

AUS DEM VOLLEN SCHÖPFEN

Dein Workbook

DEIN SELBSTCOACHING FÜR DEINE BERUFLICHE ENTWICKLUNG



Carola Kleinschmidt

Autorin · Speakerin · Coach



Herzlich **WILLKOMMEN**

Wie schön, dass du dich um deine berufliche Zukunft kümmerst. Denn: Nach einigen Jahren im Beruf ist es völlig normal, dass wir merken: Etwas muss anders werden. Nur was? In welche Richtung soll es gehen? Und: Wie kann mir die passende Neujustierung gelingen, ohne dass ich alles aufgebe, was ich bereits erreicht habe?

Um deinen Antworten auf diese Fragen auf die Spur zu kommen, habe ich für dich dieses Workbook mit 15 Coaching-Übungen entwickelt. Mit ihnen findest du Schritt für

Schritt heraus, welche berufliche Entwicklung für dich genau richtig ist. Du erkennst, welche konkrete Veränderung dir gut tun wird. Und du entwickelst deinen ganz eigenen, stimmigen Weg, wie du diese Idee in der Praxis umsetzen kannst. Ohne Stress.

Ich wünsche dir viel Freude auf deiner Entdeckungsreise.

Deine

Carola

INHALT: DAS ERWARTET DICH

4

EINSTIEG

Du möchtest dich beruflich verändern.
Großartig!

7

MODUL 1 LEBEN IST ENTWICKLUNG

Meine Standortbestimmung

31

MODUL 2 DAS MACHT MICH AUS

Meine Fähigkeiten und Interessen

59

MODUL 3 DA MÖCHTE ICH HIN

Meine berufliche Zukunft

81

MODUL 4 MEIN WEG ZUM ZIEL

Konkrete Schritte zu meinem Ziel



DIE COACHING-ÜBUNGEN

- 6 Mein Wunsch an diesen Kurs
- 10 Mein Beruf und ich
- 20 Meine persönliche Entwicklung
- 36 Meine Stärken leben
- 41 Mein Erfolgsrezept
- 48 Mein Berufsweg
- 68 Arbeit ist ...
- 70 Glaubenssätze update
- 74 Sieben Leben
- 83 Meine Werte
- 85 Meine liebsten Tätigkeiten
- 86 Mein Thema
- 90 Mein erster Schritt
- 93 Mein Netzwerk
- 97 Ich in der Zukunft

EXKURSE

- 26 Ein neuer Blick auf Karriere
- 34 Umgang mit Selbstkritik
- 79 Apropos Stellenanzeigen

- 56 Meine Zwischenernte
- 95 Meine Abschlussernte



MEIN WUNSCH AN DIESES COACHING

Notiere eine Frage

Was soll dir dieses Coaching bringen? Auf welche Fragen hättest du gerne Antworten?

Vielleicht wünschst du dir, dass dein Beruf dir wieder mehr Freude macht und interessanter ist. Vielleicht möchtest du, dass sich deine Arbeit gesünder anfühlt. Du weißt nur nicht genau, wie das gelingen kann. Manche sehnen sich auch nach einer beruflichen Tätigkeit, die besser zu ihnen passt. Aber vielleicht fragst du dich auch schlicht: Was kann beruflich jetzt noch kommen? Wie finde ich eine Arbeit oder sogar eine Berufung, die zu mir passt, Sinn hat und mich erfüllt? Ist es dafür zu spät – oder vielleicht genau jetzt die richtige Zeit?

Ein halber Satz, ein Gedanke – du musst hier nicht viel notieren. Doch du hilfst deinem Gehirn, den Fokus zu halten, wenn du deine Wünsche kurz aufschreibst. Stell dir zum Beispiel vor, du wachst in einigen Wochen morgens auf – und alles ist gut. Deine Probleme sind gelöst. Woran würdest du als erstes merken, dass du Antworten auf deine Fragen und Lösungen für deine Probleme gefunden hast?

DAS SOLL MIR DIESES COACHING BRINGEN:

Modul 1

LEBEN IST ENTWICKLUNG

DEINE STANDORTBESTIMMUNG
BRINGT DIR KLARHEIT

THEMA 1

Hier stehe ich –
eine Standortbestimmung.
Was mich im Beruf interessiert,
was mich belastet.

THEMA 2

Leben ist Entwicklung –
wie meine persönliche
und berufliche Entwicklung
zusammenhängen.



Zeitaufwand für die Übungen
in diesem Modul:
2 x ca. 30–45 Minuten
1 x ca. 15 Minuten

HIER STEHE ICH

Mein Beruf und ich

Wenn wir länger berufstätig sind, haben wir logischerweise eine Menge Erfahrung in bestimmten Tätigkeiten gesammelt. Wir haben eine Expertise entwickelt, sind in manchem richtig gut geworden. Doch oft ist uns dies gar nicht bewusst, weil sich unsere Fähigkeiten wie nebenbei entwickelt haben, tagtäglich. Wir sind sozusagen Meister:innen ohne Zertifikat.

Wenn wir über unsere beruflichen Potenziale nachdenken, kommen uns diese ausgeprägten Fähigkeiten deshalb meist gar nicht in den Sinn. Stattdessen sehen wir vor allem unsere Defizite.

Sehr häufig bedauern wir dann, dass wir eine bestimmte Ausbildung oder Zertifizierung nicht früher gemacht haben. Wir fühlen uns zu alt für eine berufliche Entwicklung. Oder wir nehmen an, dass unsere Chancen in der Arbeitswelt generell schlecht stehen.

Deshalb ist es sehr hilfreich, wenn du dir einmal genauer anschaust, wo du stehst. Welche Fähigkeiten hast du mit den Jahren entwickelt? Welche persönlichen Eigenschaften sind gereift? Welche Tätigkeiten magst du heute besonders?

Zum Einstieg kannst du dir eine ganz einfache Frage stellen:

EIN GEDANKE

Was fällt mir heute leichter als vor zehn Jahren?

DEINE NOTIZEN



MEIN BERUF UND ICH

Davon will ich mehr

Es ist großartig, dass du diesen tiefgehenden Blick auf deine beruflichen Erfahrungen gewagt hast! So eine Standortbestimmung kann dir bereits einiges an Klarheit bringen.

Auf dieser und der nächsten Seite kannst du deine Erkenntnisse noch einmal reflektieren und notieren.

- Welche **Belastungen** begleiten dich bereits sehr lange? Welche Tätigkeiten oder Situationen möchtest du dementsprechend in Zukunft gerne reduzieren?
- Welche Tätigkeiten und **Interessen** zeigten sich in deiner Rückschau, die dich bereichern und die du deshalb gerne ausbauen möchtest?

- Manchmal entdecken wir im Laufe des Arbeitslebens auch ganz **neue Fähigkeiten** und Tätigkeiten, die uns liegen. Welche waren dies bei dir?
- Und manchmal finden wir heute auch Interessen beruflich spannend, die wir bisher nur privat gelebt haben. Falls dies für dich so ist, notiere auch diese.

Bitte enge dich in dieser Übung nicht ein und werte deine Entdeckungen nicht ab. Manches könnte sich auf den zweiten Blick als Schatz erweisen.

DIESE BELASTUNGEN ODER ASPEKTE MEINES JETZIGEN JOBS WÜRDEN ICH GERNE REDUZIEREN:



MEIN BERUF UND ICH

Davon will ich mehr

DIESE ASPEKTE MEINER ARBEIT WÜRDTE ICH GERNE AUSBAUEN:

NEUE INTERESSEN, NEU ENTDECKTE FÄHIGKEITEN – DIESE INTERESSEN ODER SEITEN VON MIR WÜRDTE ICH ZUKÜNFTIG GERNE AUCH BERUFLICH NUTZEN:

**ZUM ABSCHLUSS: STELL DIR VOR, DU ERZÄHLST EINER FREUNDIN ODER EINEM FREUND VON DIESER ERSTEN SELBSTREFLEXION.
ÜBER WELCHE ERKENNTNIS WÜRDTEST DU ALS ALLERERSTES SPRECHEN?**

MEINE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Erwachsen kommt von wachsen

Unsere berufliche und unsere persönliche Entwicklung gehen Hand in Hand. Wir fühlen uns am wohlsten, wenn beides miteinander in Einklang steht. Das heißt konkret: Als Berufseinsteiger:innen wünschen wir uns Mentor:innen und gute Lehrende, die uns viel beibringen und uns zugleich etwas zutrauen. Je länger wir im Berufsleben sind, desto mehr streben wir nach Autonomie, wollen eigene Ideen entwickeln und umsetzen. Irgendwann verspüren wir sogar den Wunsch, unser Wissen an Jüngere weiterzugeben.

Wir sind nicht mehr dieselben wie zu der Zeit, als wir ins Berufsleben einstiegen. Wir haben Erfahrungen gemacht und viele Fähigkeiten gewonnen, vielleicht auch Mut. Möglicherweise haben wir auch an Naivität verloren. Und wir möchten, dass unsere Erfahrung wertgeschätzt wird.

Wenn wir das Gefühl haben, dass unser Berufsleben feststeckt oder nicht mehr zu uns passt, kann es sein, dass wir selbst innerlich gereift sind, aber unser Beruf oder unsere Tätigkeiten sich nicht mitentwickelt haben. Oder unser berufliches Umfeld hat sich sehr verändert – und wir können oder wollen uns nicht anpassen.

In einer üblichen Berufsberatung schauen wir oft „nur“ auf unsere Ausbildung und Zertifikate. Aber die persönliche Entwicklung und was uns in einer bestimmten Lebensphase wirklich wichtig ist, ist ein relevanter Faktor für die Frage, welcher Beruf, welche Position, welche Tätigkeiten und welches Arbeitsumfeld gut zu uns passen. Auf den nächsten Seiten erkundest du deshalb die Eckpunkte deiner persönlichen Entwicklung.

EIN GEDANKE

*Leben
ist
Entwicklung.*





CHECKLISTE

Sechs zentrale Aufgaben



1. DAS BIN ICH!

In unserer Jugend geht es richtig los: Wir lösen uns von den Vorgaben und Werten unserer Eltern und entwickeln eigene Ansichten. Wir suchen Antworten auf die große Frage: „Wer bin ich?“ Wir bilden eine eigene Identität aus. Der Lebensspannenforscher Vaillant beschreibt die gelungene Identitätsarbeit so: **„Das Gefühl für das eigene Selbst, die persönlichen Werte, politischen Ansichten, Leidenschaften oder der Musikgeschmack sind dann wirklich das Eigene, nicht mehr das der Eltern.“**



2. INTIMITÄT – ZUSAMMEN IST ES SCHÖNER!

Beziehungsfähigkeit ist die nächste große Entwicklungsaufgabe. Dabei geht es konkret um die Fähigkeit, eine stabile Beziehung zu einer anderen Person aufzubauen, die von Zuneigung, beidseitiger Wertschätzung und Vertrauen geprägt und getragen ist. Es geht hier nicht nur um Liebe, sondern auch um Freundschaft.



3. DAS IST MEIN BERUF

„Diese Aufgabe beinhaltet, dass man seine persönliche Identität erweitert, um sich eine soziale Identität in der Welt des Berufes anzueignen“, so Vaillant. **Das Ziel ist, im Großen und Ganzen mit seiner Arbeit zufrieden zu sein – ganz gleich, ob dies nun Erwerbs- oder Familienarbeit ist.** In der heutigen Welt zählt hierzu auch die Fähigkeit, sich beruflich immer wieder so zu verändern, wie es zu einem passt.

Aufgabe:



Setze einen Haken an die Entwicklungsthemen, mit denen du dich derzeit im Reinen fühlst.



Mach ein Kreuz an die Themen, die dich derzeit beschäftigen.

GUT ZU WISSEN



Jede Entwicklungsaufgabe vergrößert unseren sozialen Radius, denn wir verbinden uns mit einem weiteren Kreis von Menschen. Ein schöner Gedanke, oder?

Wir arbeiten diese Entwicklungsaufgaben nicht einfach nacheinander ab. Viele begegnen uns immer wieder im Leben. Vielleicht lösen wir uns in der Mitte des Lebens noch einmal stärker von unserem Elternhaus. Oder schließen schon im Alter von 30 mit einer wichtigen Lebensphase ab. Auch die berufliche Orientierung kann immer wieder Thema werden.

Menschen, die sich mit ihren Entwicklungsaufgaben auseinandersetzen, haben das Gefühl, in guter Weise erwachsen zu werden, ihr Leben in guter Weise zu meistern und mit ihrer Lebenserfahrung zu reifen.



MEINE ENTWICKLUNG

Was jetzt ansteht

Entwicklung: Du hast dir nun einen ersten Überblick verschafft. Jetzt schaust du etwas tiefer: Welche Entwicklungsaufgabe beschäftigt dich derzeit besonders? Sehnst du dich danach, endlich im Berufsleben einen Platz zu finden? Beschäftigt dich die Familienplanung? Möchtest du mehr Wertschätzung für deine Erfahrung? Oder dein Wissen weitergeben? Oder reizt dich etwas ganz Neues, verspürst du also eher eine jugendliche Energie? Vielleicht beschäftigen dich auch verschiedene Entwicklungsaufgaben gleichzeitig. Mache dir ein paar Notizen.

MEINE AKTUELLE ENTWICKLUNGSAUFGABE:

Modul 2

DAS MACHT MICH AUS

DEINE FÄHIGKEITEN UND ERFAHRUNGEN
GEBEN DIR ORIENTIERUNG

THEMA 1

Meine Fähigkeiten,
Stärken und Interessen

THEMA 2

Mein beruflicher Weg –
wie ich wurde, was ich bin



Zeitaufwand für die Übungen
in diesem Modul:
3 x ca. 45 Minuten
1 x ca. 10 Minuten

MEINE FÄHIGKEITEN

Beleuchte deine Stärken

Stärke – das klingt so groß, nicht wahr? Im beruflichen Zusammenhang ist damit aber schlicht gemeint: **Alles, was du gut kannst.**

- Das sind zum einen fachliche Fähigkeiten.
- Doch auch die Art und Weise, wie du deine Aufgaben bearbeitest, kann eine Stärke sein.

Ein Beispiel macht deutlich, was mit dem zweiten Aspekt „Art und Weise“ gemeint ist: Jeder wünscht sich wohl eher einen sorgfältigen Architekten als einen, der möglichst schnell zur Tat schreiten möchte. Bei einer Notärztin sind dagegen ausgeprägte Tatkraft und Schnelligkeit wundervolle Gaben.

Sogar innerhalb einer Berufsgruppe kann die individuelle Art und Weise einen Unterschied machen: Ein Nachrichten-Journalist, packt Themen in einer anderen Art und Weise an als eine Essayistin.

Du siehst, es gibt keine „objektiv“ bessere oder schlechtere Art und Weise, Aufgaben anzupacken. Vielmehr ist die stimmige Passung interessant: Zwischen deinen Fähigkeiten und der Art und Weise, wie du Dinge angehst, auf der einen Seite. Und den Aufgaben, die du erledigen möchtest, auf der anderen Seite.

In den Übungen in diesem Kapitel erkundest du deshalb zuerst, **WAS** du gerne machst und gut kannst – du beleuchtest also deine fachlichen Fähigkeiten.

Und in der Übung danach schaust du dir an, **WIE** du die Dinge angehst und erkennst so deine ganz persönliche Art und Weise, wie du Aufgaben erfolgreich meisterst.



ÜBUNG 3

MEINE STÄRKEN LEBEN

Beleuchte deine Stärken



Zeitaufwand: 30-45 Minuten

Diese Übung bringt dich in Kontakt mit deinen starken Seiten. Du findest ganz leicht heraus, welche Fähigkeiten du in sehr ausgeprägter Weise hast – und in was du besser bist als die meisten anderen. Beachte: Es ist normal, dass wir erst einmal zurückzucken und denken: Stärken? Besser als andere? So sehe ich mich nicht! Lass dich vielleicht dennoch einfach auf die Übung ein – es geht schlicht um Selbstreflexion, nicht um Optimierung oder Wettbewerb.

Schritt 1: Welche Aufgaben übernimmst du richtig gern – im Job und in der Familie? Denke nicht zu kompliziert. Vielleicht backst du gern und dir gelingt mit leichter Hand der fluffige Biskuitteig? Oder du kommst mit schwierigen Kund:innen leicht klar? Bist du die Rakete in der Urlaubs- oder Team-Event-Planung? Oder fällt es dir leicht, Ordnung in die Wohnung oder in deine Ablage zu bringen? Wähle Tätigkeiten, die dir leicht fallen UND dir gut gelingen.

Schritt 2: Welche Tätigkeiten fallen dir vielleicht sogar leichter als anderen?

Ein guter Wegweiser ist: Andere klagen, dass sie diese Dinge nicht gut hinkriegen – und du verstehst gar nicht, dass sie das schwer finden.



Schritt 3: In welchen Dingen fragen dich andere um Rat?

Es gibt Lebensphasen, in denen wir uns so fühlen, als könnten wir niemandem einen Rat geben. Und doch sind da Kleinigkeiten: Die Tipps zur Balkonbepflanzung, die man der Nachbarin weiterreicht. Das Wissen um den besten Secondhand-Laden ...

Fazit: Deine starken Seiten: Die Tätigkeiten oder Themen, die sich in deinen Beispielen zeigen, geben dir einen Hinweis darauf, was du vermutlich besser kannst als viele andere. Und das sogar mit Leichtigkeit. Diese Art von Stärke hat nichts mit Angeberei oder Sich-Herausstellen zu tun. Es sind vielmehr Fähigkeiten, die dich aufgrund deines Naturells, deiner Interessen oder Erfahrungen schlicht ausmachen. **Hast du dir deine starken Seiten schon jemals so bewusst gemacht?** Welche Stärken hast du entdeckt?

Diese Stärken sind deine sichere Bank



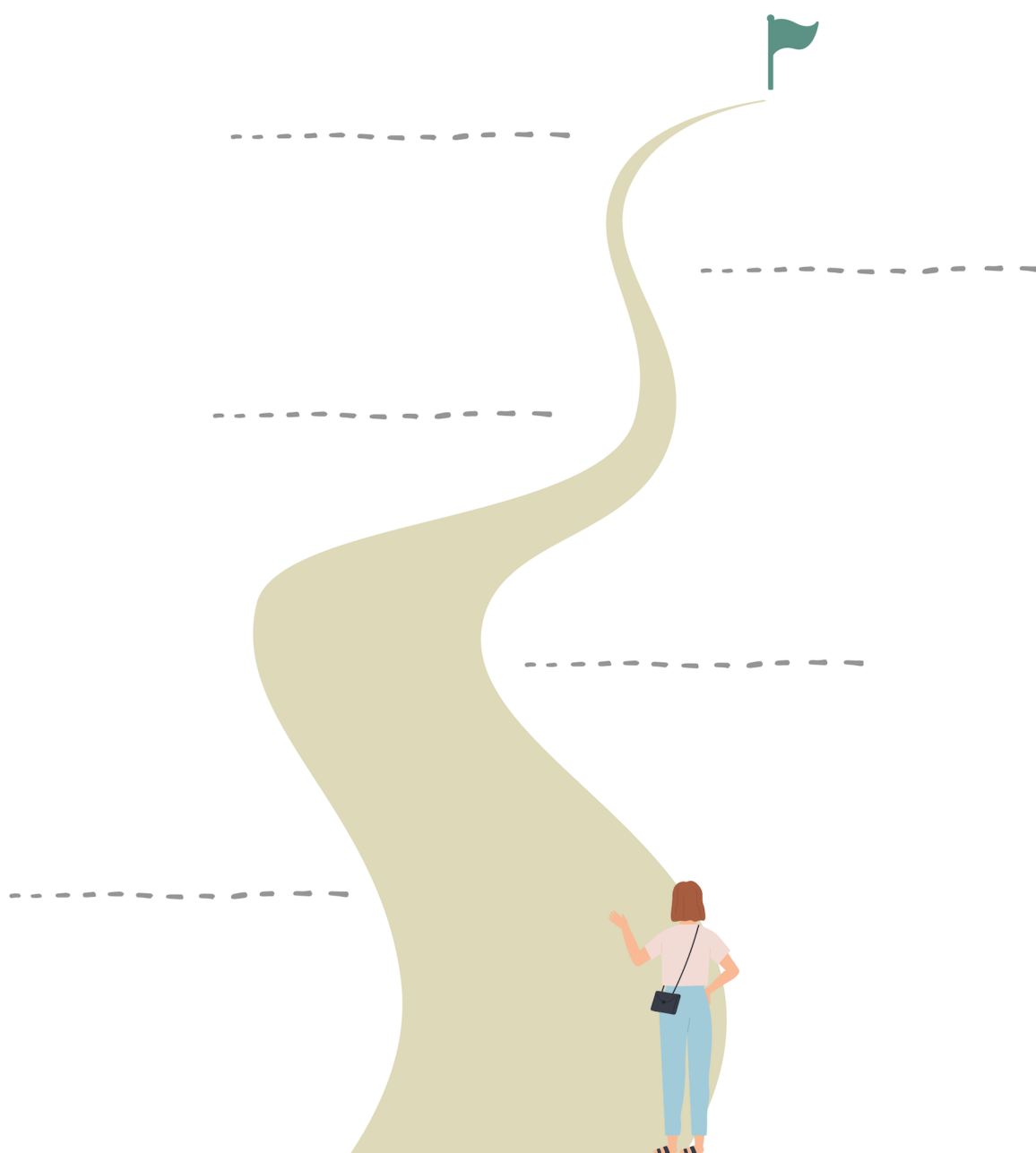
Auf sie kannst du dich verlassen – und es lohnt sich immer, zu schauen, ob du eine Aufgabe so anpacken oder auch drehen kannst, dass deine starke Seite zum Zuge kommt. Denn dann wird alles leichter – häufig ist das Ergebnis auch besser. Vermutlich ist es etwas ungewohnt, aber bitte freue dich an dieser Stelle einfach einmal über deine starken Seiten. Sie machen dich aus und sind ein wichtiger Schlüssel für Zufriedenheit und das Gefühl, wirksam zu sein.



MEIN ERFOLGSREZEPT

Mein Weg zum Ziel

Zeichne die typischen Schritte ein, die du gehst, wenn du ein Ziel erfolgreich verfolgst.
Wähle selbst, wie detailliert du Schritte eintragen möchtest.





Schritt 4: Dein Erfolgsrezept ist natürlich auch spannend für deine berufliche Entwicklung.

Deine ganz persönliche Art etwas anzupacken, funktioniert schlicht in allen Lebensbereichen. Stell dir beispielsweise eine Eventmanagerin vor, die ein visuelles Talent hat. Sie kann eine geplante Veranstaltung von Anfang an vor ihrem inneren Auge sehen und beachtet deshalb viele Details, die anderen Menschen gar nicht in den Sinn kommen. Sie könnte ihr Talent allerdings im Marketing genauso erfolgreich einsetzen wie für eine karitative Organisation. Oder denke an eine Person, die sehr geschickt Fragen stellen kann und ein Interesse daran hat, was andere Menschen bewegt. Sie kann dieses Talent in einem medizinischen Beruf nutzen – aber natürlich auch in einem kaufmännischen Umfeld, wenn es darum geht herauszufinden, was Kund:innen möchten.

Denk nun zum Abschluss an deinen Wunsch an dieses Coaching, den du ganz am Anfang des Workbooks (S. 8) notiert hast. Schau dann noch einmal auf dein Erfolgsrezept. Ergeben sich daraus vielleicht schon jetzt Schritte, die du gehen kannst, um deinem Wunsch ein Stück näher zu kommen?

MEIN BERUFSWEG

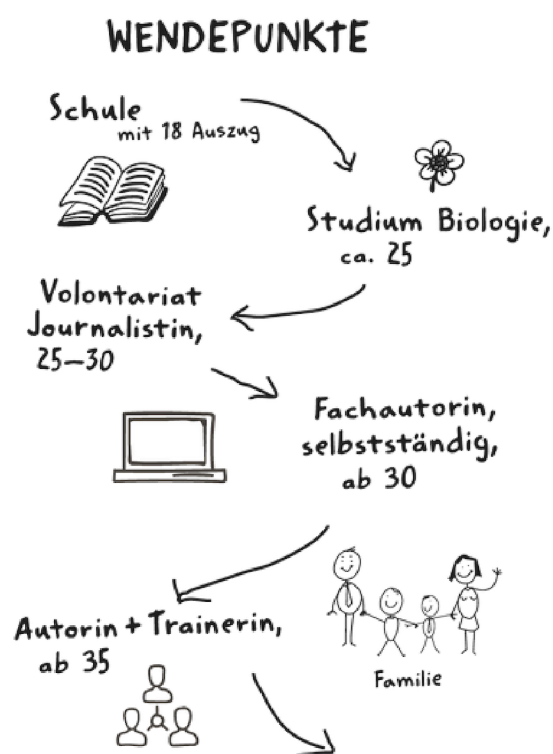
Ein Beispiel



Flüchtig betrachtet, könnte man meinen Werdegang als Berufsstolpern bezeichnen. Biologie studieren, aber nicht als Biologin arbeiten. Volontieren im Reisemagazin, ohne Reisen zu mögen ... Doch als ich die Übung zu den Wendepunkten machte, war ich erstaunt über den roten Faden, den ich plötzlich sah: Der Motor für Veränderung war stets meine Neugier und Lust, Themen noch tiefer zu erkunden sowie mein Wunsch nach einer guten Balance im Leben. Das führte mich von der Arbeit als Autorin zur Arbeit mit Menschen, von der Festanstellung in die Selbstständigkeit. Rückblickend wird auch ein Muster im Umgang mit Veränderungen klar: Ich brauche Abstand von einer Situation, um mich selbst besser zu spüren und klarer zu sehen. In jungen Jahren war es eine Reise oder auch ein Umzug. Später die Auszeit als junge Mutter. Und wenn ich dann innerlich Klarheit habe, kann ich auch mutig ins Neue springen. Heute nutze ich oft eine Woche Urlaub zur Reflexion. Offensichtlich muss ich mich aus einer Situation rausnehmen, um zu spüren, was ich wirklich möchte. Das finde ich interessant und hatte es vorher nicht so klar gesehen.

Erlaube dir, deine Geschichte im positiven Sinn zu erzählen und hervorzuheben, welche Kräfte sich zeigen und wie du Veränderungen auf deine ganz persönliche Art meisterst.

Wie ich wurde, was ich bin. Meine berufliche Entwicklung.



EIGENSCHAFTEN

Lernfähigkeit und Interesse an vielen verschiedenen Themen.

.....

Liebe zur Natur.
Ausdauer (fertig studiert).
Mut zum Wechsel »Schreiben«.

.....

Neugier (über viele Themen schreiben).
Mut (Wechsel in die Selbstständigkeit).
Lernwille (Weiterbildungen!).
Kreativität: neue Ideen.
Wissenschaftliche Ader (wieder!):
Schreiben von Sachbüchern.
Fachwissen.

.....

Disziplin: Arbeiten in Teilzeit.
Das Zwischenmenschliche interessiert mich mehr (Training, Kurse etc.)



Schritt 4: Schau dir deine berufliche Entwicklung nun an. Vielleicht fällt dir erst jetzt auf, wie viele Veränderungen du auf deinem beruflichen Weg bereits gemeistert hast. Oft haben wir gar nicht im Blick, dass Leben immer auch Veränderung ist und wir Menschen wahre Meister darin sind, uns immer weiterzuentwickeln. **Was findest du an deiner beruflichen Entwicklung bemerkenswert, wenn du sie im Gesamten betrachtest?**

Schritt 5: Frage dich nun: Sehe ich bestimmte **Muster, wie ich Veränderungen angehe** oder wie sie sich anbahnen? Für manche Menschen sind beispielsweise äußere Einflüsse eher Anstoß für Veränderungen. Andere folgen eher inneren Impulsen. Manche verändern sich gern und oft beruflich. Nach einigen Jahren in einem Berufsfeld werden sie unruhig. Andere sind sehr stetig und bleiben Tätigkeiten oder Arbeitgeber:innen lange verbunden. Manche führt der praktische Alltag in einem Beruf immer wieder zu einer neuen beruflichen Idee. Andere lösen sich erst, wenn es gar nicht mehr weitergeht. **Wie ist das bei dir?**



ZWISCHENERNTE

Es ist Zeit für eine kleine Ernte

Hier kannst du deine Erkenntnisse aus Modul 1 und 2 in ein paar Stichworten zusammenfassen. So siehst du deine wichtigsten Gedanken auf einen Blick.

Welche Fähigkeiten und Stärken zeichnen dich aus? Welche setzt du gerne ein?

Bitte keine falsche Bescheidenheit :-) (siehe S. 36/37)

Wohin zieht es dich? Welche deiner Eigenschaften möchten beruflich mehr zum Zug kommen? Welche berufliche Entwicklung sehnst du herbei? (siehe S. 15 + 55)

Von was möchtest du gerne weniger im Beruf haben? (siehe S. 13/14)

Welche Facette(n) deiner persönlichen Entwicklung ist (Mit-)Auslöser für deinen Veränderungswunsch? (siehe S. 21 ff)



ZWISCHENERNTE

Es ist Zeit für eine kleine Ernte

Was ist dein Erfolgsrezept in einem Satz? (siehe S. 44)

Stell dir nun vor, die Person, die du gerade beschrieben hast, bist nicht du, sondern eine gute Freundin, die dich um Rat fragt, was sie mit diesem Profil tun soll, um ihren Wunsch nach beruflicher Entwicklung anzugehen. Was rätst du ihr?

Was könnte ein erster kleiner Schritt in die richtige Richtung sein? Denke klein. Oft ist ein Anruf oder eine Recherche ein sehr guter erster Schritt.

Modul 3

DA MÖCHTE ICH HIN

ENTWICKLE ZUVERSICHT UND ENTDECKE
VERSTECKTE POTENZIALE

THEMA 1

Hürden meistern –
den Glauben an mich
selbst entwickeln

THEMA 2

Da möchte ich hin –
meine Richtung finden und
auch versteckte
Potenziale entdecken



Zeitaufwand für die Übungen
in diesem Modul:
3 x ca. 20–30 Minuten

HÜRDEN MEISTERN

Lass dich nicht aufhalten

Es kann gut sein, dass du inzwischen schon einige Inspirationen oder konkrete Ideen hast, wohin es dich beruflich zieht. An dieser Stelle im Coaching hast du ja schon eine ganze Menge darüber herausgefunden, was du gerne mehr und was du weniger machen möchtest, wo deine Fähigkeiten und Interessen liegen. Und du hast auch dein persönliches Erfolgsrezept erkundet sowie deine Stärken in Veränderungs-Phasen. „Theoretisch“ könntest du jetzt einfach losgehen – oder?

Manche Menschen ticken so. Sobald sie klar haben, was sie wollen, gehen sie einfach los. Sie suchen sich die passenden Tätigkeitsfelder in der Firma und überzeugen auch ihre Vorgesetzten von ihrem Vorhaben. Oder sie hospitieren im neuen Wunschumfeld, machen beherzt eine passende Weiterbildung, finden schnell Unterstützer:innen für ihre Pläne.

Aber viele von uns sind auch zögerlich. Irgendetwas hält uns davon ab, unseren Weg zu gehen. Letztlich sind es oft Gedanken und Gefühle, die man vielleicht als Unsicherheiten oder Zweifel zusammenfassen könnte, die uns davon abhalten, erste Schritte zu tun oder zumindest die Fühler nach neuen Möglichkeiten auszustrecken. **Deshalb lohnt es sich, an dieser Stelle unseren inneren Kompass in Richtung „Neues wagen“ einzustellen.**

Sonst kann es leicht passieren, dass wir uns jede Idee durch eine kritische innere Stimme oder einen inneren Warnruf sofort wieder kleinreden.

In den nächsten Übungen geht es darum, diesen leisen oder lauten zweifelnden Stimmen einmal Gehör zu schenken. Denn wenn wir sie bewusst (er)kennen, können wir viel besser mit ihnen umgehen. Der Effekt: Sie bremsen uns nicht länger automatisch aus.

EIN GEDANKE



Wir überschätzen, was wir in sechs Monaten verändern können und unterschätzen, was uns innerhalb eines Jahres gelingt.

EXKURS: APROPOS STELLENANZEIGEN

Wie bewerbe ich mich erfolgreich?

Gerade im Beruf haben wir viele Gedanken im Kopf, wie „man es richtig macht“. Und wir sind schnell entmutigt, wenn wir für eine bestimmte Aufgabe kein Zertifikat oder eine formale Ausbildung nachweisen können.

Dabei übersehen wir:

Um zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen zu werden, reicht es häufig, wenn wir im Anschreiben glaubhaft erläutern, warum wir die Expertise für eine Position haben – ob nun mit oder ohne Zertifikat.

Eine Person, die in ihrer Freizeit interkulturelle Projekte betreut, kann sich beispielsweise durchaus auf eine Position bewerben, in der man mit vielen verschiedenen Kulturen zu tun hat. Sie muss nicht unbedingt interkulturelles Management studiert haben.

Zum anderen ist es so: Die allermeisten Posten werden gar nicht über die Stellen-Ausschreibungen besetzt, sondern Arbeitgeber:innen oder auch Teams schauen sich erst einmal im Haus oder im Bekanntenkreis um, wer gut zu ihnen passen könnte.

Auch für Selbstständige gilt: Die meisten Kund:innen fragen erst einmal andere nach Empfehlungen und wählen die Anbieter, die aus ihrer Sicht wirklich für ihr Produkt oder ihre Dienstleistung stehen. Manchmal ist auch eine spannende Spezialisierung ausschlaggebender als jedes Zertifikat.

Gerade Menschen, die nach einer Auszeit oder Elternzeit wieder ins Berufsleben einsteigen möchten, sollten unbedingt schauen, welche Expertise sie haben – jenseits aller Zertifikate: Viele Eltern sind Orga-Cracks. Wer eine seelische Erkrankung überstanden hat, ist vermutlich sehr selbstreflektiert. All das sind Fähigkeiten, die auch in vielen Positionen wichtig sind.

GUT ZU WISSEN



- Auf Stellenanzeigen kann man sich ruhig bewerben, wenn man 50 % der geforderten Qualifikationen hat. Die formulierten Anforderungen gehen häufig weit über das hinaus, was wirklich gefordert ist. (Ausnahmen sind Verwaltungen und manche öffentliche Einrichtungen. Doch auch hier tut sich einiges in Sachen Quereinstieg.)
- Die meisten Stellen werden nicht über Stellenanzeigen, sondern informell besetzt.
- Formale Qualifikationen können häufig durch den Nachweis von Erfahrung in dem betreffenden Bereich ersetzt werden.
- Der weitere Bekanntenkreis ist eine sehr gute Quelle für Tipps und Empfehlungen.

Modul 4

MEIN WEG ZUM ZIEL

ENTWICKLE KONKRETE IDEEN UND
MACH DEN PRAXISTEST

THEMA 1

Mein Ziel: Diese Arbeit macht
Sinn für mich.

THEMA 2

Mein Weg zum Ziel. Losgehen.
Unterstützung finden. Weitergehen.
Dranbleiben.



Zeitaufwand für die Übungen in
diesem Modul:

1 x ca. 45 + 3 x ca. 15–30 Minuten

MEIN BERUFLICHES ZIEL

Das möchte ich in die Welt bringen

Zufriedenheit im Beruf erwächst aus einer Kombination von Zutaten: Ein guter Beruf ist einer, in dem wir unsere Fähigkeiten und starken Seiten einbringen können. Auch fühlen wir uns wohl, wenn wir uns als wirksam erleben, unsere Aufgaben verstehen und sie gut bearbeiten können. Zu diesen zwei Aspekten hast du dir in diesem Coaching-Workbook bereits viele Erkenntnisse erarbeitet.

Die dritte Ebene ist der Sinn. Wirklich zufrieden im Beruf sind wir nur, wenn unser Tun für uns Sinn ergibt. Zum Beispiel, weil wir in einem Themenfeld arbeiten, das wir wichtig finden.

Über deine Fähigkeiten und Stärken hast du in den Übungen bereits viel erfahren. In diesem Kapitel geht es um den Sinn in deiner Arbeit.

Welches Themenfeld ist dir wichtig? **Was möchtest du mit deiner Arbeit in der Welt bewirken?** Dies zu wissen und im Beruf zu leben, schafft Sinn.

In der folgenden Übung formulierst du in vier Schritten einen Satz, der beschreibt, was dir im Beruf wirklich wichtig ist und was für dich Sinn in der Arbeit ausmacht. So kannst du immer und sehr schnell checken, ob du noch deinem inneren Kompass folgst – und dich gegebenenfalls wieder neu justieren.

Dazu ergründen wir zuerst deine Werte. Dann erkundest du, welche Themen und Tätigkeiten dir im Beruf zentral wichtig sind. Und danach schaust du dir an, für wen oder für welche Personengruppe du mit deiner Arbeit etwas bewirken möchtest. Los geht's.



TESTIMONIALS

Ihr über das Beruf coaching

SANDRA

ZAHNÄRZTIN

Die Coaching-Übungen haben mir sehr viel gebracht. Anfangs wusste ich gar nicht, wohin es gehen könnte nach so vielen Jahren in einem Beruf. Jetzt sehe ich so viel klarer, habe sogar schon einiges angestoßen. Jetzt bin ich bereit für meine Neuorientierung.

STEPHANIE

COMMUNITY-MANAGERIN

Ich musste mich beruflich neu orientieren. Meine Frage: Wie mache ich das Beste aus einem recht verzweigten Lebenslauf? Carola hat es mit den Coaching-Übungen und ihrer empathischen Art geschafft, mir so einen Rückenwind zu geben, dass ich in den Vorstellungsgesprächen glänzen konnte. Ich habe den neuen Job, der zu mir passt.

JENNY

SELBSTSTÄNDIGE GRAFIKERIN

Für mich war es wie ein Programm, das mich Schritt für Schritt begleitet. Auf der einen Seite das schöne Workbook, das alle Themen abholt. Und dazu die persönliche Begleitung in den Live-Terminen. Das ist ein großes Plus!

HEIDI

ANGESTELLTE IN DER VERWALTUNG

Durch den Workshop habe ich gelernt, was mir wichtig ist. Und wenn es auch der alte Job ist, so ist er nun verändert. Ich habe auch den Mut gefunden, mehr danach zu schauen, was gut im Job für mich ist. Danke!

IMPRESSUM & COPYRIGHT

Aus dem Vollen schöpfen

Dieses Workbook wurde von Carola Kleinschmidt entwickelt und das Copyright für alle Übungen, Texte und Anregungen liegt bei Carola Kleinschmidt. Bitte nichts kopieren oder ohne Rücksprache weiterreichen.

Website zum
Beruf coaching-Workbook:
[https://www.dein-gutes-jahr.de/
beruf coaching-workbook](https://www.dein-gutes-jahr.de/beruf coaching-workbook)



Carola Kleinschmidt
Autorin · Speakerin · Coach

Carola Kleinschmidt
Glücksburger Straße 3
22769 Hamburg

www.carolakleinschmidt.de
kontakt@carolakleinschmidt.de
Tel.: 0177 30 84 609

Grafische Bearbeitung des Workbooks:
Linde Kern, www.lindekern.de
Lektorat:
Claudia Peters, www.claudiapeters.de

Copyright: 2024



VERBINDE DICH MIT MIR AUF:

