



Autorin oder Autor des eigenen Berufswegs werden

In der Laufbahnberatung unterscheidet man zwischen den Ansätzen der Passung, dem des lebenslangen Lernens und dem des Life Designs. In der digitalen Arbeitswelt werden Fragen nach Berufung, Sinnhaftigkeit und Lebensaufgabe immer wichtiger. Menschen sind mehr denn je aufgefordert, Autoren oder Autorinnen des eigenen Lebens zu werden. von Thomas Stecher

Was bedeutet es, Autorin oder Autor des eigenen Lebens zu sein? Es bedeutet zu allererst, Autorität über das eigene Leben und die Lebensgeschichte zu haben. Dieses Gefühl verstärkt das Erleben von Selbstwirksamkeit, anstelle von schicksalsergebener Hilflosigkeit. Es bedeutet auch, sich an die eigene Lebensgeschichte zu erinnern und diese mit dem gegenwärtigen Erleben zu verbinden und in Zukunftsvisionen einfließen zu lassen.

Schliesslich geht es darum, das eigene Leben in der Gegenwart und in der Zukunft zu gestalten. Nicht alles was möglich ist, erweist sich als umsetzbar. Der Mensch kann jedoch als einziges Lebewesen den Spielraum des Möglichen erweitern. Manchmal geht es auch darum, den persönlichen Spielraum zu erkennen und diesen zu nutzen.

Die eigene Biografie nutzbar machen

Ein hilfreicher Weg in Phasen der Neuorientierung ist die Beschäftigung mit den eigenen Wurzeln und der eigenen Biografie. Diese Phasen können grundsätzlich in jedem Lebensalter auftau-



Seine Biografie auf Stärken und Wünsche durchforsten – und sich neue Ziele setzen. Bild 123rf

chen. Zu typischen Übergangszeiten, in denen Neuorientierung von Bedeutung sind, gehören der Übergang von der Schul- oder Lehrzeit ins Berufsleben,

die Mitte des Berufslebens, wo Fragen nach der Sinnhaftigkeit der Arbeit an Bedeutung gewinnen oder der Übergang von der Berufstätigkeit ins Rentenalter.

Neuorientierung ist notwendig, wenn man spürt, dass bestimmte Rollen oder Lebenssituationen insgesamt unbefriedigend sind und dass sich etwas ändern muss, um vor Burn-out oder Entfremdung geschützt zu sein. Dabei stellen sich vor allem Fragen der Motivation oder nach Tätigkeiten, die man in sich selbst als bereichernd erlebt.

Bedürfnisse, Wertvorstellungen, Begabungen und Motive müssen integriert werden, um herauszufinden, was im Moment und im Hinblick auf die Zukunft geeignete Ziele sein können. Es geht darum, innerste, intuitiv spürbare Wünsche mit den bewussten persönlichen Zielen abzustimmen. Dies ist eine Phase, die einer achtsamen Haltung und einer Verlangsamung des Prozesses bedarf.

Erfüllung finden in der Biografie

Autorinnen und Autoren des eigenen Lebens finden ihre Kraftquellen und nutzen diese für die Gestaltung des eigenen Lebens – zur Erfüllung und Verwirklichung von Zielen, die zur Zufriedenheit führen.

Am meisten versprechen jene Tätigkeiten Erfüllung, bei denen ein «Flow» erlebt wird. Werden Menschen weder

überfordert noch unterfordert und üben sie Tätigkeiten aus, die sie als belohnend erleben, dann entsteht ein Zustand des Flow. Er beschreibt einen Zustand der inneren Zufriedenheit; wohl der wichtigste Anreiz der Menschen überhaupt zu arbeiten.

Erfüllung finden in seiner Biografie bedeutet, vor dem Hintergrund der eigenen Ressourcen und im Hinblick auf den gesamten Lebensentwurf Handlungen auszuführen, die von möglichst vielen positiven Energien und Emotionen begleitet sind. Die persönliche Laufbahnberatung verbunden mit einer Potenzialanalyse hilft in der Phase der Neuorientierung, die unbewussten Kraftquellen und die Motive zu erfassen und diese Erkenntnisse energievoll für die Umsetzung der gefassten Ziele zu nutzen – um so Autorin oder Autor des eigenen Lebens zu werden.

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