



Die Gestaltung des eigenen Lebens

Ob es darum geht, Stress zu reduzieren oder das Engagement am Arbeitsplatz zu erhöhen, oder ob man mehr Sinnhaftigkeit und Erfüllung am Arbeitsplatz und allgemein ins Leben bringen möchte – eine berufliche Standortbestimmung unterstützt diese Entwicklung. Wer einige Punkte beachtet, findet Antworten auf seine Fragen. Es braucht etwas Mut, neue Wege zu gehen, aber probieren geht über studieren – auch bei zwischenzeitlichen Rückschlägen. von Thomas Stecher

Viele möchten gerne in ihrem beruflichen oder privaten Leben etwas verändern. Viele wissen jedoch nicht, wo sie beginnen sollen. Vielleicht sind gewisse Ideen und Visionen vorhanden, man kommt jedoch nicht wirklich dazu, diese Ideen umzusetzen. In solchen Fällen kann eine Standortbestimmung helfen zu verstehen, welches die Antriebe im Leben sind und welche Themen wichtig sind. Eine Standortbestimmung hilft ebenso zu verstehen, wieso gewisse Wünsche vorhanden sind und wieso die momentane Lebenssituation nicht mehr stimmig ist. Die folgenden acht Punkte helfen nicht nur, die eigene Situation zu analysieren, sondern auch die Gedanken in Ideen und Taten umzuwandeln.

1. Neugierde und Wertschätzung statt Ablehnung und Skepsis: Neugierde ist schlicht die beste Einstellung, um von einer unmotivierten und negativen Stimmung in eine positiv-konstruktive Stimmung zu gelangen. Neue Handlungsimpulse sollten mit einer grossen Portion Motivation, Neugier, Mut und positiver Einstellung beginnen.

2. Mehr «Sowohl als auch» denken anstelle von «Entweder oder»: Vielfach neigt man dazu, die Sachen in Schwarz-Weiss zu sehen anstatt in Farbtönen. Dies kann in manchen Situationen sicherlich



Eine persönliche Laufbahnplanung kann aufzeigen, wohin die Reise geht.

Bild 123rf

das Richtige sein, doch oft lohnt es sich, aus solch vermeintlichen Dilemmas auszurechnen und einen dritten, integrativen Weg zu finden. Absolutes Denken kann blockierend auch auf kleinste Veränderungen im Leben sein.

3. Erlebnisse statt Annahmen: Die Forschung hat deutlich gezeigt, wie falsch Menschen mit den eigenen Annahmen liegen, gerade wenn sie den Einzelnen selbst betreffen. Einige dieser Annahmen

sind regelrechte Selbstsabotagemethoden und führen zum Scheitern von neuen Lebensentwürfen, bevor diese überhaupt in Angriff genommen werden. Solche Annahmen können darin bestehen, sich vorzustellen, was alles schief gehen könnte oder was man alles aufs Spiel setzt. Diese Annahmen können die Motivation zerstören.

4. Geringes Risiko statt heroisch drastische Veränderungen: Wie es schon

Lao Tse formuliert hat, beginnt jede noch so grosse Reise mit einem ersten Schritt. Diesen zu tun ist ein befreiender Akt, der viel in Bewegung bringen kann. Sich gleich die grosse Veränderung im Leben herbeizuwünschen, kann eine Person überwältigen und blockieren. Erste kleine Schritte mit geringem Risiko – wie der Besuch einer Informationsveranstaltung, ein Gespräch oder ein Praktikum – können dem entgegenwirken.

5. Handeln statt denken: Häufig «verkopft» man sich in der eigenen Gedankenwelt. Natürlich kann es beim Ausprobieren auch Rückschläge geben. Dabei ist es wichtig, diese nicht als Niederlagen zu deuten, sondern als Lernmöglichkeiten, die aufs Neue motivierend wirken.

6. Wachstumsorientierte Haltung statt fixierte Haltung: Eine fixierte Haltung sagt, dass Charakter, Intelligenz und kreative Fähigkeiten statische Gegebenheiten sind, die auf keine sinnvolle Weise verändert werden können. Diese Grundannahme bewirkt eine vermeidende, unsichere und ängstliche Einstellung. Will man jedoch im Leben etwas ändern, ist die wachstumsorientierte Haltung hilfreicher. Diese ist bestimmt von Herausforderungen und betrachtet ein Scheitern nicht als Beweis eines Unvermögens, sondern als ermutigendes Sprungbrett für Wachstum und Entwicklung.

7. Fortlaufend, kontinuierlich statt einmalig: Eine Veränderung ist kein einmaliger Schuss ins Blaue. Es ist vielmehr ein kontinuierlicher Prozess. Dieser verlangt, neue Routinen aufzubauen und diese dann beizubehalten, wenn sie sich richtig und gut anfühlen und einen Menschen weiterbringen.

8. Im Team unterstützt statt Soloprojekt: Für die Entfaltung des eigenen Potenzials sowie für wirksame Veränderungen braucht es das Gespräch mit wertschätzenden Menschen. Die soziale Einbettung gibt Halt, zudem kann daraus immer wieder Motivation und Inspiration geschöpft werden.

Bewusste Laufbahngestaltung

Wer etwas Neues wagen will, muss den Mut haben, neue Wege auszuprobieren. Die persönliche Laufbahnplanung ist nicht nur sinnvoll, es macht auch Spass herauszufinden, dass man trotz Krisen und Umwälzungen bei der Positionierung im Arbeitsmarkt und beim zielgerichteten Gestalten des beruflichen Portfolios viele Wahlmöglichkeiten hat.

■ **Thomas Stecher ist dipl. Berufs- und Laufbahnberater.**
Quaderstrasse 16, 7000 Chur,
Telefon 081 330 17 87
www.th-stecher.ch