

## ***Methoden, wie Sie sich Ihrer Berufung annähern können***

Arbeitsmaterial zum Beitrag von Marion Rädisch „Vom Beruf zur Berufung“

1. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, wo Sie eine Weile ungestört sind und entspannen können. Lassen Sie Ihr Leben Revue passieren. Was mochten Sie als Kind gern? Was wollten Sie einmal werden? Welche Hobbies, Interessen haben oder hatten Sie? Was können Sie besonders gut? Wofür mögen andere Menschen Sie? Was bewundern andere Menschen an Ihnen? Nehmen Sie sich wirklich Zeit für diese Übung. Wenn vor Ihrem inneren Auge anfangs nicht viel geschieht, wiederholen Sie diese Übung mehrmals über einen gewissen Zeitraum hinweg. Bei Menschen, die sich lange das Träumen und Wünschen versagt haben, kann es womöglich eine Zeit dauern, bevor ihr träumendes Ich sich wieder an die Oberfläche wagt. Sie können auch ein Resümee aus Ihrer bisherigen beruflichen Tätigkeit ziehen.

Nehmen Sie sich dafür jede Arbeitsstelle einzeln vor und erkunden Sie noch einmal, was Sie dort besonders gut gemacht, was Sie dazu gelernt haben, was dort Ihre Kernkompetenz war.

2. Machen Sie anschließend schriftlich ein Brainstorming über all das, was Ihnen in den Sinn kam. Schreiben Sie es so auf, wie es aus Ihnen herauskommt. Und vor allem: Schalten Sie Ihren inneren Kritiker vorübergehend aus, dessen Lieblingsanfangsworte lautet: „Ja, aber...“. Versprechen Sie ihm, dass er noch zu Wort kommen wird, aber erst dann, wenn Sie Ihrem träumenden Ich erlaubt haben, sich erst einmal so ganz und gar auszubreiten. Das braucht es nämlich, damit sie später herausfiltern können, was Sie davon übernehmen möchten. Wenn Sie Ihrem Kritiker schon vorher gestatten, einzugreifen, dann sagt Ihr träumendes Ich womöglich noch einmal zaghaft: „Piep..“ und das war's. Dann taucht es wieder ab ins dunkle Verließ, wo es die ganzen Jahre eingekerkert war. Ihr Kritiker wird durchaus noch gebraucht werden und zwar wenn es später um die Planung und Umsetzung Ihrer Ziele geht. Hier wandelt sich der Kritiker nämlich oft zum produktiven Ratgeber, der Ihnen hilft, Ihre Pläne realistisch umzusetzen. Und schreiben Sie alles auf! Wenn Sie 50 Jahre alt sind und plötzlich von einer Karriere als Balletttänzerin träumen, weil sie das als Kind gern wollten, dann schreiben Sie es auf! Vielleicht entwickelt sich um das Thema Ballett mit Hilfe der übrigen Punkte aus Ihrem Brainstorming etwas, das Sie auch als 50-Jährige(r) noch durchaus realisieren können. Vielleicht haben Sie in Ihrer beruflichen Laufbahn Erfahrungen im Marketing gesammelt oder in der Büroorganisation, haben Jazzdance zu Ihrem Hobby gemacht. Seien Sie kreativ! Entwickeln Sie daraus ein Berufsfeld, das exakt auf Sie passt!

3. Durchbrechen Sie Gewohnheiten! Erweitern Sie Ihren Komfortrahmen! Machen Sie jeden Tag eine winzige Kleinigkeit anders als sonst. Oder wechseln Sie Ihren Friseur, zu dem Sie schon seit 10 Jahren gehen! Ein Beispiel aus der Praxis: Als eine Freundin ihren Friseur nach exakt diesen 10 Jahren wechselte, war das der Anfang ihrer beruflichen Selbstständigkeit! Sie kündigte danach ihren Job, ließ ihre Wohnung neu renovieren und fing endlich mit dem an, was sie schon immer machen wollte: selbstständig als Coach, Autorin und Organisatorin arbeiten! Eine kleine Veränderung in Ihrem Leben kann eine sehr große Veränderung nach sich ziehen!

4. Erstellen Sie eine Ist- und Soll-Analyse Ihres Lebens! Zeichnen Sie einen Kreis auf ein Din-A-4-Blatt und unterteilen sie diesen in unterschiedlich große Kuchenstücke. In jedes dieser Kuchenstücke schreiben Sie eine Tätigkeit hinein, mit der Sie derzeit Ihre Zeit verbringen (Arbeitslosigkeit/Job, Familie, Kinder, Partner, Freunde, Interessen, Sport, Englisch-Kurs, Fernsehen ...). Ordnen Sie jeder dieser Aktivitäten ein Kreissegment zu. Die Größe des Kuchenstücks zeigt Ihnen die gefühlte Zeit an, die Sie in die jeweilige Aktivität investieren. Vielleicht heißt ein sehr großes Stück „Arbeitslosigkeit“. Mit welchen Aktivitäten füllen Sie diese Zeit aus? Nehmen Sie sich dann ein zweites Blatt Papier, das Sie ebenfalls in Kuchenstücke unterteilen und stellen Sie sich jetzt vor, Sie würden Ihr Wunschleben bereits leben. Wie würden Sie die einzelnen Kuchenstücke dann benennen, wie viel Zeit würden Sie jedem dieser Teilstücke im Idealfall zuordnen? Sehen Sie einen Unterschied zwischen dem Ist- und dem Sollzustand?

5. Nähern Sie sich Ihrem Soll-Zustand an: Was fehlt Ihnen dazu? Neue Fähigkeiten? Kooperationspartner? Geld? Machen Sie einen Plan, wie Sie das, was Ihnen noch fehlt, bekommen können. Es gibt für alles eine Lösung, auch wenn sie manchmal nicht sofort greifbar scheint.

6. Legen Sie sich eine große Pinnwand aus Styropor zu und „pappen“ Sie dort alles ran, was Ihren Zielen dienlich ist:

Ihr Ziel, unterteilt in realistische Zwischenziele

- Eine Visualisierung Ihres Ziels. Ein Bild, das Sie an Ihr Ziel erinnert oder eine Collage aus einzelnen Fotos
- Ihre Ist-Soll-Analyse, damit Sie den roten Faden nicht verlieren
- Eine Liste mit Ihren wichtigsten Werten

- Eine Erfolgsliste: Jeder kleine Erfolg, jedes kleinste erreichte Zwischenziel wird dort notiert, damit Sie tagtäglich sehen, wie Sie vorwärts kommen.

- Fällt Ihnen noch etwas ein? Pappen Sie dort alles ran, was Sie motiviert, Ihr Ziel zu erreichen!

7. Führen Sie ein Berufungs-Findungs-Tagebuch. Schreiben Sie dort täglich alles hinein, was Sie an Aktivitäten in dieser Richtung unternommen haben. Der Fokus liegt hier auf dem Erfolg, dem Gelingen, nicht dem Missgeschick. Ihre eigenen Probleme und Fehler kennen Sie wahrscheinlich sehr gut, die müssen Sie nicht extra noch schriftlich würdigen. Legen Sie Ihren Fokus auf das, was funktioniert, nicht auf das, was nicht funktioniert. Auch an Erfolg muss man sich gewöhnen. Menschen, die längere Zeit arbeitslos sind, haben oft Ihren Fokus auf das gerichtet, was nicht funktioniert und übersehen dabei alles, was in ihrem Leben sehr gut verläuft.

8. Kleine Notfallübung für den Umgang mit Blockaden:

Wenn Sie anfangen, sich um sich selbst zu kümmern, um herauszufinden, wer Sie sind und was Sie wirklich wollen, werden sich wahrscheinlich relativ schnell ein paar Quälgeister einstellen, denen es vor allem darum geht, Sie im Status quo zu belassen. Mit diesen Quälgeistern sollten Sie sich jetzt befassen, auch mit den immer wieder auftauchenden Hindernissen auf Ihrem neuen Weg. Versuchen Sie zunächst, diese einzelnen Geister zu unterscheiden. Wenn Sie das nicht tun, dann hört sich das Ganze unter Umständen wie ein einstimmiger Chor an, dem Sie womöglich allzu schnell aus Gewohnheit Gehör schenken und Ihre Veränderungsbereitschaft verläuft im Sande. Versuchen Sie, den einzelnen Stimmen, die Sie zu behindern suchen, zunächst einen Namen zu geben. Da ist z. B. die „Ja...aber“-Stimme oder die „Dazu bin ich schon zu alt...“-Stimme oder die „Das machen doch schon so viele, das bringt doch gar nichts...“-Stimme oder die „Das wird sowieso nichts...“-Stimme. Schreiben Sie sie auf und geben Sie ihnen einen Namen. Anschließend machen Sie Folgendes:

Versuchen Sie herauszufinden, woher Sie die einzelnen Stimmen kennen. Wer hat denn das in Ihrer Vergangenheit immer gesagt? Mutter, Vater, Lehrer, Chef, Freundin, Partner usw.

Versuchen Sie den Ursprung dieser Stimmen zu ergründen. Dann führen Sie einen Dialog mit jeder einzelnen Stimme. Entgegenen Sie der „Ja-Aber...“-Stimme: „Doch. Jetzt erst recht!“

oder ist Ihnen mehr danach zu sagen: „Wieso denn nicht? Andere haben es doch auch geschafft“. Entwickeln Sie Ihr ganz persönliches Stimmen-Theater und beginnen Sie

Regisseur Ihres Innenlebens zu werden. Nehmen Sie die Dinge mit Humor! Beginnen Sie

über Ihre Be- und Verhinderer zu lächeln, wie man über einen guten Bekannten lächelt, der immer wieder mit den gleichen Marotten anfängt: „Ach, der schon wieder!“

So werden Sie diesen Stimmen nach und nach die Macht nehmen, ohne sie aus Ihrem Leben zu verdrängen. Verdrängen führt meistens dazu, dass die kleinen „Biester“ beginnen, ein Schattenleben zu führen. Irgendwann unverhofft greifen sie dann aus dem Untergrund an.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie an Ihre Blockaden nicht selbst herankommen, sollten Sie sich professionelle Unterstützung durch einen Coach suchen.

9. Vernetzen Sie sich! Je mehr Menschen Sie kennen lernen, desto besser funktioniert die Vernetzung. Engagieren Sie sich in einem Ehrenamt oder betreiben Sie ein Hobby, entwickeln Sie neue Interessen. Wenn Sie nicht gerade auf einen Misanthropen oder bekennenden Einzelgänger stoßen, dann können Sie davon ausgehen, dass mit jedem Menschen, den Sie kennen lernen, ein ganzes Netzwerk bestehend aus Kollegen, Freunden, Bekannten, Nachbarn verbunden ist. Aus Netzwerken können sich potentielle Kunden ergeben, neue Geschäftskontakte entwickeln und vielleicht finden Sie dadurch sogar Ihre neue Arbeitsstelle.

### **Literaturhinweise:**

Backerra, Hendrik; Huhn, Gerhard: Selbstmotivation – FLOW – Statt Stress oder Langeweile

Cameron, Julia: Der Weg des Künstlers – Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität

Covey, Stephen R.: Der 8. Weg – Mit Effektivität zu wahrer Größe

Jeffers, Susan: Selbstvertrauen gewinnen – Die Angst vor der Angst verlieren