

WORKBOOK

Aus dem Vollen schöpfen

DER KURS FÜR DEINE BERUFLICHE ENTWICKLUNG



Carola Kleinschmidt

Autorin · Trainerin · Moderatorin

ÜBERSICHT THEMEN

3

EINSTIEG

Du möchtest dich beruflich verändern.
Großartig!

7

MODUL 1 HIER STEHE ICH

Eine Standortbestimmung

25

MODUL 2 DAS MACHT MICH AUS

Meine Fähigkeiten und Interessen

51

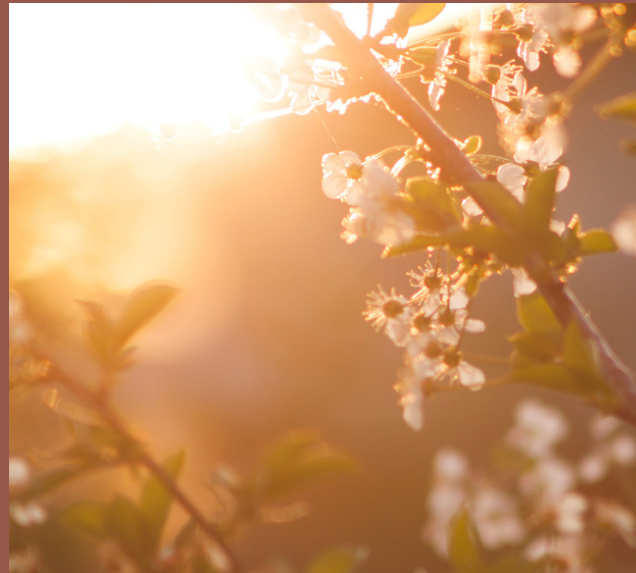
MODUL 3 DA MÖCHTE ICH HIN

Mein zukünftiger Berufsweg

69

MODUL 4 MEIN WEG ZUM ZIEL

Konkrete Ziele und Schritte dorthin



DIE COACHING-ÜBUNGEN

- 6 Mein Wunsch an diesen Kurs
- 10 Mein Beruf und ich
- 18 Meine persönliche Entwicklung
- 30 Meine Stärken leben
- 34 Mein Erfolgsrezept
- 42 Mein Berufsweg
- 58 Arbeit ist ...
- 60 Überzeugungen reloaded
- 65 Sieben Leben
- 71 Das möchte ich in die Welt bringen
- 77 Mein erster Schritt
- 78 Mein Netzwerk
- 80 Ich in der Zukunft

49 Meine Zwischenernte
81 Meine Abschlussernte



Herzlich WILLKOMMEN

Ich freue mich, dass du dich für diesen Kurs entschieden hast. Und ich unterstütze dich mit besten Kräften, all meinem Wissen und meiner Erfahrung, damit du hilfreiche Antworten auf deine Fragen findest.

Dafür habe ich für dich dieses Workbook mit vielen hilfreichen Informationen und einer Fülle von Übungen für deine berufliche Entwicklung geschrieben.

Indem du die einzelnen Kapitel durchgehst, findest du Schritt für Schritt heraus, welche berufliche Entwicklung für dich genau richtig ist – und wie du diese Idee in der Praxis auch umsetzen kannst.

Früher nannte man es Stillarbeit, wenn man allein an seinen Aufgaben tüftelte. Dieses Workbook soll jedoch eine lebendige Arbeit sein, in der es auch Austausch gibt. Deshalb treffen wir uns regelmäßig in einer kleinen Gruppe online. So bleiben wir zusammen dran an deinem Vorhaben. Das ist effektiv und macht Spaß. Versprochen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Kurs.
Deine Carola

 [instagram](#)

 [facebook](#)

 [linkedin](#)

HALLO

es ist völlig normal, dass wir uns nach einigen Jahren im Beruf fragen, wie es weitergehen kann. Manchmal denken wir selbst: „Das kann doch noch nicht alles gewesen sein!“

Manchmal werfen uns gesundheitliche Probleme zurück auf Los. Manchmal stellen wir aber auch fest, dass die Branche, in der wir arbeiten, sich so sehr verändert, dass wir dort auf Dauer keinen Platz mehr für uns sehen. Die Gründe für die Neuorientierung können also sehr verschieden sein.

Doch wir erfahrenen Beschäftigten haben einiges gemeinsam: Wir haben in den Berufsjahren viel gelernt, sind keine Anfänger mehr im Job. Wir haben schon viel ausprobiert und erlebt. Wir sind älter geworden und haben uns auch persönlich entwickelt. Unser Geschmack und unsere Ansichten sind gereift. Es ist fast logisch, dass auch der Beruf wie ein zu klein gewordener Mantel zwickt und zwackt. Die meisten Menschen spüren das mit spätestens Mitte 40. Manche schon viel früher. Doch nur wenige trauen sich, Fragen und Zweifeln wirklich nachzugehen.

Das hat viele Gründe. Man denkt: So schlecht geht es mir doch gar nicht. Oder: Hätte ich mir das nicht früher überlegen müssen? Häufig wissen wir ja auch nicht so recht, welche Veränderung uns zufriedener machen würde.

Wir haben Sorge, alles könnte noch schlimmer kommen, wenn wir die falschen Schritte gehen. Der berühmte Spatz in der Hand kommt uns in den Sinn. Häufig fürchten wir auch, dass es zu anstrengend wird, wenn wir etwas Neues wagen.

Deshalb habe ich diesen Kurs sorgsam so konzipiert, dass er dich inspiriert, aber nicht überfordert. In den Treffen via Zoom gibt es außerdem einen Raum für Fragen und Austausch. Gemeinsam geht vieles leichter.

Ich wünsche dir einen guten Start für deine Entdeckungsreise. Denn das ist es, wenn du dich auf den Weg machst, um herauszufinden, welche berufliche Entwicklung die richtige für dich ist.

GUT ZU WISSEN



- Menschen, die sich beruflich entwickeln, bleiben länger gesund und motiviert.
- Unser Gehirn möchte gefordert sein. Das hält es gesund. Indem du Neues wagst, hältst du es fit.
- Leben ist Entwicklung. Unsere Psyche strebt danach, sich zu entfalten. Wir sind mit 40 nicht mehr dieselben Menschen wie mit 25.

INSPIRATION UND MUT

für deinen Weg

Für jede Veränderung brauchst du zwei recht verschiedene Grundbausteine. Zum einen benötigst du ganz pragmatisch

Informationen und Antworten. Zum Beispiel auf die Frage, in welche Richtung deine berufliche Entwicklung gehen kann. Zum anderen braucht jede Veränderung auch **mental eine feste Basis in Form von Durchhaltevermögen, Mut und Kraft**, damit du deinen neuen Weg beherzt gehen kannst.

In diesem Kurs bekommst du deshalb Unterstützung auf beiden Ebenen. Sowohl in den pragmatischen Themen als auch auf der Mutmacher-Ebene.

PRAGMATISCHE THEMEN:

Berufliche Fähigkeiten: Im Laufe der Zeit hast du dir viele berufliche Fähigkeiten aufgebaut. Du findest heraus, welche das sind – und wie du sie in neuer Art beruflich nutzen kannst, so dass sie dich bereichern.

Interessen und Werte: Du erkundest deine Interessen und Werte und erfährst, wie sie dich zu den Tätigkeiten und Branchen führen, die dir ganz besonders liegen und dich erfüllen.

Persönliche Entwicklung: Du erkennst, wie du gerade mit deiner Erfahrung dafür sorgst, dass du unverwechselbar gut in den Dingen bist, die du anpackst.

Neue berufliche Felder: Du lernst, wie du es ganz praktisch angehst, neue berufliche Felder zu entdecken, die für dich reizvoll sind, und wie du herausfindest, welche Möglichkeiten es dort für dich gibt.

MUTMACHER-THEMEN:

Selbstwertgefühl: Du lernst, wie du an dich glauben und deinen Weg Schritt für Schritt gehen kannst. Schließlich bekommt man von außen auch ganz schön oft Gegenwind, wenn man sich verändern möchte. Und manchmal kommt einem auch das eigene Leben dazwischen, das ja nicht stillsteht, nur weil man sich gerade beruflich neu orientiert.

Energie: Du findest deine Kraftquellen und nutzt sie, um deine Entwicklung zuversichtlich zu gestalten.

Innere Sicherheit: Du gewinnst Zutrauen in deine Erfahrung und deine Fähigkeiten, und kannst beherzt deine beruflichen Ziele anstreben.

Weg & Ziel: Du lernst, wie du Ziele und ein Tempo entwickelst, die für dich genau richtig sind. So dass du gut vorankommst, ohne dich zu stressen.

Mut: Du erfährst, wie du neue Wege beschreitest und auch dranbleibst, wenn der Weg etwas steinig wird.



MEIN WUNSCH AN DIESEN KURS

Notiere eine Frage

Welche Frage hast du? Welchen Antworten möchtest du in diesem Kurs auf die Spur kommen?

Vielleicht fällt dir jetzt nicht sofort eine konkrete Frage oder ein ganz konkretes Problem ein, für das du Antworten suchst. Aber vielleicht erinnerst du dich an den Gedanken oder das Gefühl, das dich neugierig auf diesen Kurs gemacht hat. Oder du hast jemandem davon erzählt, dass du den Kurs machst und was du dir davon erwartest. Das sind gute Hinweise.

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 Menschen wünschen sich auch nach einer gesundheitlichen Krise oder beruflichen Auszeit eine berufliche Tätigkeit, die besser zu ihnen passt. Vielleicht suchst du aber auch schon länger Antworten auf Fragen wie diese: 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?

Mit einem kleinen Gedankenspiel kommst du dem Kern deines Wunsches nach Veränderung auch gut auf die Spur: Stell dir vor, du wachst in einigen Wochen morgens auf – und dein Problem hat sich gelöst. Alles ist gut. Woran würdest du merken, dass dein Wunsch in Erfüllung gegangen ist?

FASSE DEINE WICHTIGSTE FRAGE ODER DEINEN WUNSCH KURZ IN EIGENE WORTE:

Modul 1

LEBEN IST ENTWICKLUNG

DU MÖCHTEST DICH BERUFLICH
VERÄNDERN. GROSSARTIG!

THEMA 1

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

THEMA 2

Meine persönliche und
berufliche Entwicklung.



Zeitaufwand für die Übungen
in diesem Modul:
2 x ca. 30-45 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 unsere Meisterschaft sich wie nebenbei entwickelt hat, tagtäglich.

Wenn wir dann darüber nachdenken, uns beruflich zu verändern, fällt uns deshalb nicht als Erstes ein, worin wir richtig gut sind – sondern wir sehen unsere Defizite.

Sehr häufig fühlen wir uns zu alt für einen beruflichen Wechsel. Oder wir bedauern, eine bestimmte Ausbildung oder Zertifizierung nicht früher gemacht zu haben. Oder wir nehmen an, dass unsere Chancen ganz generell schlecht stehen.

Deshalb ist es hilfreich sich einmal bewusst zu machen, wo wir stehen. Welche Fähigkeiten wir über die Jahre hinweg entwickelt haben, welche persönlichen Eigenschaften vielleicht auch gereift sind. Die folgende Frage ist ein kleiner Einstieg. Auf den nächsten Seiten tauchst du tiefer in dieses Thema ein.

EIN GEDANKE

Was fällt dir heute leichter als vor zehn Jahren?

DEINE NOTIZEN

HIER STEHE ICH

Mein Beruf und ich

Jeder Beruf hat seine Belastungen.

Möglicherweise mochten wir sogar gerade das Fordernde an unserem Beruf, als wir anfangen zu arbeiten. Eine Lehrkraft liebt Kinder und das Gewusel. Eine Person, die im medizinischen Bereich tätig ist, interessiert sich für die Menschen und ihre Gesundheit. Vielleicht zieht sie das gewisse Tempo und die hohe Verantwortung sogar an. Eine IT-Expertin liebt die stille Arbeit am Computer.

Doch mit der Zeit kann es gut passieren, dass einiges im Job anstrengender wird.

Manches vielleicht sogar unerträglich. Der Lärm im Klassenzimmer, das Gerenne in der Klinik, das ewige Sitzen: Viele typische Belastungen eines Berufes machen uns nach einigen Jahren gesundheitliche Probleme.

Manchmal merken wir auch nach einer Weile im Arbeitsalltag, dass der Beruf, den wir gewählt haben, nicht oder nicht mehr zu uns passt. Wir wählten ihn, weil jemand sagte, dass dies ein guter Beruf sei, aus Mangel an Alternativen oder weil die Eltern sich freuten. Was tun?

Ein hilfreicher Gedanken kann sein: Es ist heutzutage ganz normal, dass wir uns beruflich verändern. **Forscher*innen haben sogar herausgefunden, dass gerade der Wechsel der Tätigkeiten und beruflichen Schwerpunkte dafür sorgt, dass wir über das Arbeitsleben hinweg gesund bleiben.**

Die Gründe: **Auf diese Weise vermeiden wir einseitige Überlastungen.** Rückenprobleme, Maus-Arm oder Hörsturz sind oft die Folge von immer gleichen Belastungen, denen wir über viele Jahre hinweg ausgesetzt waren. **Außerdem entstehen Motivation und Freude an der Arbeit, wenn wir immer wieder spüren, dass wir uns sowohl persönlich als auch fachlich weiterentwickeln.** Manchmal ist dies durchaus in einem Berufsfeld oder sogar bei einem Arbeitgeber möglich. Manchmal braucht es eine berufliche Neuorientierung.

Dabei geht es nicht unbedingt darum, immer wieder ganz von vorn anzufangen. **Oft können schon kleine Veränderungen dafür sorgen, dass sich unser Beruf wieder interessant und gesund anfühlt.** Das setzt allerdings voraus, dass wir wissen, was genau uns belastet und was uns im Job gut gefällt. Denn nur dann können wir Belastungen reduzieren und die Tätigkeiten ausbauen, die uns gut tun und interessieren.

Zusätzlich wäre es ja geschickt, die Erfahrung aus unserem Berufsleben mitzunehmen. Sozusagen auf einem Niveau in eine neue Tätigkeit zu starten, die unserer Erfahrung entspricht.

Die folgende Übung hilft dir dabei, Klarheit zu bekommen.

ÜBUNG 1

HIER STEHE ICH

Mein Beruf und ich



In der folgenden Übung „Mein Beruf“ schaust du dir genauer an, was dich in deinem Berufsalltag besonders belastet.

Diese Tätigkeiten oder Situationen möchtest du vermutlich reduzieren oder vielleicht sogar ganz loswerden.

Du schaust dir auch an, welche Tätigkeiten dir besonders liegen und dich erfreuen.

Vielleicht so sehr, dass du sie ausbauen möchtest. Vielleicht gibt es auch Interessen, die in deinem Beruf derzeit gar nicht vorkommen – die du aber gern beruflich nutzen würdest. Darum wird es ebenfalls gehen.

Dabei nimmst du nicht nur deinen aktuellen Beruf oder deine aktuelle Situation (es kann ja auch sein, dass du derzeit nicht erwerbstätig bist) unter die Lupe. Sondern du schaust dir dein Leben ganzheitlicher an, nimmst auch deine vorigen Tätigkeiten in den Blick. Beginne deshalb gerne bei deiner Ausbildung. So bekommst du ein gutes Bild von deiner Situation und siehst klarer, woher gewisse Beschwerden oder Wünsche nach Veränderung kommen. Denn es kommt oft vor, dass sich Belastungen in gewisser Weise „aufsummiert“ haben, ohne dass wir es merken.

Zwei Beispiele: Eine Frau arbeitet als Krankenschwester, sie wechselt die Klinik und die Stationen, entscheidet sich immer wieder für bessere Arbeitgeber – und trotzdem leidet sie nach einigen Jahren an Rückenproblemen, weil das schwere Heben in jedem Job Alltag war. Eine andere Krankenschwester wechselt nach einigen Jahren im Stationsdienst in eine andere Sparte der Gesundheitsbranche, in der weniger körperliche Arbeit gefordert ist. Zum Beispiel das Qualitätsmanagement. Sie entwickelt keine Rückenprobleme.

Eine Lehrkraft, die jahrelang am Lärm und Stress des Unterrichts als Vollzeitlehrkraft leidet, hat ein erhöhtes Risiko, einen Tinnitus oder auch ein Burnout zu entwickeln. Eine Lehrkraft, die diese Belastung erkennt und beispielsweise ein Interesse an Koordination oder Lehrerfortbildung hat, kann vielleicht die Stunden in der Klasse reduzieren und sich in der Schulkoordination oder Lehrerfortbildung stärker engagieren.

Die folgende Tabelle hilft dir dabei, dir einen Überblick zu verschaffen. Sowohl über deine Belastungen, die du vielleicht reduzieren solltest, als auch über deine Interessen, die du vielleicht ausbauen möchtest.

Ich habe dir auch eine **Beispiel-Tabelle ausgefüllt (S. 13)**, damit du siehst, dass es keine schwierige Übung ist.



Zeitaufwand für diese Übung:
ca. 30-45 Minuten

ÜBUNG 1

MEIN BERUF



Was möchte ich mehr, was weniger?

JOB _____

FIRMA	TÄTIGKEIT	NEGATIVE BELASTUNG	POSITIVE TÄTIGKEITEN	ZEIT DER TÄTIGKEIT

**DIESE BELASTUNGEN BEGLEITEN
MICH SCHON SEHR LANGE:**

**DIESE INTERESSEN FINDE ICH
SPANNEND:**

ÜBUNG 1

HIER STEHE ICH

Davon will ich mehr



Welche **Belastungen** sind in deinem Berufsverlauf augenfällig geworden? Welche Tätigkeiten und **Interessen** zeigten sich in deiner Rückschau, die dich bereichern und interessieren und die du deshalb gerne ausbauen möchtest?

Manchmal entdecken wir im Laufe des Arbeitslebens auch ganz **neue Fähigkeiten** oder Tätigkeiten, die uns liegen. Oder du findest Interessen beruflich spannend, die du bisher nur privat gelebt hast.

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

Fasse hier kurz zusammen:

- Welche Tätigkeiten oder Interessen möchtest du in deinem Arbeitsalltag reduzieren?
- Welche dürfen mehr Platz haben?

DAS MÖCHTE ICH WENIGER:

DAS HÄTTE ICH GERN MEHR:

VIELLEICHT GIBT ES AUCH ASPEKTE, DIE BISHER IN DEINEM BERUF KEINEN RAUM HATTEN, DIE ABER ZUKÜNFTIG EINE ROLLE SPIELEN SOLLTEN. NOTIERE SIE KURZ:

ÜBUNG 1

MEIN BERUF – EIN BEISPIEL

Was möchte ich mehr, was weniger?

JOB Lehrkraft Grundschule

FIRMA	TÄTIGKEIT	NEGATIVE BELASTUNG	POSITIVE TÄTIGKEITEN	ZEIT DER TÄTIGKEIT
Uni-versität	Studium Lehramt Mathe & Kunst	Selbst-organisation	Freude an Kreativität & Ausdruck	1985-1990
Grund-schule	Referendariat	Lautstärke	Kunstprojekte	1990-1991
Grund-schule	Lehrkraft Klassenleitung	Lautstärke, große Arbeitsbelastung	Kunstprojekte	1991-2000
Sabbat-ical	Sabbatical	Unstrukturierte Zeit	Kunstkurse Eigene Projekte Lehrkraft VHS	2000
Grund-schule	70%-Stelle	Lautstärke (in reduziertem Ausmaß)	Freizeit, Flexibilität	ab 2001
Neben-erwerb VHS			Arbeit mit Erwachsenen, Kunstinteressierten	ab 2000

BELASTUNGEN, DIE ICH ZUKÜNFTIG REDUZIEREN MÖCHTE:

Lärm,
wenig zeitliche Flexibilität

TÄTIGKEITEN UND INTERESSEN, DIE ICH AUSBAUEN MÖCHTE:

Kreatives Arbeiten,
Arbeit mit Kunstinteressierten,
eigene Kunstprojekte



”

DAS GUTE
GELINGEN IST
ZWAR NICHTS
KLEINES. FÄNGT
ABER MIT
KLEINIGKEITEN
AN.

SOKRATES