

Angelika Gulder

Finde den Job, der dich glücklich macht

Pdf zum Hörbuch

In diesem pdf finden Sie ergänzend zum Hörbuch Übungen, Fragen und Abbildungen. Es dient Ihnen als Arbeitsmaterial, aber auch als Gedächtnisstütze. Denn nicht alles, was Sie einmal hören, können Sie sich sofort merken und in die Tat umsetzen. Dieses pdf ersetzt nicht das Hörbuch, es unterstützt Sie aber beim Hören und Arbeiten. Sie finden alle Fragen, Übungen oder Abbildungen in der Reihenfolge, in der Sie im Hörbuch auftauchen.

### **Teil 1 - Ihre Berufung**

- **Eine Definition von Berufung**
  - Was bedeuten für Sie die Begriffe Beruf und Berufung?
  - Und was ist für Sie der Unterschied zwischen den beiden?
  
- **Es lohnt sich**
  - Wie viele Menschen kennen Sie, die tatsächlich ganz und gar ihre Berufung gefunden haben und sie leben?
  - Und was haben diese Menschen Besonderes an sich, das sie von anderen unterscheidet?

### ***Abbildung 1: Die Maslow'sche Bedürfnispyramide***



- **Durch Nachdenken zur Selbsterkenntnis**

- Für welches (höhere) Ziel lohnt es sich für Sie zu kämpfen?
- Gibt es etwas, wofür Sie alles geben würden?
- Was würden Sie auf der Welt am liebsten ändern?
- Haben Sie so etwas wie einen inneren Antrieb, etwas zu tun oder nicht zu tun?
- Welches ist Ihr größter Beitrag für die Gesellschaft, in der Sie leben?
- Was ist, abgesehen von Ihrer Familie, das Allerwichtigste in Ihrem Leben?

- **Der rote Faden**

- Wenn Sie in Ihrer Biografie zurückschauen, können Sie einen roten Faden erkennen? Erfahrungen, die Sie immer wieder gemacht haben? Muster, die Sie immer wieder gelebt haben? Themen, die sich wiederholt haben, mit Ihren Vorgesetzten, Ihren Kollegen oder Ihren Partnern?
- Bitte denken Sie darüber nach, was Ihnen in den verschiedenen Abschnitten Ihres Lebens immer wieder begegnet ist, in der Kindheit, der Schule, Ihrer Ausbildung, Ihrem Studium und Ihrem Privatleben.

## Teil 2: Der Karriere-Navigator

### **Karriere-Navigator 1 - Drei Wünsche an eine Fee**

- Angenommen, Sie hätten drei Wünsche frei, welche wären das? Diese Wünsche können, müssen aber nichts mit Ihrem Beruf zu tun haben. Bitte notieren Sie das Erste, was Ihnen einfällt – nur nicht den Wunsch, noch mehr Wünsche zu haben. Es dürfen auch gerne ausführlichere Wünsche sein.
- Bitte schauen Sie sich Ihre Wünsche nun genauer an. Um welche Lebensbereiche handelt es sich? Gibt es einen Schwerpunkt? Was steht zum Beispiel hinter dem Wunsch nach mehr Zeit? Ein besseres Zeitmanagement im Büro, mehr Unterstützung vom Partner zu bekommen, weniger Verantwortung tragen zu müssen, mehr Ich-kümmere-mich-um-mich-selbst? Was genau verbirgt sich hinter Ihren Wünschen?
- Bitte ergänzen Sie Ihre Wünsche um die Dinge, die Ihnen jetzt noch dazu in den Sinn kommen oder Ihnen daraus klar geworden sind. Anschließend markieren Sie bitte mit einem farbigen Stift pro Wunsch den Begriff oder Sinnzusammenhang, der für Sie am wichtigsten ist.

### **Karriere-Navigator 2 -Ihr bisheriger Weg**

- Listen Sie alle Aus- und Weiterbildungen auf, die Sie gemacht haben, beispielsweise Ihre Berufsausbildung, ein Studium oder eine Doktorarbeit. Über welche weiteren besonderen Qualifikationen verfügen Sie?
- Bitte listen Sie jetzt auf einem separaten Blatt alle weiteren Qualifikationen auf, über die Sie verfügen.
- Betrachten Sie nun Ihre aktuelle Tätigkeit. Wo und was arbeiten Sie? Also in welchem Unternehmen, welcher Branche, Abteilung und Bereich und wie würden Sie Ihre Tätigkeit selbst genau bezeichnen? Lesen Sie bitte noch das folgende Beispiel und schreiben Sie dann Ihre Antwort auf. **Beispiel:** Ich bin im XYZ-Versand in der Abteilung Kundenbetreuung tätig. Dort bin ich zuständig für den Bereich Beschwerdemanagement, wobei ich mich vor allem um Reklamationen von Großkunden mit mehr als 30 000 Euro Jahresumsatz kümmere. Ich bin Teamleiter und habe drei Mitarbeiter, die mich bei meiner Tätigkeit unterstützen.
- Was halten Ihre Kollegen/Ihr Vorgesetzter/Ihre Freunde für Ihre größten Stärken?
- Bitte notieren Sie nun noch, wie Sie arbeiten. Wie sehen Ihr Arbeitsplatz und Ihre Umgebung aus? Haben Sie ein Büro für sich oder teilen Sie sich mit Ihren Kollegen ein lautes Großraumbüro? Können Sie ins Grüne blicken, auf die Skyline einer Stadt oder sehen Sie auf grauen Asphalt?
- Bitte markieren Sie mit einem farbigen Stift die drei Begriffe, Ausbildungen, Stärken oder Beschreibungen, die Sie am meisten ansprechen. Gehen Sie nur nach Ihrem Gefühl und markieren Sie die drei Begriffe spontan! Halten Sie diese Begriffe anschließend noch einmal schriftlich fest.

### **Karriere-Navigator 3 - Kindheitsträume – Kindheitspläne**

Um die folgenden Fragen zu beantworten, sollen Sie sich jetzt ganz bewusst an die Zeit Ihrer Kindheit zurückerinnern. Gehen Sie so weit zurück, wie es Ihnen möglich ist, und sammeln Sie Ihre Erinnerungen bis zur Pubertät.

Bitte notieren Sie Ihre Antworten auf separaten Blättern, die Sie nach und nach noch ergänzen und in Ihren Ordner einsortieren können.

- **Ihre Lieblingsbeschäftigungen**

- ❖ Womit haben Sie sich in Ihrer Kindheit am liebsten beschäftigt? Welche Spiele haben Sie gespielt? Welche Filme oder Fernsehsendungen haben Sie am liebsten angesehen? Welche Bücher haben Sie gelesen?

- **Ihre Kindheitsträume**

- ❖ Notieren Sie, welche Träume Sie als Kind für Ihr Leben hatten. Das beinhaltet natürlich Traumberufe, aber auch Lebensumstände, von denen Sie geträumt haben. Bitte notieren Sie alles, was Ihnen in den Sinn kommt, auch wenn es Ihnen noch so lächerlich erscheint. Denken Sie bei der Beantwortung dieser Frage auch wieder so weit zurück, wie Sie können. Beginnen Sie mit der frühesten Kindheit und arbeiten Sie sich langsam bis etwa zum 16. Lebensjahr vor.
- ❖ Was wollten Sie werden, wenn Sie erwachsen sind? Von welchen Berufen oder Lebensumständen haben Sie geträumt?

- **Talente und Fähigkeiten**

- ❖ Nehmen Sie Ihre Antworten auf die ersten beiden Fragen zur Hand, also zu Lieblingsbeschäftigungen und Kindheitsträumen. Überlegen Sie, auf welche Talente und Fähigkeiten sie hinweisen könnten. Was haben Sie davon bereits in Ihr Leben integriert? Welche Dinge, die Ihnen in Ihrer Kindheit besonders wichtig waren und von denen Sie geträumt haben, fehlen Ihnen im Moment in Ihrem Leben? Bitte notieren Sie auch hier wieder alles, was Ihnen dazu einfällt.

- **Ihr Umgang mit anderen Kindern**

Die folgenden Punkte sollen Ihnen als Anhaltspunkte für die Beantwortung der kommenden Fragen dienen:

- ❖ Waren Sie oft allein oder Teil einer Clique?
- ❖ Beliebt oder eher nicht?
- ❖ Der Pausenclown oder ein Vermittler?
- ❖ Hatten Sie viele Freunde oder einige wenige ausgewählte?
- ❖ Waren Sie Klassensprecher, Stellvertreter oder haben Sie sich von diesen Aufgaben lieber ferngehalten?
- ❖ Sind Sie für andere eingetreten, wenn diese in Ihren Augen ungerecht behandelt wurden, oder waren Sie in Streitigkeiten eher neutral?
- ❖ Sind andere für Sie eingetreten oder mussten Sie allein für sich kämpfen?
- ❖ Hatten Sie auch körperliche Auseinandersetzungen oder haben Sie schon früh versucht, Konflikte verbal zu klären?

Bitte beantworten Sie diese Fragen wieder schriftlich:

- ❖ Wie war Ihr Verhältnis zu anderen Kindern?
- ❖ Wie sind Sie mit Kindern umgegangen, die Sie nicht mochten oder die umgekehrt Ihre Person nicht mochten und die Sie vielleicht sogar angegriffen haben?
- ❖ Nehmen Sie bitte alle vier Antwortbögen dieses Kapitels (Lieblingsbeschäftigungen, Kindheitsträume, Talente und Fähigkeiten sowie Umgang mit anderen Kindern) und schauen Sie sie noch einmal in Ruhe durch. Nehmen Sie nun einen farbigen Stift und markieren drei Worte, Themen oder Berufsbezeichnungen, die Sie spontan und vom Gefühl her am meisten ansprechen. Bitte überlegen Sie nicht zu lange, sondern markieren einfach drei. Dann heften Sie die Blätter in Ihren Ordner und vergessen sie zunächst.

#### Karriere-Navigator 4 - Ihre Motivation

- Bitte schauen Sie sich die Begriffsliste an und betrachten Sie jeweils die in einer Zeile stehenden Begriffspaare, also Macht und Freiheit, Neugier und Anerkennung und so weiter. Sie streichen nun bitte *zügig* bei allen 14 Begriffspaaren den Begriff des jeweiligen Paares durch, der Ihnen weniger wichtig ist.

**Abbildung 2: Begriffspaar**

Macht	Freiheit
Neugier	Anerkennung
Ordnung	Sparen
Ehre	Gerechtigkeit
Beziehungen	Status
Familie	Eros
Erfolg	Genuss
Lebenskraft	Schönheit
Spaß	Ruhe
Reichtum	Harmonie
Herausforderung	Ruhm
Freude	Idealismus
Sicherheit	Abenteuer
Unabhängigkeit	Aktivität

- Von den 14 Begriffen, die jetzt noch übrig sind, wählen Sie bitte die sieben aus, die Sie davon am stärksten positiv berühren, und kreisen Sie sie ein. Diese sieben Begriffe schreiben Sie bitte anschließend auf ein Blatt Papier. Nun suchen Sie aus diesen sieben Begriffen die drei heraus, die Sie am meisten ansprechen, die Ihnen das beste Gefühl vermitteln. Diese drei Begriffe bringen Sie bitte in eine Rangfolge, also den für Sie schönsten, zweit- und drittschönsten Begriff, und schreiben sie bitte ebenfalls auf.

### **Karriere-Navigator 5 – Lieblingsinteressen**

- Notieren Sie jetzt die Art der Bücher, die Sie gekauft haben oder die Sie in einer Buchhandlung in die Hand nehmen.
- Gibt es Zeitschriften, die Sie besonders gerne lesen?
- Wenn Sie eine Tageszeitung in die Hand nehmen, welche Seite schlagen Sie als Erstes auf, was interessiert Sie wirklich in einer Zeitung? Bitte schreiben Sie die entsprechenden Rubriken auf.
- Welches sind Ihre Hobbys und wobei können Sie die Zeit vergessen?
- Bitte finden Sie jetzt ein bis drei rote Fäden in Ihren Antworten.
- Wenn Sie Ihre roten Fäden gefunden haben, markieren Sie diese bitte wieder mit einem bunten Stift und schreiben Sie die Begriffe zusammen mit allem, was Ihnen sonst noch dazu einfällt, auf ein separates Blatt, das Sie wieder in Ihren Ordner einsortieren und bei Bedarf ergänzen können.

### **Karriere-Navigator 6 - Fünf-Leben-Übung**

- Wenn Sie fünf Leben hätten, zusätzlich zu dem, was Sie heute haben (falls Sie Ihr heutiges Leben behalten wollen), welche wären das?
- Bitte schauen Sie Ihre fünf Leben jetzt noch einmal genau an. Sind Sie zufrieden mit Ihrer Kreativität? Oder steht da vielleicht so etwas wie: Ich wohne mit meiner Frau und meinen Kindern auf dem Land, wenn Sie es bereits tun? Falls das so ist, streichen Sie es und finden Sie noch ein Leben.
- Bitte überlegen Sie, welches dieser Leben – ganz gleich, wie verrückt es ist – Sie am liebsten leben würden. Welches wäre das tollste, das Ihnen am meisten Freude bringen würde? Bringen Sie Ihre fünf Leben bitte jetzt in eine Rangfolge, also vom liebsten bis zum fünftliebsten Leben.

### **Karriere-Navigator 7 - Erkennen, was Sie glücklich macht**

- Listen Sie mindestens sieben verschiedene Tätigkeiten, Gelegenheiten oder Dinge auf, die Sie glücklich machen. Es dürfen auch gerne mehr sein.
- Wenn Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind, beantworten Sie sich bitte folgende Frage: Wann haben Sie die jeweiligen Dinge zum letzten Mal getan? Falls es schon lange her ist, wann wollen Sie sich die Freude wieder machen?
- Schauen Sie sich jetzt bitte Ihre »Glücklichmacher« noch einmal an und wählen aus Ihrem Gefühl heraus die drei aus, die Ihnen am meisten bedeuten – egal, wie schwer oder leicht sie umzusetzen sind. Diese drei markieren Sie bitte mit einem farbigen Stift und schreiben sie noch einmal auf.

### **Karriere-Navigator 8 - Ihr idealer Tag**

- Bitte schreiben Sie zur Erinnerung die wichtigsten Stichpunkte Ihrer Vision auf.
- Welche Elemente Ihres idealen Tages existieren bereits in Ihrem realen Leben? Bitte bringen Sie alles, was schon Teil Ihrer Welt ist, aufs Papier.

- Was war in Ihrem idealen Tag, das Sie noch nicht in Ihrem Leben haben, das Ihnen aber so wichtig ist, dass Sie es gerne hätten? Bitte schreiben Sie die Dinge, die neu und wichtig für Sie sind, auf.
- Bitte nehmen Sie einen farbigen Stift, markieren die drei Elemente Ihres idealen Tages, die Ihnen spontan als die wichtigsten erscheinen, und notieren Sie sie anschließend in Ihren Unterlagen.

### Karriere-Navigator 9 - Ihre Persönlichkeit

- Bitte wählen Sie aus der folgenden Aufzählung die Aussagen aus, die häufig oder grundsätzlich auf Sie zutreffen.

#### Abbildung 3: die vier Persönlichkeits-Typen

Ich arbeite gerne eng mit anderen zusammen.	D	Ich kann gut planen.	A
Ich bin gerne für andere da.	D	Ich kann Situationen und oft auch Menschen gut analysieren.	A
Ich fange lieber neue Projekte an, als sie dauerhaft durchzuführen.	C	Ich lerne am besten, wenn ich etwas selbst tun kann.	C
Ich fühle mich oft wie der Fels in der Brandung.	B	Ich möchte, dass es allen in meiner Nähe gut geht.	D
Wenn ein Mensch ohne Struktur arbeitet, macht mich das nervös.	B	Ich probiere sehr gerne Neues aus.	C
Ich arbeite gerne systematisch.	B	Ich trage gerne Verantwortung.	B
Ich kann mich gut in andere einfühlen.	D	Ich übernehme die Führung, wenn es nötig ist.	B
Ich habe oft Schuldgefühle.	D	Ich versuche, möglichst immer kompetent zu sein.	A
Ich halte mich für einen flexiblen Menschen.	C	Konflikte versuche ich meistens zu vermeiden.	D
Ich kann es schwer aushalten, wenn mir langweilig ist.	C	Ich muss immer etwas zu tun haben.	B
Ich bin in der Schule gut zurechtgekommen.	A	Ich kann es nicht ausstehen, wenn Menschen inkompetent sind.	A
Ich kümmere mich oft um andere.	D	Ich neige dazu, Situationen nach dem »Warum« zu hinterfragen.	A
Manchmal werfen mir andere vor, dass ich zu viel kritisiere.	B	Ich kann komplex und theoretisch denken.	A
Ich habe wenig Interesse an Theorien, das Praktische ist mir wichtiger.	C	Manchmal werfen mir andere vor, ich würde zu kompliziert antworten.	A
Wenn es jemandem nicht gut geht, beziehe ich das häufig auf mich.	D	Oft fällt es mir schwer, Dinge zu beenden.	C
Ich habe viele Ideen und bin eher spontan.	C	Wenn jemand einen Fehler gemacht hat, verlange ich eine Erklärung.	B

- Jeder Aussage ist ein Buchstabe von A bis D zugeordnet, der einem Persönlichkeitstyp entspricht. Bitte zählen Sie die Häufigkeit Ihrer Zustimmung für die einzelnen Typen zusammen. Welchen Aussagen haben Sie am meisten zugestimmt? Wenn Sie sich bei mehreren Typen angesprochen fühlten, können Sie die nachfolgenden Beschreibungen nutzen, um sich möglicherweise noch besser einordnen zu können.
- Eine weitere Möglichkeit, Ihre Persönlichkeit zu beleuchten, ist die Einteilung in die Kategorien Extraversion (Außenorientierung) und Introversion (Innenorientierung). Bitte entscheiden Sie sich bei den nachfolgenden Aussagenpaaren *spontan* jeweils für die, die am ehesten auf Sie zutrifft.

**Abbildung 4: Extraversion (Außenorientierung) und Introversion (Innenorientierung)**

aktiv	reflektierend
nach außen	nach innen
viele Menschen	Privatsphäre
reden	zuhören
Weite	Tiefe
Party	Kultur
viele Freunde	wenige Freunde
lebhaft	ruhig
öffentlich	privat
sprechen	schreiben
offen	verschlossen

- Bitte betrachten Sie nun noch einmal die Persönlichkeitstypen und die Beschreibungen zur Extra- beziehungsweise Introversion und markieren Sie mit einem farbigen Stift insgesamt drei Begriffe, die Sie bei den für Sie zutreffenden Typen am meisten ansprechen, die Sie am liebsten tun oder mögen. Markieren Sie Ihre eigenen drei Begriffe wie auch bisher möglichst spontan und notieren Sie sie auf einem separaten Blatt.

#### **Karriere-Navigator 10 - Fünf Lieblingstätigkeiten**

- Bitte markieren Sie mit einem farbigen Stift in der folgenden Liste die Tätigkeiten oder Dinge, die Sie gerne tun beziehungsweise gerne mögen.

**Abbildung 5: Liste von Tätigkeiten und Dingen (die Sie mögen)**

Abschätzen	Analysieren	Argumentieren
Ausbilden	Ausstellen	Auswählen
Bauen	Beaufsichtigen	Befragen
Behandeln	Beraten	Bereitstellen
Bestimmen	Bewirten	Darstellen
Einfühlen	Einkaufen	Einrichten
Entscheiden	Entwerfen	Entwickeln
Erfinden	Fahren	Forschen
Fördern	Gründen	Handarbeiten
Heilen	Helfen	Herstellen
Illustrieren	Installieren	Intuitiv sein
Kalkulieren	Klassifizieren	Kochen
Korrektur lesen	Kreativ sein	Künstlerisch darstellen
Lehren	Lesen	Liefern
Malen	Managen	Moderieren
Motivieren	Musizieren	Organisieren
Pflanzen	Planen	Präsentieren
Programmieren	Reisen	Reparieren
Repräsentieren	Restaurieren	Sammeln
Schreiben	Spielen	Sprechen
Technik	Tiere	Veranstalten
Verhandeln	Verkaufen	Vermitteln
Verschönern	Verwalten	Wirtschaften
Zeichnen	Zuhören	

- Von diesen ausgewählten Tätigkeiten suchen Sie jetzt im nächsten Schritt bitte die aus, die Sie gut oder sehr gut können, und markieren sie mit einer neuen Farbe.

- Bitte schreiben Sie jetzt alle markierten Begriffe noch einmal separat auf, also die Tätigkeiten, die Ihnen Spaß machen und die Sie gut können, damit Sie sie alle auf einen Blick haben.
- Falls Sie mehr als fünf Tätigkeiten oder Begriffe als Ihre Stärken identifiziert haben, schauen Sie sich diese bitte noch einmal genau an und lassen sie auf sich wirken. Wählen Sie nun die fünf aus, bei denen Sie das angenehmste Gefühl bekommen, die Sie am meisten ansprechen oder die Sie am allerliebsten haben.
- Schauen Sie sich bitte noch kurz die Begriffe an, die Sie ausgewählt haben, weil Sie sie gerne mögen, in denen Sie aber noch nicht besonders gut sind. Auch diese Begriffe sollten Sie sich auf ein extra Blatt schreiben, denn das ist Ihr Entwicklungspotenzial. Diese Dinge können Sie in eine Schublade legen und herausholen, wenn Sie etwas in Ihrem Leben verändern möchten, etwas Neues dazulernen oder etwas Altes wiederbeleben wollen.
- Bitte markieren Sie auf der folgenden Liste, die dieselben Begriffe enthält wie die vorige, all das, was Sie nicht mögen – unabhängig davon, ob Sie es können oder nicht.

**Abbildung 6: Liste von Tätigkeiten und Dingen (die Sie nicht mögen)**

Abschätzen		Analysieren	Argumentieren
Ausbilden		Ausstellen	Auswählen
Bauen		Beaufsichtigen	Befragen
Behandeln		Beraten	Bereitstellen
Bestimmen		Bewirten	Darstellen
Einfühlen		Einkaufen	Einrichten
Entscheiden		Entwerfen	Entwickeln
Erfinden		Fahren	Forschen
Fördern		Gründen	Handarbeiten
Heilen		Helfen	Herstellen
Illustrieren		Installieren	Intuitiv sein
Kalkulieren		Klassifizieren	Kochen
Korrektur lesen		Kreativ sein	Künstlerisch darstellen
Lehren		Lesen	Liefern
Malen		Managen	Moderieren
Motivieren		Musizieren	Organisieren
Pflanzen		Planen	Präsentieren
Programmieren		Reisen	Reparieren
Repräsentieren		Restaurieren	Sammeln
Schreiben		Spielen	Sprechen
Technik		Tiere	Veranstalten
Verhandeln		Verkaufen	Vermitteln
Verschönern		Verwalten	Wirtschaften
Zeichnen		Zuhören	

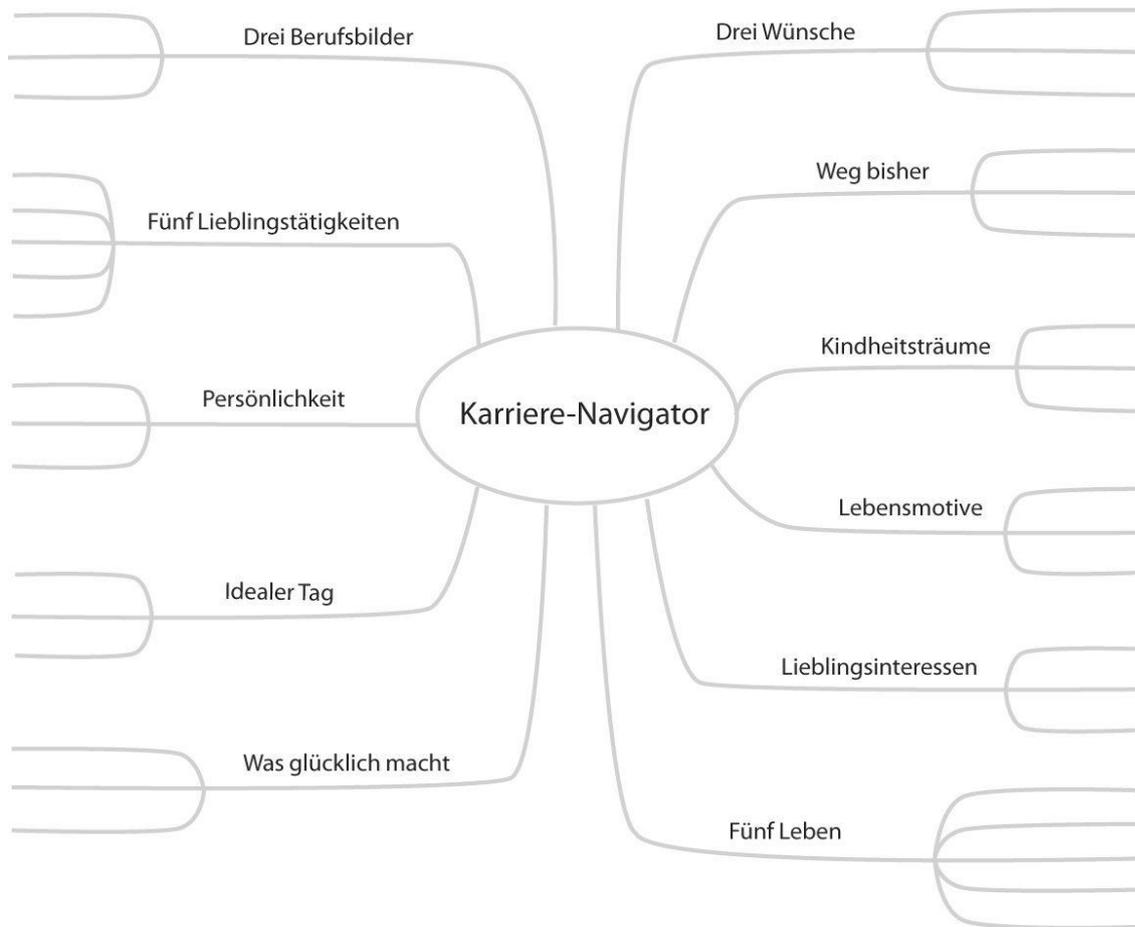
- Aus dieser Liste wählen Sie im nächsten Schritt die Dinge aus, die Sie zwar nicht mögen, aber trotzdem gut können, und markieren sie mit einer anderen Farbe. Listen Sie diese Tätigkeiten bitte wieder auf.

## **Karriere-Navigator 11 - Drei mögliche Berufsbilder**

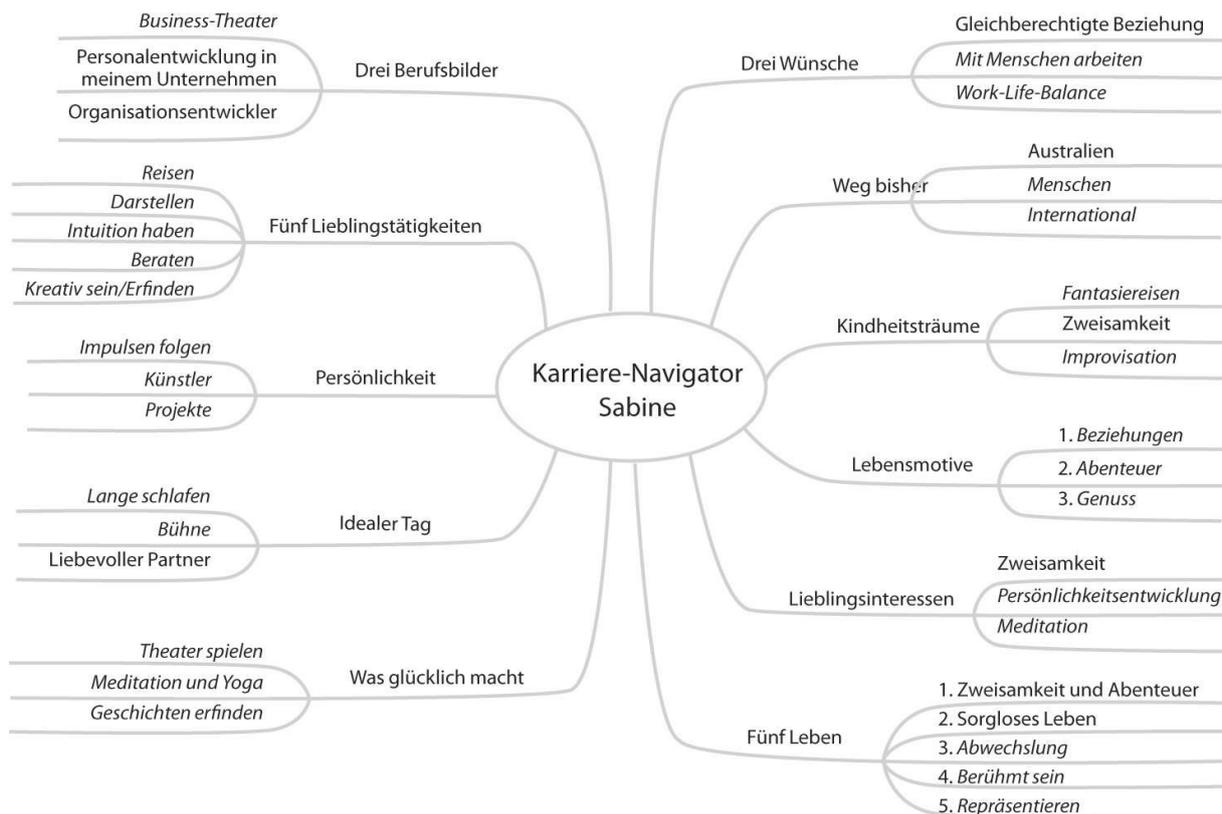
- Laden Sie zwei bis drei Personen ein, die Sie kennen und mögen, mit denen Sie aber nicht eng befreundet sind. Schreiben Sie Ihre fünf Lieblingstätigkeiten beziehungsweise Begriffe aus der letzten Übung auf ein möglichst großes Blatt und hängen es für alle gut sichtbar auf. Erklären Sie sicherheitshalber noch einmal die Brainstorming-Regeln und wählen Sie eine Person aus der Gruppe, die alle Ideen, die genannt werden, kommentarlos mitschreibt. Die wichtigsten Regeln beim Brainstorming sind:
  - ❖ Alle Ideen werden spontan ausgesprochen.
  - ❖ Alle Ideen werden aufgeschrieben.
  - ❖ Die Ideen dürfen ruhig unrealistisch oder schräg sein.
  - ❖ Je mehr Ideen, desto besser.
  - ❖ Kritik oder Bewertung der Antworten ist absolut verboten!
- Die Frage, die Sie Ihren Bekannten und sich selbst beim Brainstorming dann stellen, ist: Welchen Beruf könnte ein Mensch mit Ihren fünf Lieblingstätigkeiten ausüben? Bitte hören Sie erst auf, wenn Sie mindestens 20 – besser mehr – Berufsbilder gesammelt haben beziehungsweise zwei Seiten vollgeschrieben sind.
- Frühestens am nächsten Tag nehmen Sie die Liste mit den möglichen Berufen wieder zur Hand. Wählen Sie nun aus den vielen Ideen die drei aus, die Sie am meisten ansprechen.
- Bringen Sie die drei Ideen in eine Rangfolge, das heißt, welchen Sie am liebsten, am zweit- und am drittliebsten hätten.

## **Karriere-Navigator 12 - Das Gesamtbild**

### ***Abbildung 7: Der Karriere-Navigator***



**Abbildung 8: Sabines Karriere-Navigator**



#### - Ihre drei möglichen Berufe

- Gehen Sie bitte mit Ihrem eigenen Karriere-Navigator nun genauso vor, wie an Sabines Beispiel beschrieben, und zwar für alle drei möglichen Berufe jeweils mit einer anderen Farbe. Sie können Ihren Karriere-Navigator vorher kopieren oder noch zwei Mal abschreiben, dann wird es übersichtlicher, aber es ist auch in einem Bild möglich.
- Bitte notieren Sie jetzt noch einmal den Beruf beziehungsweise die Kombination der Berufe, die am besten zu Ihnen und Ihrer Berufung passen.
- Gehen Sie bitte mit Ihrem eigenen Karriere-Navigator nun genauso vor, wie an Sabines Beispiel beschrieben, und zwar für alle drei möglichen Berufe jeweils mit einer anderen Farbe. Sie können Ihren Karriere-Navigator vorher kopieren oder noch zwei Mal abschreiben, dann wird es übersichtlicher, aber es ist auch in einem Bild möglich.

#### - Die Berufung im Gesamtbild

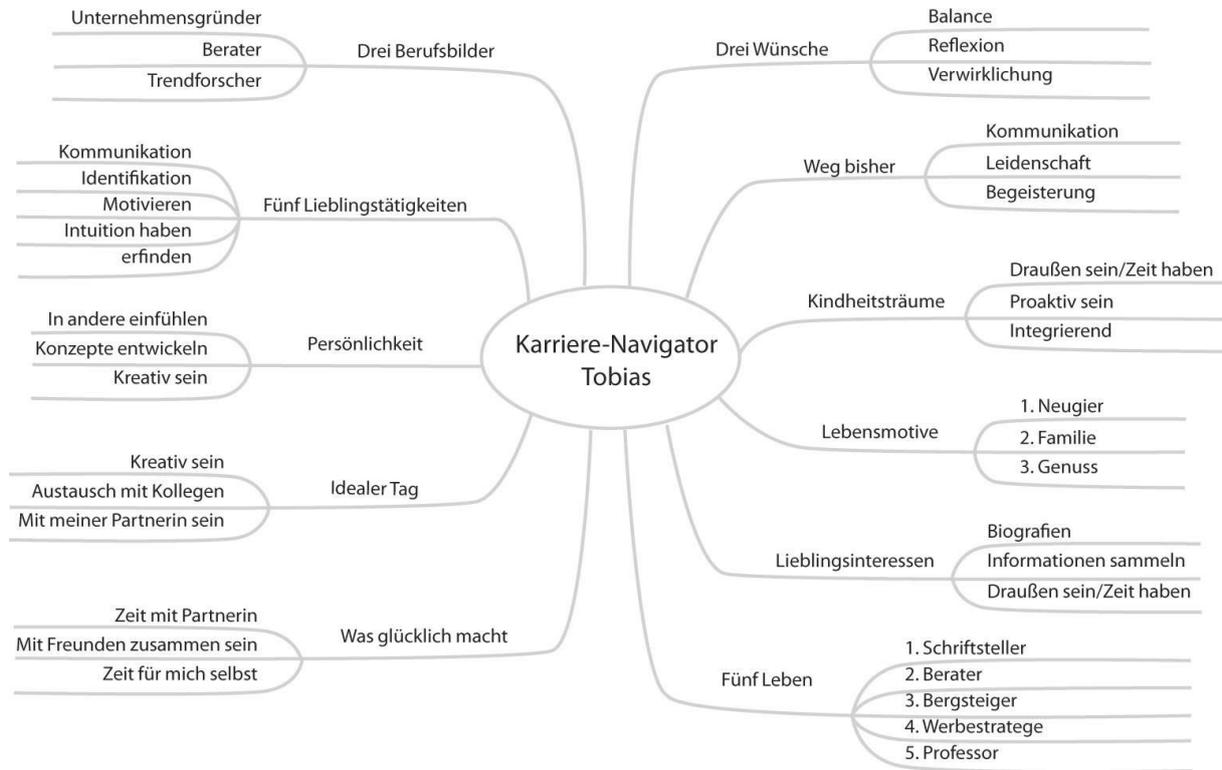
- Laden Sie wieder ein paar gute Bekannte oder Freunde ein und hängen Ihr Gesamtbild für alle gut sichtbar auf. Mit einem gemeinsamen Brainstorming entstehen auch hier oft Ideen, auf die Sie allein aufgrund Ihrer »Scheuklappen« einfach nicht kommen. Aber natürlich können Sie diesen Schritt auch für sich allein machen.
- Wie bereits beim Finden der drei möglichen Berufsbilder sehen Sie sich diesmal Ihr Gesamtbild an und fragen: Welche Aufgabe, welche Berufung könnte ein Mensch mit all diesen Wesensanteilen in dieser Welt haben? Bitte schreiben Sie auch dieses Mal wieder alle Stichpunkte auf, die genannt werden, und vermeiden Sie jede Form von Bewertung während des Brainstormings.

- Anschließend nehmen Sie sich alle Ergebnisse und Ideen nah zu Herzen und fühlen in sich hinein.
- Als letzten Schritt markieren Sie bitte wieder die goldenen Drei, also die drei »Berufungen«, die Sie am meisten ansprechen. Sie werden spüren, welche die besten für Sie sind.
- Bitte schreiben Sie Ihre drei möglichen »Berufungen« noch einmal auf. Ihre Berufung sind nicht drei verschiedene Wege, sondern die Kombination dieser drei.

- **Der dritte Weg**

- Zur Bestimmung Ihres Kurses betrachten Sie alle Teile des Karriere-Navigator noch einmal einzeln. Zu jedem Teil stellen Sie sich die folgenden Fragen:
  - ❖ Was bedeuten diese Antworten für mein Leben?
  - ❖ Was möchte ich in diesem Bereich verändern?
  - ❖ Welche dieser Veränderungen ist mir im Moment die wichtigste, welche gibt mir ein Mehr an Energie, welche möchte ich als Erstes angehen?
- Beginnen Sie mit Ihren drei Wünschen an eine Fee und gehen Sie alle elf Schritte des Karriere-Navigator einzeln durch. Natürlich kann es dabei auch Punkte geben, an denen Sie mit dem Ergebnis einfach zufrieden sind, wo Sie nichts ändern wollen oder im Moment nichts ändern können. Diese Punkte lassen Sie einfach aus, Sie können sie später jederzeit ergänzen. Bitte schreiben Sie die Ergebnisse aller Schritte auf ein separates Blatt oder listen Sie sie hier auf.
  - ❖ Drei Wünsche an eine Fee
  - ❖ Ihr bisheriger Weg
  - ❖ Kindheitsträume – Kindheitspläne
  - ❖ Lebensmotive
  - ❖ Lieblingsinteressen
  - ❖ Fünf-Leben-Übung
  - ❖ Erkennen, was glücklich macht
  - ❖ Ihr idealer Tag
  - ❖ Ihre Persönlichkeit
  - ❖ Fünf Lieblingstätigkeiten
  - ❖ Drei mögliche Berufsbilder
- Nun schauen Sie sich Ihre Erkenntnisse, Ergebnisse und Ableitungen in Ruhe an. Wenn Sie zufrieden sind, stellen Sie sich bitte wieder folgende Frage: Können Sie einen Zusammenhang erkennen? Einen oder mehrere rote Fäden oder Oberbegriffe in den einzelnen Antworten?
- Markieren Sie die entsprechenden Oberbegriffe oder roten Fäden in Ihren Ergebnissen und schreiben Sie sie abschließend noch einmal auf.
- Diesen letzten Schritt können Sie beliebig oft wiederholen.

**Abbildung 9: Der Karriere-Navigator von Tobias**



**Teil 3 - Von der Berufung zum Beruf**

**- Das Entwickeln Ihrer Vision durch Visualisierung**

- Stellen Sie sich im entspannten Zustand folgende Frage: Wie möchte ich die drei Aspekte meiner Berufung in meinem Leben am liebsten zum Ausdruck bringen?
- Sammeln Sie im Anschluss einfach die Bilder, Gefühle und Eindrücke, die Sie erreicht haben.
- Wenn Sie so weit sind und auf Ihre innere Stimme gehört haben, notieren Sie bitte Ihre Bilder, Gefühle und Eindrücke hier oder auf einem separaten Blatt für Ihre Unterlagen.
  - ❖ Im Bereich Beruf/Karriere möchte ich meine Berufung am liebsten dadurch zum Ausdruck bringen, dass...
  - ❖ Im Bereich Körper/Gesundheit möchte ich meine Berufung am liebsten dadurch zum Ausdruck bringen, dass...
  - ❖ Im Bereich Familie/Freunde/Kontakte möchte ich meine Berufung am liebsten dadurch zum Ausdruck bringen, dass...
  - ❖ Im Bereich Lebenssinn/Spiritualität möchte ich meine Berufung am liebsten dadurch zum Ausdruck bringen, dass...

**- Das Entwickeln Ihrer Vision durch Brainstorming**

- Bitte nehmen Sie sich wieder Stift und Zettel und notieren Sie alles, was Ihnen zur jeweiligen Frage einfällt. Sie schreiben jede Idee ohne Bewertung auf. Erst im nächsten Schritt wählen Sie aus allen gefundenen Ideen die aus, die Ihnen am wichtigsten sind. Nehmen Sie dazu ruhig auch noch einmal Ihr Abschlussbild, Ihren Karriere-Navigator, zur Hand und stellen Sie sich die folgenden Fragen:
  - ❖ Wie kann ich meine Berufung im Bereich Beruf/Karriere am besten zum Ausdruck bringen – sei es in einem ganz neuen Beruf oder an meinem aktuellen Arbeitsplatz?
  - ❖ Wie kann ich meine Berufung im Bereich Körper/Gesundheit am besten zum Ausdruck bringen?
  - ❖ Wie kann ich meine Berufung im Bereich Familie/Freunde/Kontakte am besten zum Ausdruck bringen?
  - ❖ Wie kann ich meine Berufung im Bereich Lebenssinn/Spiritualität am besten zum Ausdruck bringen?
  
- Bitte entscheiden Sie sich nun in jedem Lebensbereich für maximal drei Aspekte, Ideen oder Gedanken aus Ihren Ergebnissen, die Sie am liebsten umsetzen möchten, die Ihnen im Moment die wichtigsten sind, und notieren sie hier oder in Ihren Unterlagen.
  - ❖ Die zurzeit wichtigsten Ausdrucksmöglichkeiten meiner Berufung im Bereich Beruf/Karriere
  - ❖ Die zurzeit wichtigsten Ausdrucksmöglichkeiten meiner Berufung im Bereich Körper/Gesundheit
  - ❖ Die zurzeit wichtigsten Ausdrucksmöglichkeiten meiner Berufung im Bereich Familie/Freunde/Kontakte
  - ❖ Die zurzeit wichtigsten Ausdrucksmöglichkeiten meiner Berufung im Bereich Lebenssinn/Spiritualität

- **Von der Berufung zum Beruf: Spezifikation Ihres Traumjobs**

- Bitte beantworten Sie sich möglichst spontan die folgenden Fragen:
  - ❖ In welchem Land (Kontinent, Land, Bundesland) und in welcher Stadt (Großstadt, Kleinstadt, auf dem Land, Name der Stadt) möchten Sie am liebsten arbeiten?
  - ❖ Wie wollen Sie zu Ihrem Arbeitsplatz kommen und wie weit soll der Weg dorthin maximal sein (Kilometer, Anfahrtszeit, Auto, Bahn, Fahrrad, Home Office)?
  - ❖ In was für einem Unternehmen (Profit, Non-Profit, eigenem Unternehmen, Start-up, national/international) wollen Sie arbeiten? Und in welcher Branche soll es sein?
  - ❖ Wollen Sie lieber allein oder mit Kollegen arbeiten, wenn ja, mit wie vielen? Wie eng?
  - ❖ Welche Art von Kontakt bevorzugen Sie mit Kollegen oder Kunden (persönlich, Telefon, E-Mail) und wie häufig wollen Sie Kontakt mit anderen haben?
  - ❖ Wollen Sie Mitarbeiterverantwortung (für wie viele) oder lieber Mitarbeiter sein? Wie sollen Ihre Mitarbeiter/Ihr Chef sein?
  - ❖ Mit wem oder was wollen Sie arbeiten (mit Menschen, Tieren, Werkzeugen, Gegenständen, Medien...)?
  - ❖ Wie viel Macht und Einfluss wollen Sie haben (Budget, Entscheidungsgewalt, Verantwortung)?

- ❖ Wie viel Zeit wollen Sie mit Ihrer Arbeit verbringen (am Tag, in der Woche, im Jahr)? Wollen Sie lieber feste Zeiten oder sich Ihre Zeit frei einteilen können?
- ❖ Wie viel wollen Sie verdienen? Wie wichtig sind Ihnen Sozialleistungen und Vergünstigungen?

- Schauen Sie auf Ihre Antworten und markieren Sie drei Dinge, die Ihnen besonders wichtig sind, auf die Sie auf keinen Fall in Ihrem Job verzichten möchten. Bitte halten Sie diese goldenen Drei wieder auf einem extra Blatt fest.
- Bitte ergänzen Sie nun Ihren Karriere-Navigator um die Dinge, die Ihnen in Ihrem Job besonders wichtig sind, und die drei wichtigsten Ausdrucksmöglichkeiten Ihrer Berufung im Bereich Beruf/Karriere, damit Sie alles auf einen Blick haben.

- **Sagen Sie, was Sie wollen: Zielformulierung nach den SMART-Kriterien**

SMART steht für:

**S**

Spezifisch (so konkret formulieren wie möglich)

**M**

Messbar (Ziel erreicht oder nicht erreicht?)

**A**

Aktionsorientiert (selber Handeln statt im Lotto gewinnen)

**R**

Realistisch (ist das überhaupt erreichbar?)

**T**

Terminiert (mit einem konkreten Termin versehen)

- Wenn Sie mehrere Möglichkeiten für Ihre berufliche Neuorientierung sehen, notieren Sie jetzt bitte bis zu drei Ziele. Wenn Sie aber inzwischen ganz sicher sind, in welche Richtung Sie gehen wollen, schreiben Sie auch nur dieses eine Ziel für den Job, der Sie glücklich macht, auf!
- Bitte formulieren Sie schriftlich Ihr Ziel oder Ihre Ziele beziehungsweise die Beschreibungen des Jobs, der Sie glücklich machen könnte, so kurz und prägnant wie möglich, am besten jeweils in einem Satz.

- **Geben Sie Ihren Zielen Energie!**

- Erstellen Sie jetzt eine Zielbild-Collage, also eine bildliche Darstellung von dem, was Sie erreichen wollen. Nehmen Sie sich ein paar Stunden Zeit, einen möglichst großen Fotokarton, eine Schere, Klebstoff und fünf bis zehn Magazine und Zeitschriften. Gehen Sie Ihre Ziele und Visionen für die vier Bereiche Ihres Lebens noch einmal durch, blättern Sie durch die Zeitschriften und schneiden Sie alle Bilder oder Symbole aus, die Ihre Ziele repräsentieren. Kleben Sie die Bilder auf Ihren Fotokarton und gestalten Sie so ein Bild vom Leben, von dem Job und den Umständen, die Sie glücklich machen.

- **Projektplanung leicht gemacht**

- Es gibt nur sieben Punkte, die Sie bei der Projektplanung unbedingt beachten sollten:
  - ❖ Formulieren Sie ein Hauptziel.

- ❖ Entwickeln Sie aus Ihrem großen Ziel viele kleinere Teilziele, bis sie handliche »Arbeitspakete« haben.
- ❖ Legen Sie Meilensteine fest, also wichtige Zwischenschritte, an denen Sie Ihren Erfolg erkennen können.
- ❖ Machen Sie sich klar, welche Hindernisse Ihnen begegnen könnten.
- ❖ Überlegen Sie sich, wie Sie die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten dieser Hindernisse oder Störungen schon im Vorfeld reduzieren können.
- ❖ Setzen Sie sich einen Termin, bis wann Sie Ihr großes Ziel erreicht haben wollen.
- ❖ Machen Sie den ersten Schritt!

- Formulieren Sie Ihr (wenn auch vorläufiges) großes Hauptziel, das Sie planen wollen, und halten Sie es schriftlich in Ihren Unterlagen fest.
- Für die Entwicklung der Teilziele nutzen Sie die Methode des Brainstormings. Wenn Sie möglichst viele Ideen beisammen haben, sortieren Sie die völlig verrückten aus, bewerten die übrigen nach Machbarkeit und Wichtigkeit und benennen am Ende Ihre konkreten Teilziele.
- Für jedes Ihrer Teilziele überlegen Sie sich bitte Unterziele und schreiben sie auf.
- Wenn Sie nun Ihre Ziele in Teilziele und Unterziele in die kleinstmöglichen Arbeitspakete heruntergebrochen haben, sortieren Sie sie nach Wichtigkeit, schätzen Sie die Dauer der einzelnen Aufgaben und legen einen Termin für die Erledigung fest.
- Finden Sie in Ihren Teilzielen die drei wichtigsten Meilensteine und schreiben Sie sie auf. Dazu versehen Sie Ihre Meilensteine jeweils mit dem Termin, an dem Sie sie spätestens erledigt haben müssen, um Ihr Ziel zu erreichen. Planen Sie dabei ausreichend Puffer für Unvorhergesehenes ein.
- Welches sind Ihre drei ersten Schritte und bis wann wollen Sie sie getan haben? Fixieren Sie sie schriftlich.
- Welche Hindernisse könnten Ihnen auf Ihrem Weg zum Ziel begegnen? Was könnte alles schiefgehen? Bitte notieren Sie Ihre Antworten.
- Wenn Sie das Gefühl haben, alle potenziellen Schwierigkeiten und Hindernisse erkannt zu haben, fragen Sie sich bei jedem einzelnen Punkt, wie wahrscheinlich es ist, dass er eintritt. Sortieren Sie dann Ihre Antworten nach der Wahrscheinlichkeit. Die Bewältigung der möglichen Hindernisse und Risiken, die eine hohe Auftretenswahrscheinlichkeit besitzen, gehören nun selbstverständlich ebenfalls auf Ihren Projektplan.
- Nehmen Sie jetzt noch einmal Ihr Hauptziel, Ihre kleinen Teilziele und Ihre Meilensteine zur Hand und überlegen Sie: Bis wann wollen Sie Ihr großes Ziel erreicht haben? Was ist unter Berücksichtigung aller möglichen Hindernisse ein realistischer, aus Ihrer eigenen Kraft erreichbarer Termin?
- Entscheiden Sie sich für Ihren ersten Schritt, legen Sie dieses Hörbuch zur Seite und machen Sie sich auf den Weg!

- **So unterstützen Sie sich selbst**

- Nutzen Sie optimales Zeitmanagement mit den goldenen Drei.

Notieren Sie die drei wichtigsten Ziele oder Teilziele für Ihre nächsten zwölf Monate. Verfahren Sie dann genauso mit Ihren Monats-, Wochen- und Tageszielen.

- Schaffen Sie Platz für das Neue in Ihrem Leben.
- Nutzen Sie die Liste der Ausdrucksmöglichkeiten Ihrer Berufung in allen Bereichen Ihres Lebens.
- Nutzen Sie die Liste Ihrer Glücksmacher.
- Holen Sie sich Unterstützung von anderen.
- Netzwerken Sie erfolgreich.
- Hören Sie auf Ihre innere Stimme.
- Lassen Sie los.
- Achten Sie auf Synchronizitäten.
- Feiern Sie Ihre Erfolge.