

**Marion Rädisch**

## **Vom Beruf zur Berufung**

*„Wenn nichts mehr geht, wird alles möglich!“*

In einer veränderten, schnelllebigen Arbeitswelt, in der morgen schon andere Werte zählen als heute, sind wir wie nie zuvor in der Geschichte gefordert, uns auf unsere eigenen Werte, Fähigkeiten, Bedürfnisse, Talente, Träume und Ziele zu besinnen. Wenn wir nicht zum Spielball der Umstände und durch die Zauberworte „Flexibilität“ und „Mobilität“ in freischwebende Atome verwandelt werden wollen, müssen wir anfangen, unsere eigene Berufung zu finden und zu leben.

Unter Berufung wird hier nicht eine einzige Tätigkeit verstanden, von der wir fasziniert sind. Vielmehr geht es darum, die ganze Palette von Fähigkeiten, Talenten und Möglichkeiten in uns zu entdecken und Wege zu finden, diese in unser Leben zu integrieren. Denn nur aus einem inneren festen Kern heraus entwickeln sich Stabilität, Netzwerke (Partner, Freunde, Familie, Kollegen) und ein gesellschaftliches Zusammengehörigkeitsgefühl. Menschen, die wissen, wer sie sind und was sie wollen, können leichter mit widrigen äußeren Umständen umgehen. Sie sind innerlich stabil und können trotzdem flexibel agieren.

Unter Flexibilität ist hier gemeint, eher „spielerisch“ mit dem Wechsel von Festanstellung, Arbeitslosigkeit, Freiberuflichkeit, Weiterbildung, Kinderphase, Altenpflege umzugehen. Um diese Kunst zu beherrschen, bedarf es einer Lebensplanung, die äußere Unwägbarkeiten mit einschließt. So wäre es fatal, wenn wir weiterhin ausschließlich auf feste Arbeitsverhältnisse bauen und freie Zeiten mit Warten und oft sinnlosen Bewerbungen ausfüllen würden. Es geht darum, das Leben pro-aktiv in Besitz zu nehmen; Regisseur der eigenen Lebenszeitgestaltung zu werden. Ein Mensch, der weiß, wer er ist und was er will, lebt engagiert, schafft sich Netzwerke, bildet sich sinnvoll nach den eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten weiter, nutzt freie Zeiten zur Selbstreflexion und zum Ausprobieren neuer Tätigkeitsfelder. Er ist nicht Opfer der Verhältnisse, sondern Gestalter seiner individuellen Lebenszeit.

Viele Menschen erleben die Zeit ihrer Erwerbsarbeitslosigkeit eher passiv und als anwachsenden Leidenszyklus. Es ist nicht nur das fehlende Geld, das sie langsam in eine tiefe

Resignation gleiten lässt, sondern auch der Verlust an gesellschaftlicher Anerkennung, die noch immer vorrangig über Erwerbsarbeit zu erlangen ist. Sie leiden unter einem Gefühl des „Nicht-Mehr-Gebraucht-Werdens“, aber auch des eigenen Versagens, denn noch immer wird Erwerbsarbeitslosigkeit verstärkt durch die Medien als individuelle Schuld deklariert. Hier gilt es zunächst einen Perspektivwechsel vorzunehmen und Erwerbsarbeitslosigkeit als Chance für etwas Neues, womöglich Befriedigenderes zu begreifen.

Umbruchzeiten bringen es mit sich, dass Altes vergeht und Neues beginnt. Unsicherheit entsteht immer dann, wenn das Neue noch nicht greifbar ist. Es klafft plötzlich eine Art Zwischenraum: Es ist nicht möglich, in das Alte zurückzukehren (in die Strukturen der Vollbeschäftigungsgesellschaft). Wie sich das Neue entwickeln wird, ist aber noch nicht entschieden. Es wäre fatal sich hier auf Staat und Wirtschaft zu verlassen und ihnen die Rolle der Wegbereiter zu überantworten. Jeder Einzelne von uns muss sich selbst die Frage stellen: Wie will ich künftig arbeiten und leben? Und wie schaffe ich es, dass aus meinem Lebenswunsch ein zu realisierender Lebensweg wird?

In der Beratungspraxis erlebe ich immer wieder, wie Klientinnen gehetzt, mit hängenden Schultern und resigniertem Gesichtsausdruck zu mir kommen. Ihre Fragen lauten fast immer: „Was soll ich nur tun? Ich bewerbe mich schon so lange und nichts passiert. Welche Qualifikationen brauche ich denn noch, um auf dem Arbeitsmarkt bestehen zu können?“ Das sind Fragen, die an das alte System der Vollbeschäftigung gekoppelt sind: Hier gibt es einen Markt und hier mich als Angebot, das sich auf dem Markt eine entsprechende Stelle sucht. Aber so funktioniert es häufig nicht mehr! Es gibt weit weniger Stellen zu besetzen als es arbeitslose Menschen gibt.

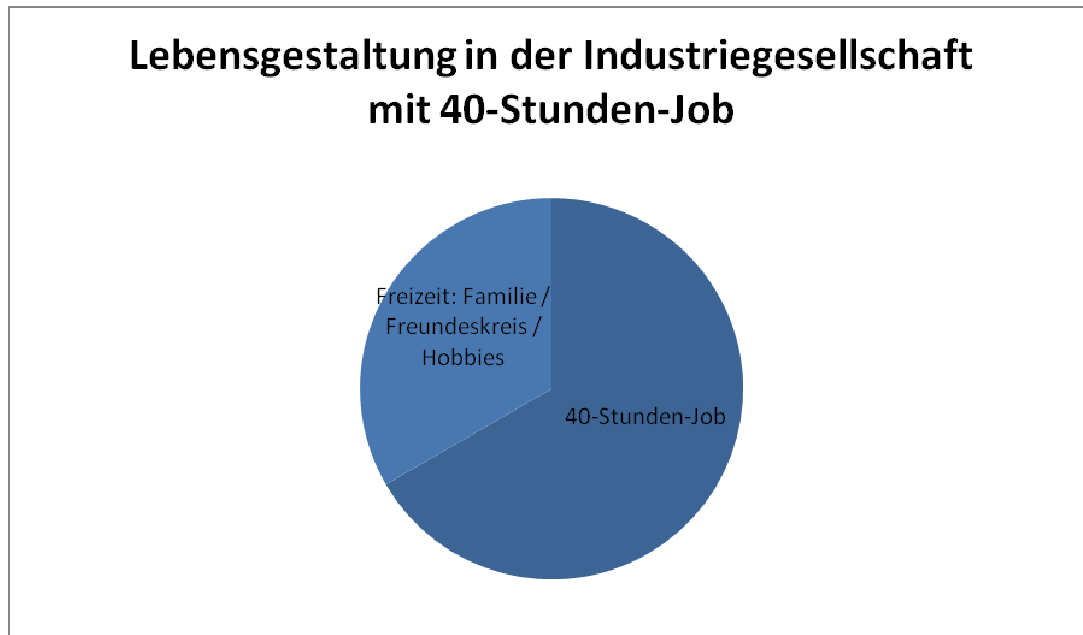
Natürlich können wir uns jetzt gegenseitig einen unerbittlichen Konkurrenzkampf liefern: Wer ist der schnellste, beste, tollste im Land? Und als Nummer 500 auf dem Bewerberbisch des Personalchefs landen. Oder wir hören auf damit, dem Arbeitsmarkt hinterher zu jagen und besinnen uns auf unsere eigenen Wünsche, Fähigkeiten, Talente, Ressourcen und gehen andere, neue Wege. Jedes Mal aufs Neue ist eine Klientin überrascht, wenn ich ihr die Frage stelle: „Was würden Sie denn gern tun? Wie stellen Sie sich Ihre ideale Tätigkeit, Ihren idealen Arbeitsplatz, die idealen Kolleginnen, die ideale Arbeitszeit denn vor?“. In Zeiten von Hartz IV und immer knapper werdenden Erwerbsarbeitsplätzen scheint es fast ketzerisch, nach den eigenen Interessen und Vorlieben zu fragen. Aber genau darum geht es! Es ist unsere einzige Chance, Mensch zu bleiben und zu werden: Herausfinden, was wir wirklich, wirklich wollen und genau das umsetzen! Dafür bedarf es allerdings etwas mehr, als sich auf

eine Stellenanzeige zu bewerben und die übrige Zeit mit Warten zuzubringen. Denn der Weg, der zur eigentlichen Berufung führt, wird unter Umständen nur über Umwege, die schmale Wege, Schluchten, Täler, Höhen und Klippen bergen können, zu erreichen sein. Das Engagement in eigener Sache wird sich jedoch auszahlen. Es führt zu einem unabhängigeren, eigenständigeren, zufriedeneren und vielschichtigeren Leben, in dem wir uns als ganze Person entfalten können.

Die Industrie- und Vollbeschäftigungsgesellschaft benötigte einen bestimmten Menschentypus. Einen, dem Beruf im Sinne von Berufung nicht wirklich wichtig war, sondern in erster Linie Sicherheit und Bequemlichkeit. Das Leben sollte möglichst problemlos und geregelt ohne große Aufregung ablaufen. Und dass es so laufen konnte, dafür sorgten geregelte Arbeits-, Gehalts- und Urlaubszeiten, häufig staatlich sanktioniert. Die Frage nach der eigenen Berufung spielte nur bei Künstlern, Kreativen, Aussteigern und einigen Studenten eine Rolle. Gab es in den Siebziger Jahren immerhin diese erheblichen Spiel- und Experimentierräume, hat sich die Sehnsucht nach Sicherheit und einem festen Arbeitsplatz – egal welcher Art: Hauptsache Arbeit – heute ins Tausendfache potenziert. Dennoch erleben immer mehr Menschen, dass sie, auch dann, wenn sie alles „richtig“ machen und sich bei Berufswahl und Weiterqualifizierung nach den Anforderungen des Arbeitsmarktes richten, nicht zu dem erwünschten Ergebnis kommen. Denn der Arbeitsmarkt ist ein launisches Kind, dessen Anforderungen von heute nicht mehr denen von morgen entsprechen. Wie viele Menschen sind trotz permanenter Weiterqualifizierung weiterhin arbeitslos? Wie viele Menschen schleppen sich morgens missmutig zu einem ungeliebten Arbeitsplatz? Wie viele Menschen werden von Kündigungs- und Existenzängsten gequält, die schließlich zu allerlei Krankheiten führen?

Der Mensch der Industrie- und Vollbeschäftigungszeit teilte sein Leben in zwei voneinander strikt getrennte Bereiche: In den großen Bereich der Erwerbsarbeit – was gemessen am Idealtypus des erwerbstätigen Mannes in der Regel eine 40-Stunden-Woche, geregelte Arbeits- und Urlaubszeit, Tarifvertrag und häufig fast lebenslanger Verbleib in einer Firma hieß. Die übrig gebliebene Zeit gehörte der Familie, den Freundschaften, den Freizeitaktivitäten und Verpflichtungen. In einer Zeit, in der es immer schwieriger wird, eine feste Arbeitsstelle von Dauer zu finden, kann man sich vorstellen, was es für die meisten Menschen bedeutet, wenn der Arbeitsplatz plötzlich wegbricht: Es öffnet sich ein gähnendes Zeitloch, das nach dem herkömmlichen Muster nicht mehr gefüllt werden kann. Arbeitslosigkeit bedeutet also nicht nur Verlust von Geld und Sicherheit, sondern auch von

sozialen Netzen, Kommunikation, Anerkennung, ja Beschäftigung im Sinne von „Zeit gestalten“.



Hier findet sich das Dilemma bisheriger Lebensentwürfe, das für die sich neu entwickelnde Dienstleistungs- oder Tätigkeitsgesellschaft nicht mehr taugt. In einer Zeit, in der sich Menschen immer mehr auf prekäre Arbeitsverhältnisse einstellen müssen, ist es notwendig, dass sich auch etwas in unseren Köpfen verändert, etwas, das sich den Gegebenheiten gesellschaftlicher Realität stellt.

Welche Wege führen uns nun aus dem Dilemma und wieder zu mehr Selbstbestimmung über unser eigenes Leben? Was sind die Faktoren dieser neuen sich im Werden befindenden Dienstleistungs- oder Tätigkeitsgesellschaft?

Der Fokus liegt nicht mehr auf Erwerbsarbeit, unter das alles andere subsumiert werden kann und muss. Fritjof Bergmann, Vordenker einer neuen Arbeitsgesellschaft, sagt, dass der Mensch zukünftig nur noch ein Drittel seiner Zeit mit reiner Jobarbeit verbringen wird. Zu einer ähnlichen Einschätzung kommen fast alle, die sich mit der Umgestaltung der industriellen Arbeitswelt zu einer Dienstleistungs- oder Tätigkeitsgesellschaft befassen, unter

ihnen Helmut Saiger, Jeremy Rifkin, Oskar Negt, Ulrich Beck, um nur einige zu nennen. Die Zukunft der Arbeitsgesellschaft wird eine Tätigkeitsgesellschaft sein, in der sich Phasen der Festanstellung, Erwerbsarbeitslosigkeit, Freiberuflichkeit, Neuorientierung, des ehrenamtlichen Engagements, der Weiterbildung, Kindererziehung, Altenpflege abwechseln werden.

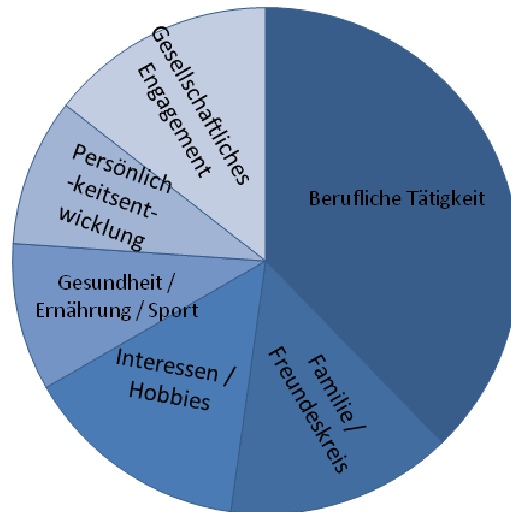
So wie es einen Idealtypus der Industriegesellschaft gab, wird es auch einen Idealtypus der Tätigkeitsgesellschaft geben. Dieser Idealtypus ist ein engagierter, pro-aktiver Mensch, der nicht mehr vorrangig von dem Wunsch nach Sicherheit und Bequemlichkeit beseelt ist. Er ist nicht mehr ausschließlich bemüht, Außenanforderungen gerecht zu werden, sondern agiert aus einem inneren festen Kern heraus und sucht sich Wege, um nach außen wirksam zu werden. Er durchbricht die strikte Trennung von Arbeit und Leben – indem er die Arbeit in sein übriges Leben integriert, so dass ihm Zeit für die Menschen und Dinge bleibt, die ihm neben der Arbeit wichtig sind. Er switcht spielerisch zwischen den verschiedenen Lebensbereichen: Er bricht nicht zusammen, wenn er eine Festanstellung verliert, sondern nutzt die frei werdende Zeit wie ein Sabbatical<sup>1</sup>, um neue Erfahrungen zu machen, sich neue Kenntnisse anzueignen, neue Tätigkeiten zu entdecken, seine Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Er entscheidet sich bewusst für eine Auszeit, um seine Kinder zu erziehen oder Familienpflege zu betreiben. Als Mitglied einer Gesellschaft für dessen Gelingen er mitverantwortlich ist, wird er ehrenamtlich aktiv. Das hat für ihn selbst den Nutzen, dass er seine Fähigkeiten weitergeben, neue Erfahrungen machen, seine sozialen Kompetenzen erweitern, neue Menschen kennen lernen und sich vernetzen kann. Und wenn ihm irgendetwas in dieser Gesellschaft nicht passt, dann setzt er sich aktiv für eine Veränderung ein, anstatt „rumzujammern“ und zu „meckern“. Er scheut sich nicht, seine Fähigkeiten freiberuflich und auf Projektbasis anzubieten, wenn gerade keine Festanstellung in Sicht ist. Denn er weiß, dass über jeden Kontakt, durch jedes Engagement sich neue Dinge und Sichtweisen entwickeln, die wieder zu einer Festanstellung führen können.

Die Lebensgestaltung dieses Idealtypus könnte in etwa so aussehen:

---

<sup>1</sup> Arbeitszeitmodell und Bezeichnung für ein Jahr in Teilarbeit oder als berufliche Auszeit

## Lebensgestaltung in der Dienstleistungs- oder Tätigkeitsgesellschaft



Was hier als erstes sichtbar wird, ist, dass die berufliche Tätigkeit nicht mehr so viel Raum einnimmt wie in der Vollbeschäftigungsgesellschaft. Hinzu gekommen sind die Punkte „Gesellschaftliches Engagement“ und „Persönlichkeitsentwicklung“. Zum Punkt „Gesundheit/Sport/Ernährung“ sei nur soviel bemerkt, dass sie wichtige Faktoren für ein proaktives Leben sind. Nur ein Mensch, der sich um den Erhalt seiner Gesundheit kümmert, wird bis ins hohe Alter aktiv und leistungsfähig bleiben.

Wenn wir unsere Lebensgestaltung flexibel um obige Komponenten erweitern, lässt sich daraus schnell ableiten, dass das vorübergehende Wegbrechen der Erwerbsarbeit nicht so ein riesengroßes Loch in unserem Leben hinterlassen wird. Es lässt sich leichter zwischen verschiedenen Lebensbereichen switchen, die gesellschaftliche Anerkennung, der soziale Kontakt, das Netzwerk lassen sich auch über andere Lebensbereiche aufrecht erhalten.

Unter „gesellschaftlichem Engagement“ ist hier nicht gemeint, die erwerbslose Zeit zwangsweise mit 1-EURO-Jobs zu verbringen. Nein, hier geht es um eine Win-Win-Situation, in der beide Parteien nur gewinnen können: Die Institution/die Menschen, für die wir uns engagieren und wir selbst. Viele Menschen tun dies neben ihren beruflichen Tätigkeiten. Studien belegen, dass Menschen eher ehrenamtlich arbeiten, wenn sie in festen

Beschäftigungen sind. Die Frage ist: Warum das so ist? Warum engagieren sich dagegen nicht auch oder gerade arbeitslose Menschen verstärkt ehrenamtlich? Auch hier geht es wieder um einen Perspektivwechsel.

Ziel ehrenamtlicher Tätigkeit ist es nicht, „Zeit totzuschlagen“, „irgendetwas zu tun, um nicht zuhause zu sitzen“ oder aus besonders altruistischen Veranlagungen heraus zu agieren. Ziel ist vielmehr, eine bewusste Wahl zu treffen und über ein Ehrenamt neue Tätigkeiten auszuprobieren, brachliegende Fähigkeiten wieder zu aktivieren, die soziale Kompetenz zu erweitern. Ehrenämter haben gegenüber Praktika den Vorteil, dass Sie erstens keine großen Bewerbungshürden nehmen und zweitens nicht eine Tätigkeit ausüben müssen, wofür andere normalerweise in der gleichen Firma bezahlt werden, was den Abbau von regulären Arbeitsplätzen bedeutet. Praktika sind durch Missbrauch mittlerweile in Verruf gekommen, denn viele Firmen nutzen die Not der Arbeitswilligen aus. Die Generation Praktikum kann ein Lied davon singen.

Die ehrenamtliche Tätigkeit hat weitere Vorteile: Neben dem Erproben neuer Tätigkeitsfelder, lernen Sie eine Vielzahl neuer Menschen kennen, entwickeln womöglich neue Ideen, die Ihnen vorher noch nicht gekommen sind. Sie können sich mit Gleichgesinnten vernetzen oder potentiell neue Arbeitgeber kennen lernen. Es liegt an Ihnen, wie stark Sie sich einbringen, wie Sie die neuen Tätigkeiten und Kontakte nutzen. Eine ehrenamtliche Tätigkeit kann dazu anregen, ein völlig neues Berufsfeld zu ergreifen, sich in diesem weiterzubilden und es anschließend als Angestellter, freier Mitarbeiter oder Selbständiger auszuüben. Das ehrenamtliche oder gesellschaftliche Engagement wird ein fester Bestandteil einer humanen Tätigkeitsgesellschaft werden.

Wenn Sie sich nicht ehrenamtlich engagieren wollen, dann entdecken Sie ein neues Hobby, ein neues Interessensgebiet. Werden Sie auf jeden Fall aktiv und entwickeln Sie sich und Ihre Persönlichkeit weiter. Das geschieht nicht ausschließlich für den Arbeitsmarkt, sondern für sich selbst! Menschen, die wissen, wer sie sind und was sie wollen, die sich in ihrem Leben engagieren, haben schneller die Chance wieder auf die Füße zu kommen, als jemand, der sich in passiver Warte- und Opferposition befindet.

„Persönlichkeitsentwicklung“ wird zunehmend wichtig in einer Gesellschaft, in der es keine vorgefertigten festen Regeln und Traditionen mehr gibt. Wenn Sie immer der gleiche Mensch bleiben wollen, werden Sie auch immer das Gleiche tun. Persönlichkeitsentwicklung bedeutet, dass Sie sich mit Hilfe professioneller Unterstützung oder auch allein in Ihrer Persönlichkeit weiterentwickeln, um nicht nur die eigene Berufung zu finden, sondern sie auch tatsächlich zu

leben. Auch hier geht es wieder darum, sich nicht nur für den Arbeitsmarkt und einen bestimmten Arbeitsplatz zu optimieren, sondern darum, das ganze Potenzial, das in Ihnen schlummert in seiner vollen Gänze auszuschöpfen.

Mit dieser neuen Art von Lebensplanung werden Sie schneller dazukommen, Ihre Berufung zu finden und zu leben. Berufung heißt mehr als eine Tätigkeit zu finden und sie dann versessen auszuüben. Berufung bedeutet, die eigene Persönlichkeit in all ihren Facetten zu leben. Die meisten Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens einen ganzen Strauß von Talenten, Fähigkeiten, Besonderheiten, Begabungen. Leider liegen sie bei vielen Menschen brach, weil sie nicht gefordert, gefördert, anerkannt und genutzt werden. Kreieren Sie aus alledem, was Sie sich im Laufe Ihres Lebens angeeignet haben ein ganz eigenes Berufsfeld! Es gibt keinen Grund in Stillstand und Warten zu verharren. Die Forschung hat herausgefunden, dass Menschen gerade dann, wenn nichts mehr zu gehen scheint, besonders erfinderisch werden und völlig neue Dinge entwickeln. Warum nicht auch Sie? Not macht erfinderisch oder: Wenn nichts mehr geht, wird alles möglich!

Zeigen Sie sich, werden Sie offensiv, bringen Sie sich ein. Jemand, auf den man aufmerksam wird, an den erinnert man sich. Eine kleine Website zu bauen, kann heute fast jeder. Und wenn nicht, ist es schnell erlernbar oder für wenig Geld zu erhalten. Wenn Sie über ein Ehrenamt oder ein Hobby ein neues Tätigkeitsfeld für sich entdeckt haben, dann bieten Sie es auf freiberuflicher Basis an! Drucken Sie sich Visitenkarten und probieren Sie sich aus. Auch aus einer vorübergehenden selbstständigen Tätigkeit kann sich wieder eine Festanstellung ergeben. Sie werden wahrgenommen mit dem, was Sie können und kommen aus dem oft rein passiven Bewerbungsdilemma heraus – etwas, das viele Menschen mittlerweile als demütigend empfinden.

Fakt ist, dass Sie immer und überall die Wahl haben und Einfluss auf das Geschehen nehmen können! Das wird heute oft vergessen. Viele Menschen glauben nur noch ein Spielball auf dem globalisierten Arbeitsmarkt zu sein, der allzu oft ins Aus „kullert“. Sie verlieren das Vertrauen in ihr eigenes Leben, ihre eigene Kraft und glauben nicht daran, auf irgendetwas Einfluss zu haben.

Dabei nehmen sie tagtäglich Einfluss auf ihr Leben und das Leben anderer. Das fängt schon beim morgendlichen Blick in den Spiegel an. So wie Sie sich morgens im Spiegel wahrnehmen, wie Sie über sich denken, so verhalten Sie sich auch gegen sich und andere. Was ist das anderes als Einfluss nehmen? Wenn Sie sich selbst gegenüber freundlich gestimmt sind und an sich glauben, dann werden Sie das auch sich selbst und anderen

gegenüber ausstrahlen. Sie haben mehr Kraft, die Dinge anzugehen, als wenn Sie morgens schon missmutig in den Spiegel schauen und denken: „Ach, die schon wieder!“ Einfluss nehmen beginnt im Kleinen und umso mehr Sie wachsen, desto mehr Einfluss können Sie nehmen. Kein Mensch wird als Firmenchef oder Politiker geboren. All diese Menschen haben Einfluss genommen und zwar zu aller erst auf sich selbst.

**Zur Autorin:**

Marion Rädisch, Jahrgang 59, wählte für den zweiten Bildungsweg das Studium der Germanistik und Theaterwissenschaften an der Freien Universität in Berlin. Sie absolvierte studiums begleitende Jobs im kaufmännischen Bereich. Sie war Mitbegründerin von Kulturzentren der Subkultur. Danach erfolgte eine Weiterbildung zum Internet-Consultant und die Tätigkeit als Assistentin der Geschäftsführung im Finanzdienstleistungssektor (Organisation, Personalführung, Redaktion). Marion Rädisch engagierte sich bei „Workstation Ideenwerkstatt Berlin e.V.“, „Anders arbeiten“, „Bündnis 90/Grüne“ und AdM. Nach erneuten Weiterbildungen u.a. im Coachingbereich ist sie seit dem Jahr 2008 als selbständiger Berufsfindungs- u. Bewerbungcoach tätig.

## **Anhang**

### ***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