

Arbeitsblatt «Wohin zieht es Sie?»

Beruf statt Job: Wie Sie beruflich und privat Ihren ganz persönlichen Sinn im Leben aufspüren.

Nachfolgend stelle ich Ihnen einige bewährte Übungen aus der Biografie-Arbeit vor:

Ihre Berufung, Träume und Visionen

Nehmen Sie sich ein bis zwei DIN-A4-Seiten und halten Ihre Kerngedanken fest:

Wo stehen Sie?

Was können Sie am besten?

Was beschäftigt Sie?

Was bringen Sie mit?

Wo wollen Sie hin?

Was hindert Sie?

Was gibt Ihrem Leben Bedeutung?

Wenn Sie sich vorstellen, welche Worte leiten Sie?

Wer profitiert?

Ihre Lebenssicht und -aufgaben₁

Auch hier sollten ein bis zwei Seiten genügen:

Lesen Sie sich Ihre Reflektion aus der vorherigen Übung durch und finden Antworten zu den Fragen:

Wo ergänzen sich Ihre Ansichten über Leben und Arbeit?

Wo stehen Sie im Widerspruch?

Was treibt Sie an?

Ein Inserat schreiben

Für Ihre Zielformulierung schreiben Sie Ihre Traum-Stellenausschreibung. Schreiben Sie mindestens eine Viertel Seite und halten fest, was Sie gerne tun, wo und in welchem Umfeld. Schreiben Sie möglichst bildhaft. Je detaillierter das Bild, umso besser. Mit einer solchen individuellen Stellenanzeige sind Sie bereit für den nächsten Schritt.

Vergleichen Sie nun Wunsch und Realität: Was spricht Sie an, was nicht? Wo sind Sie allenfalls bereit, Kompromisse einzugehen – wo nicht? Jetzt ist der Moment gekommen, die vagen Berufsziele konkreter zu formulieren.

Entscheiden Sie klug über Ihre Schritte

Schweizer Mundart-Liedermacher Mani Matter schreibt als 17-Jähriger in seinem Tagebuch, er sei überzeugt, dass Wertvolles in ihm stecke. Er nimmt sich vor, nach seinem Weg zu suchen.

In seiner Biografie erzählt sein Autor Wilfried Meichtry, wie Matter von Georges Brassens und dessen Reimen und Sprachspielen in ungewöhnlicher Dichte angetan war. Er wollte ebenfalls Chansons singen.

Diesem Weg folgte er neben seiner Ausbildung zum Juristen. Er wurde als Musiker erfolgreich. Und doch finden sich in weiteren Tagebucheinträgen Hinweise, die auf Zweifel deuten. Noch als 35-jähriger hat sich Matter gefragt, ob er auf dem richtigen Weg sei. Er sei genau dorthin gekommen, wo er nie hin wollte, schreibt er: bürgerlicher Familienvater, Beruf, Auftritte, Stress total. Bis zu diesem Zeitpunkt habe er alles als vorläufig angesehen. Nun sei er mitten drin und finde keinen Ausweg. Das Bisherige sei auf keinen Fall schlecht. Vielmehr treibe ihn die selbstkritische Frage nach der inneren Überzeugung an.

Was für eine kritische Selbstreflexion angesichts von so viel Erfolg! Immerhin ist Mani Matter dank seiner unvergleichlichen Lieder noch Jahrzehnte nach seinem viel zu frühen Tod 1974 bekannt. Mani Matter hatte seine Berufung gefunden. Vielleicht hätte er alles auf eine Karte setzen sollen und nicht versuchen, Musik, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen.

Ist der Lebenskompass ausgerichtet, werden manche sekundäre Fragen unwichtig. Dennoch steht man/frau stets vor weiteren Entscheidungen. Das Leben verlangt immer wieder nächste Schritte. Setzen Sie sie mit Bedacht.

Autor: Urs R. Bärtschi ist Gründer, Inhaber und Leiter der Coachingplus GmbH in Kloten/Schweiz. Er ist seit 20 Jahren als Coach und Berater tätig. Als Ausbildungsleiter unterrichtet er den 10-tägigen Studiengang für angewandtes Coaching, eine der meistbesuchten Coaching-Ausbildungen in der Schweiz.
<https://coachingplus.ch/>