kapitel fünf werden Sie sich damit befassen, was Sie in Ihrem Leben bisher alles gelernt haben und was für Kenntnisse und Fähigkeiten Ihnen noch fehlen, um Ihren Traumjob ausüben zu können. Die Umsetzung Ihrer Berufung in Ihren Traumjob ist Gegenstand von Kapitel sechs. Diese Umsetzung ist ein Prozess und dauert nach meiner Erfahrung als Coach durchschnittlich ein bis zwei Jahre. Als Vorgehensweise haben sich dabei vor allem das Prinzip von Versuch und Irrtum sowie die Kunst der Improvisation bewährt. Ein Ausblick auf die Zukunft der Arbeit mit ausgewählten Entwicklungstendenzen schließt diesen Ratgeber ab.

Übrigens ist die Entdeckung Ihrer Berufung keineswegs altersgebunden. Ist es für jüngere Menschen zwischen 15 und 30 Jahren normal, etwas Neues zu beginnen, zeigen zahlreiche Beispiele, dass es auch, wenn man älter ist, nie zu spät dafür ist: Ewald Wessling war zunächst erfolgreicher Verlagsmanager, fand seine Berufung als Experte für den digitalen Wandel, machte sich selbständig und wurde kurz vor seinem 50. Geburtstag Professor an einer Hochschule. Die gelernte Fremdsprachenkorrespondentin Christiane Kamps machte mit 33 Jahren das Abitur nach, begann mit 36 ein Medizinstudium und legte mit 50 Ihre Facharztprüfung als Gynäkologin ab. Antje Yael Deusel, im ersten Beruf Urologin in leitender Position in einem Krankenhaus, überwand viele Widerstände und wurde mit 51 Jahren zur Rabbinerin ordiniert. Die bekannte deutsche Krimiautorin Ingrid Noll begann das Schreiben erst mit 54 Jahren und die 55- jähri-

ge Südafrikanerin Malmsey Rangaka gab ihren Job als Dozentin für Psychologie an der Uni auf und erfüllte sich gemeinsam mit ihrem Ehemann Diale, einem Professor für englische Literatur, einen lang gehegten Traum, indem sie ein Weingut kauften. Sie wollten anderen zeigen, dass man immer Neues lernen und einen anderen Weg einschlagen kann, egal, woher man kommt oder wie alt man ist. Hinzufügen möchte ich noch, dass ihr Weingut im Umkreis von 200 Kilometern, wo es insgesamt 560 Weinfarmen gibt, das einzige ist, das zu 100 Prozent schwarzen Südafrikanern gehört. Heide Steppke machte noch mit 71 Jahren ihr Abitur mit einem Notendurchschnitt von 2,2 und studiert seitdem Geschichte und Französisch. Und mit sage und schreibe 98 Jahren wurde Isa Ardey im Jahre 2011 an der Universität Düsseldorf in Germanistik promoviert, nachdem zuvor zwei Promotionsversuche einmal durch den Krieg und ein anderes Mal durch familiäre Umstände gescheitert waren. Sie kommentierte ihre Promotion mit dem Satz: „Einmal Angefangenes sollte man auch zu Ende bringen."

Sie sehen, dass es nie zu spät ist, um in seinem Leben etwas Neues zu beginnen. Leben heißt letztlich Entwicklung und Entwicklung bedeutet Veränderung. Wir entdecken immer mehr den Kern unserer Persönlichkeit, unsere wahre Berufung, und wollen diese in der Welt in unserem Traumjob verwirklichen.

Erster Schritt: Wer bin ich? – Erkenne dich selbst!

Was vor uns und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem,
was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt,
nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.

[Henry David Thoreau]

In diesem ersten Schritt stellen Sie sich die Frage, was für eine Persönlichkeit Sie haben. Es geht darum, sich selbst zu erkennen. Die zugrunde liegende Frage lautet: Wer bin ich? Eine Antwort darauf erarbeiten Sie sich, indem Sie die folgenden Selbstcoaching-Tools in Form von Fragen, Übungen und Checklisten bearbeiten. Sie beginnen mit zehn Fragen, die echtes Veränderungspotenzial für Ihr Leben haben. Dann geht es um eine Selbsteinschätzung Ihrer Persönlichkeit, die Sie idealerweise durch eine Fremdeinschätzung ergänzen lassen. Dabei arbeiten Sie zunächst heraus, welche Eigenschaften Ihre Persönlichkeit besonders kennzeichnen. Im Anschluss daran überlegen Sie, was Sie in Ihrem Leben besonders geprägt hat. Dies können zum einen andere Menschen, zum anderen aber auch Bücher, Filme, Musik oder spezielle Lebenserfahrungen gewesen sein. Dann arbeiten Sie heraus, welche Faktoren Sie intrinsisch, also von innen heraus, motivieren. Es geht um Ihre natürlichen motivierenden Fähigkeiten, Ihre Werte, Ihre zentralen Lebensmotive, Ihre Persönlichkeitsstärken und Ihre Sie motivierenden Umgebungsfaktoren. Darauf aufbauend arbeiten Sie heraus, was für Interessen Sie haben, um auch hierdurch Hinweise auf Ihre Berufung zu erlangen. Dann werden Sie sich mit Ihren Begabungen und Talenten befassen, bevor Sie dieses Kapitel abschließend Überlegungen anstellen, ob es so etwas wie einen roten Faden in Ihrem Leben gibt. Und jetzt beginnen Sie mit zehn Fragen, die möglicherweise Ihr Leben verändern.

J. Nawatzki, *Mit Selbstcoaching zum Traumjob,*
DOI 10.1007/978-3-658-01309-7_2, © Springer Fachmedien Wiesbaden 2013

1. Zentrale Fragen mit Veränderungspotenzial

Die folgenden Fragen sollen Sie zum Nachdenken anregen und helfen, Ihre verborgenen Wünsche aufzudecken.[8] Ich empfehle Ihnen, sich für die Beantwortung dieser Fragen ausreichend Zeit zu nehmen, mindestens ein- bis eineinhalb Stunden. Bitte beantworten Sie die Fragen schriftlich. Notieren Sie, was Ihnen dazu einfällt. Dann lassen Sie die Fragen erst einmal liegen und weiter auf sich wirken und gehen Sie später noch einmal durch. Bestimmt fällt Ihnen dann noch etwas ein, was Sie bei ihren Aufzeichnungen ergänzen möchten. Gegebenenfalls durchlaufen Sie die letztgenannten Phasen dieses Prozesses mehrmals.

1. Wenn Sie in Ihrem Leben etwas verändern könnten und die Garantie hätten, damit Erfolg zu haben, was würden Sie dann anders machen?

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

2. Was würden Sie tun, wenn Sie 20 Millionen Euro ausgeben könnten und bereits alle ihre materiellen Bedürfnisse befriedigt hätten, Ihren Freunden und Ihrer Familie genug abgegeben, darüber hinaus bereits umfangreich an wohltätige Organisationen gespendet hätten und rundum gesund wären?

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

_____

_____

_____

3. Was würden Sie tun, wenn Sie nur noch 12 Monate Lebenszeit vor sich hätten und bis zum Schluss im Vollbesitz Ihrer physischen und geistigen Kräfte wären? Sie haben bereits die Welt ausgiebig bereist und sich mit allen Freunden, Verwandten und sonst noch für Sie wichtigen Personen ausgesprochen.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Die ersten drei Fragen zielen darauf ab herauszufinden, ob Sie Ihre wahre Berufung bereits gefunden haben oder ob Sie nur einen Beruf ausüben oder einfach einen Job machen. Unter einem Job verstehe ich eine eher zufällige Erwerbstätigkeit, die in erster Linie dem Gelderwerb dient. Ein Beruf ist dagegen ein bestimmtes Betätigungsfeld, für das man ausgebildet wurde und das in der Regel dem Erwerb des Lebensunterhalts dient. Eng damit verbunden sind bestimmte Berufsbilder wie zum Beispiel Manager, Arzt oder Pilot. Sie können im Laufe Ihres Lebens mehrere Berufe erlernen und ausüben, aber Sie haben nur eine Berufung. Wie bereits erwähnt ist dies die Lebensaufgabe, zu der Sie sich berufen fühlen und die Sie mit aller Kraft und Energie verwirklichen möchten. Sie verleiht Ihrem Leben einen höheren Sinn und Sie erfahren dabei Glück und Erfüllung. Geld spielt in diesem Zusammenhang eine untergeordnete Rolle, denn das Leben Ihrer wahren Berufung geschieht in erster Linie, weil Sie den inneren Drang dazu verspüren. So verspürt ein Schriftsteller beispielsweise den starken inneren Drang zu schreiben.

Sogenannte extrinsische Motive wie Status, Macht und Geld nehmen dagegen eine eher untergeordnete Rolle ein. Bezogen auf die ersten drei Fragen ist nun von Interesse, ob Sie Ihren derzeitigen Job bzw. Beruf behalten oder aufgeben würden, um sich neu zu orientieren. Wenn Sie Ihren derzeitigen Beruf weiterhin ausüben würden, auch wenn Sie über 20 Millionen verfügten und obwohl Sie nur noch 12 Monate zu leben hätten und obwohl Sie mit nichts, was Sie neu anfingen, scheitern könnten, dann haben Sie Ihre wahre Berufung bereits gefunden und Sie können dieses Buch getrost zur Seite legen.

Im anderen und wahrscheinlicheren Fall wird dieses Buch Ihnen helfen, Ihre wahre Berufung zu finden. Bitte beantworten Sie jetzt auch die weiteren Fragen. Nehmen Sie sich bitte auch für diese Fragen ausreichend Zeit.

4. Wenn ein guter Freund auf Ihrer Beerdigung eine Grabrede hielte, was möchten Sie, dass er über Sie und Ihr Leben sagt?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

5. Welche Person und warum wären Sie gerne, wenn Sie es sich aussuchen könnten? Egal aus welchem Bereich (Literatur, Geschichte, Politik, Kunst, Kultur oder Sport etc.); egal, ob lebendig oder historisch; egal, welches Geschlecht; egal, ob real oder fiktiv (z. B. James Bond)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

6. Was bedeutet für Sie Erfolg? (Geld, Macht, Anerkennung, ein luxuriöses Leben, Ruhm, anderen Menschen zu helfen etc. . . .)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

7. Was erwarten Sie konkret von Ihrem Leben? (Nur, wenn Sie wissen, was Sie in Ihrem Leben erreichen wollen und vom Leben erwarten, können Sie auch Erwartungen an Ihr (Berufs-) Leben formulieren)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

8. Wen möchten Sie durch Ihre beruflichen Leistungen und persönlichen Eigenschaften beeindrucken und warum? Weshalb wollen Sie bewundert werden und von wem? Wem möchten Sie imponieren?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

9. Was möchten Sie in Ihrem Leben privat und beruflich erreichen? Welche Ziele verfolgen Sie? Diese Ziele können sowohl materieller als auch immaterieller Natur sein.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

10. Was ist Ihr geheimer Wunsch und Ihr Traumziel: Reich, berühmt, bewundert oder einflussreich und mächtig zu werden? (Hier können Sie alles aufschreiben, was Sie vielleicht nicht in der Öffentlichkeit preisgeben möchten. Wer gibt schon gerne öffentlich zu, mächtig oder reich werden zu wollen . . .?) Vielleicht wollen Sie Ihr Leben ja auch in den Dienst anderer (z. B. der Kinder Afrikas etc.) stellen?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Notieren Sie jetzt bitte noch, was für Sie im Leben weiterhin wichtig ist. Welche Ziele haben Sie und für welche Dinge würden Sie kämpfen? Worin sehen Sie den speziellen Sinn Ihres (Berufs-) Lebens?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Mit diesen Fragen möchte ich Ihre Fantasie spielerisch mobilisieren. In Ihren Fantasien stecken Botschaften und Hinweise, die es jetzt nur richtig zu interpretieren gilt. Denken Sie in Ruhe darüber nach und tauschen Sie sich mit guten Freunden oder Ihrer Familie aus. Entdecken Sie, was Ihnen tatsächlich wichtig ist und was Sie wirklich wollen. In meinen Workshops diskutieren die Teilnehmer ihre Antworten zum Teil sehr kontrovers miteinander. In den Antworten auf diese Fragen werden unter anderem Ihre Präferenzen, Werthaltungen und Ziele deutlich. Möglicherweise verspüren Sie den starken Wunsch, Ihr Leben verändern zu wollen; Ihre Sichtweise wird erweitert und Sie gewinnen neue Erkenntnisse.

Im Folgenden gehen Sie den zentralen Merkmalen Ihrer Persönlichkeit nach. Über welche guten und weniger guten Eigenschaften verfügen Sie?

2. Ihre Persönlichkeit – Merkmale zur Selbsteinschätzung

Kennen Sie sich selbst und wissen Sie, wie Sie von Ihrer Umwelt wahrgenommen werden? Mit welchen drei bis fünf Eigenschaften können Sie sich, Ihre Wesensart und Ihre wichtigsten Persönlichkeitsmerkmale jemand anderem zutreffend beschreiben? Wie charakterisieren Sie Ihre

guten und schlechten persönlichen Eigenschaften? Tauchen Sie ein in die Wesensart, die Ihre Persönlichkeit ausmacht. Je besser Sie wissen, wer und wie Sie sind, desto besser kommen Sie auf der Suche nach Ihrer wahren Berufung voran. Für Ihre Selbsteinschätzung habe ich eine umfangreiche Liste von Persönlichkeitsmerkmalen zusammengestellt.[9]

Für jedes Adjektiv gibt es eine Skala von +3 (stark ausgeprägt) bis -3 (kaum vorhanden). Wie schätzen Sie sich ein? Kreuzen Sie bei jeder Eigenschaft an, wie ausgeprägt diese Ihrer Meinung nach bei Ihnen ist:*

+3	=	sehr ausgeprägt
+2	=	deutlich ausgeprägt
+1	=	Stärker als der Durchschnitt ausgeprägt
0	=	Normal, unauffällig, durchschnittlich
-1	=	weniger ausgeprägt
-2	=	schwach ausgeprägt
-3	=	sehr schwach ausgeprägt

* Bitte kopieren Sie vorher die nachfolgende Liste der Eigenschaften für eine spätere Fremdeinschätzung

Liste Ihrer Eigenschaften

Aggressiv	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Aktiv	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Anpassungsfähig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Anspruchsvoll	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Aufgeschlossen	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Ausdauernd	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Ausgeglichen	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Autoritär	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Begeisterungsfähig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Beherrscht	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Belastbar	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Beliebt	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Besorgt	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Dominant	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3