



Jürgen Nawatzki

Mit Selbstcoaching zum Traumjob

Wie Sie in fünf Schritten Ihre wahre
Berufung entdecken und umsetzen

 Springer Gabler

Jürgen Nawatzki

Mit Selbstcoaching zum Traumjob

Wie Sie in fünf Schritten Ihre wahre
Berufung entdecken und umsetzen



Springer Gabler

Mit Selbstcoaching zum Traumjob

Jürgen Nawatzki

Mit Selbstcoaching zum Traumjob

Wie Sie in fünf Schritten Ihre wahre
Berufung entdecken und umsetzen

Dr. Jürgen Nawatzki
Dr. Nawatzki Karriereberatung!
Paderborn, Deutschland

ISBN 978-3-658-01308-0
DOI 10.1007/978-3-658-01309-7

ISBN 978-3-658-01309-7 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2013

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Lektorat: Irene Buttkus, Imke Sander

Layout und Satz: workformedia | Frankfurt am Main | München

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Gabler ist eine Marke von Springer DE. Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media.

www.springer-gabler.de

Der Mensch kann zwar tun, was er will,
aber er kann nicht wollen, was er will.

[Arthur Schopenhauer]

| Vorwort |

Kein Mensch weiß, was in ihm schlummert und zutage kommt,
wenn sein Schicksal anfängt, ihm über den Kopf zu wachsen.

[Marie von Ebner-Eschenbach]

Das Thema der Entdeckung meiner Berufung und deren Umsetzung in den dazu passenden Traumjob beschäftigt mich schon seit langer Zeit. Ich bin fest davon überzeugt, dass es für jeden Menschen sowohl eine Tätigkeit als auch ein Tätigkeitsumfeld gibt, die ihm auf den Leib geschrieben sind.

Bisher gab es jedoch kein Buch, das einen umfassenden Ansatz zum Selbstcoaching zur Entdeckung der eigenen Berufung enthielt. Ich habe daraufhin im Zeitablauf meinen eigenen Ansatz entwickelt, den ich Ihnen in diesem Ratgeber vorstelle.

Wenn Sie also dabei sind, sich beruflich neu zu orientieren, Ihre wahre Berufung zu entdecken und in Ihren persönlichen Traumjob umzusetzen, ist das vorliegende Buch genau das Richtige für Sie.

Bei der Entstehung dieses Buches haben mich einige Menschen sehr unterstützt, denen ich hierfür explizit danken möchte. Zum einen ist es meine Mutter, die mir den Rücken stets frei gehalten hat, so dass ich mich voll und ganz auf meinen Beruf konzentrieren konnte.

Zum anderen ist es Dipl.-Ing. Dirk Seefeldt, der mich mit seinem ausgeprägten Interesse am Thema, seinem konzeptionellen Weitblick, guten Ideen und seiner Liebe zum Detail in der Entstehungsphase dieses Buches stark unterstützt hat.

In der Schreibphase hat er weitestgehend die Aufgabe und Funktion eines Lektors wahrgenommen. Dankbar bin ich ihm auch dafür, dass er mich während des Schreibens oft ermuntert und bestärkt hat, so dass mich dies zusätzlich zu meinem eigenen inneren Antrieb auch von außen stark motiviert hat.

Außerdem danke ich meiner Agentin Christine Proske von Ariadne-Buch für die äußerst konstruktive Zusammenarbeit. Was mich von Anfang an begeistert hat, war die Schnelligkeit, mit der sie arbeitet und Entscheidungen trifft. Und vor allem dafür, dass sie mich und meinen Ratgeber erfolgreich vermittelt hat. Und schließlich danke ich den Mitarbeiterinnen des Verlages Springer Gabler, Frau Irene Buttkus für das Lektorat sowie Frau Imke Sander für das Projektmanagement. Beide haben umfassend dazu beigetragen, dieses Buchprojekt erfolgreich umzusetzen.

Dieser Ratgeber richtet sich selbstverständlich an Leser beiderlei Geschlechts. Da es sprachlich wenig elegant ist, immer explizit beide Geschlechter anzusprechen, habe ich mich aus sprachästhetischen Gründen für die traditionelle männliche Ansprache des Lesers entschieden.

Und jetzt wünsche ich Ihnen, dass Sie mit Hilfe dieses Ratgebers in einem Selbstcoachingprozess Ihre eigene Berufung entdecken und diese in Ihren persönlichen Traumjob umsetzen. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen versichern, dass sich die Mühe unbedingt lohnt, weil sich Ihre Lebensqualität entscheidend verbessern wird. Und Sie werden auf Dauer ziemlich sicher mit der Tätigkeit, die Ihrer Berufung entspricht, auch Erfolg haben.

Paderborn, im Frühjahr 2013

Dr. Jürgen Nawatzki

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Berufung, Traumjob und Lebensqualität	13
Erster Schritt: Wer bin ich? – Erkenne dich selbst!	21
1. Zentrale Fragen mit Veränderungspotenzial	22
2. Ihre Persönlichkeit – Merkmale zur Selbsteinschätzung	27
3. Was hat Sie geprägt?	33
4. Entdecken Sie Ihre Motivationsfaktoren	37
4.1. Ihre Fähigkeiten	38
4.2. Ihre Werte	54
4.3. Ihre zentralen Lebensmotive	59
4.4. Ihr Persönlichkeitsprofil	88
4.5. Ihre motivierenden Umgebungsfaktoren	91
4.6. Wann sind Sie ideal intrinsisch motiviert?	92
5. Was für Interessen haben Sie?	94
6. Entdecken Sie Ihre Begabungen!	97
7. Gibt es einen roten Faden in Ihrem Leben?	114
Zweiter Schritt: Was will ich? – Entwicklung Ihres Berufsprofils	119
1. Was tun Sie am liebsten?	120
2. Welche Arbeitsthemen bevorzugen Sie?	122
3. Welche konkreten Aufgaben wünschen Sie sich?	128
3.1. Aufgaben im Zusammenhang mit Menschen	128

3.2.	Aufgaben im Zusammenhang mit Daten, Informationen, Wissen und Konzepten _____	130
3.3.	Was für kreative Aufgaben wünschen Sie sich? _____	132
3.4.	Aufgaben im Zusammenhang mit Materialien, Werkzeugen und Maschinen _____	133
4.	Welche Arbeitsmotive und -resultate sind Ihnen wichtig? _____	135
5.	Welches Arbeitsumfeld stellen Sie sich vor? _____	137
5.1.	Wo wollen Sie arbeiten? _____	138
5.2.	Größe und Art des Unternehmens _____	139
5.3.	Art des Arbeitsplatzes _____	140
5.4.	Ihre idealen Kollegen _____	141
5.5.	Wie möchten Sie mit anderen zusammenarbeiten? _____	142
5.6.	Kunden, Klienten, Patienten, Lernende _____	143
5.7.	Ihr bevorzugter zeitlicher Arbeitseinsatz _____	145
5.8.	Angestellt oder selbständig? _____	146
6.	Welche Rolle, Position und Funktion möchten Sie bei Ihrer Arbeit innehaben? _____	148
6.1.	Ihre favorisierte Rolle _____	149
6.2.	Ihre ideale Position _____	151
6.3.	In welcher betrieblichen Funktion möchten Sie arbeiten? _	153
7.	In welcher Branche möchten Sie arbeiten? _____	156

**Dritter Schritt: Auswertung und Verdichtung
Ihrer wahren Berufung zum Traumjob _____ 163**

1.	Die Eckdaten ihrer Berufung zusammengefasst _____	163
2.	Ihr Traumjob: Auswertung und Verdichtung _____	170
3.	Die Bedeutung von Intuition und Inspiration für den Berufungsprozess _____	182
4.	Die Reise nach Innen – eine Fantasiereise _____	187
5.	Achtsamkeit und Meditation _____	190
6.	Bringen Sie Ihre Kreativität ins Spiel _____	193

7. Schreiben Sie Ihre Berufungsvision _____ 194

**Vierter Schritt: Was kann ich sonst noch? –
Bestandsaufnahme Ihrer Kenntnisse, Fähigkeiten
und Fertigkeiten _____ 197**

1. Ihre Fachkompetenz _____ 198

2. Ihre Methodenkompetenz _____ 202

3. Ihre soziale Kompetenz _____ 204

4. Ihre personale Kompetenz _____ 206

5. Ihr individuelles Kompetenzprofil im Überblick _____ 209

6. Was müssen Sie für Ihren Traumjob noch lernen? _____ 211

Fünfter Schritt: Die Umsetzung Ihres Traumjobs _____ 217

1. Brainstorming: Ideen zur Umsetzung Ihres Traumjobs _____ 218

2. Wie Sie optimal Informationen recherchieren _____ 223

3. Setzen Sie sich konkrete Ziele _____ 227

4. Stellen Sie einen Plan auf und managen Sie Abweichungen _____ 230

5. Holen Sie sich Verstärkung ins Boot _____ 240

6. Ausprobieren und Handeln _____ 242

7. Die Kunst der Improvisation _____ 244

8. Belohnen Sie sich auch für kleine Erfolge _____ 246

Ausblick: Die Zukunft der Arbeit – Tendenzen _____ 249

Anmerkungen _____ 257

Literaturverzeichnis _____ 263

Informationen zum Autor _____ 267

Berufung, Traumjob und Lebensqualität

Jeder Mensch hat seine Berufung, und je länger unser Leben voranschreitet, um so mehr wird deutlich, was die Berufung unseres Lebens ist.

[Hans Küng]

Sind Sie dabei, sich beruflich neu zu orientieren? Sind Sie Berufseinsteiger, zurzeit ohne Arbeit, Berufsrückkehrer – zum Beispiel nach einer Familienphase – oder Karrierewechseler? Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, was Sie beruflich lieber täten als alles andere? Dann sind Sie auf einem guten Weg und dieser Ratgeber wird Ihnen helfen, im Zuge eines Selbstcoachingprozesses Ihre Berufung zu entdecken und in Ihren Traumjob umzusetzen.

Gemäß einer Online Umfrage des Karriereportals Monster gehen 92 Prozent der Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz nicht ihrem Traumjob nach.¹ Was sind die Ursachen hierfür?

Die meisten Befragten glauben, sie könnten sich ihren Traumjob finanziell nicht leisten. Andere sagen, sie hätten keine Zeit, um sich die notwendigen Kenntnisse für ihren Traumjob anzueignen oder ihnen fehlt die entsprechende Unterstützung, zum Beispiel in Form geeigneter Seminare, Beratung oder Bücher. Und viele haben überhaupt keine klare Vorstellung bezüglich ihres Traumjobs. Sie gehen eher einem Job nach, um vorrangig ihren Lebensunterhalt zu verdienen, und sind weit davon entfernt, Ihre Berufung zu kennen und zu leben.

In diesem Zusammenhang stellen sich heute immer mehr Menschen die Frage nach dem Sinn ihrer Arbeit. Die Bedeutung von Coaching zur beruflichen (Neu-)Orientierung und dem Aufspüren der eigenen Berufung hat deshalb in den letzten Jahren stark zugenommen. Im Gegensatz zum Job, der in erster Linie eine Möglichkeit zum Geldverdienen ist, handelt es

sich bei der Berufung um den inneren Ruf, den ein Mensch verspürt, etwas Wichtiges und Wesentliches zu tun. Es ist unsere Lebensaufgabe, diese Berufung zu finden und mit allen uns zur Verfügung stehenden Energien und Kräften zu leben. Dieser Ruf kann Menschen dazu bringen, etwas Außergewöhnliches zu tun. Mozart oder Einstein wurden nicht in erster Linie durch Geld oder Ruhm motiviert, sondern, weil sie sich ihren Talenten und Begabungen aus völlig freien Stücken widmeten. Es war für beide vor allem eine Herzensangelegenheit, ihre Arbeit zu tun.

Menschen, die ihre Berufung gefunden haben, fühlen sich in ihrem Element.² Sie kennen ihr Ziel und verfolgen dieses konsequent. An Weggabelungen und Wendepunkten ihres Lebens können sie sich auf ihre innere Stimme verlassen, die ihnen den richtigen Weg weist. Sie sind sich zudem über den Sinn ihres Lebens im Klaren und haben eine Antwort auf die Frage, warum sie auf der Welt sind. Diese Tatsache verleiht ihnen viel Energie, die andere für die Suche nach dem Sinn ihres Lebens verbrauchen. Zusätzlich sind Menschen, die ihre Berufung leben, oft auch materiell erfolgreich, da sich die Dinge dort bewegen, wo viel Energie ist.³ Weiterhin haben sie eine hohe Lebensqualität, weil sie einen Großteil ihrer Zeit Dinge tun, die sie glücklich machen.⁴ Arbeit, Freizeit und Urlaub verschmelzen miteinander. Und sie gehen einer Arbeit nach, die sie aus sich selbst heraus motiviert. Das heißt, sie sind intrinsisch motiviert. Im Gegensatz dazu wirken extrinsische Motivationsfaktoren wie Geld oder Statussymbole oft nur kurzfristig.

Unsere Berufung zu leben, heißt zudem, etwas Sinnvolles in unser Leben zu integrieren und uns selbst zu verwirklichen. Wenn Menschen eine Aufgabe als sinnvoll erleben, fällt sie Ihnen zudem oft ganz leicht. Last but not least haben glückliche Menschen, die ihre Lebensaufgabe kennen, oft eine unwiderstehliche Anziehung.⁵

Dieser Ratgeber will Ihnen helfen, die oben angesprochenen positiven Effekte zu erreichen, indem er Ihnen praxiserprobte Tools zum Selbstcoaching zur Verfügung stellt, damit Sie in fünf Schritten Ihre wahre Berufung entdecken und in Ihren Traumjob umsetzen können. Als Ihr eigener Coach steigern Sie so Schritt für Schritt Ihre Lebensqualität.

Unsere Berufung hat ihren Sitz im Unbewussten. Auf dieses haben wir jedoch keinen direkten Zugriff. Wir können es füttern, müssen dann aber abwarten, bis bestimmte Erkenntnisse in Form von Intuition und Inspiration in unser Bewusstsein gelangen. Es bekommt sozusagen die Argumente vom Verstand geliefert und arbeitet permanent an der Lösung,

auch während wir schlafen. Diese Inkubationszeit dauert bei verschiedenen Menschen unterschiedlich lange. Unter anderem hängt sie davon ab, wie weit der Prozess der Berufungserkenntnis bereits fortgeschritten ist. Ist dieser Prozess bereits weit vorangeschritten, weil sich der Betreffende schon länger mit diesem Thema befasst, gelingt die Entdeckung der Berufung meist schneller als wenn sich der Betreffende erst am Anfang seiner Suche befindet. Dann können leicht Wochen und Monate ins Land ziehen. Es gibt auch Fälle, bei denen die Entdeckung der Berufung Jahre gedauert hat.

Zudem ist die Berufung nichts, was einmal entdeckt, gelebt und dann lebenslang abgehakt werden kann. Sie ist vielmehr ein kontinuierlicher Prozess des Entdeckens, Umsetzens und Sich-Weiterentwickelns.

Dass logisches Denken und intuitives Wissen zusammengehören, wusste schon Einstein. So antwortete er auf die Frage eines Journalisten, wie er denn darauf gekommen sei, sich solche komplizierten Vorgänge wie die Relativitätstheorie auszudenken: „Mit der Intuition, der Kopf ist da überfordert.“

Dabei stellt sich auch die Frage, woran man erkennt, dass es sich tatsächlich um die eigene Berufung handelt. Die Antwort lautet: Man weiß es einfach. Es ist ein Gefühl absoluter Klarheit und Gewissheit, das aus dem tiefsten Inneren kommt. Man weiß es einfach, wenn es sich um die eigene wahre Berufung handelt. Das Denken ist dann klar, rein und eindeutig. Man will nicht mehr, was andere vielleicht von einem erwarten, sondern das, was man selber wirklich will.⁶ Man spürt die eigene Mitte und tiefes Vertrauen in den eigenen Weg und die eigene Bestimmung.

Oft wird Menschen von Schulen, Freunden, Eltern oder anderen Rollenvorbildern beigebracht, ihre Karriereentscheidungen vor allem aufgrund äußerer Faktoren wie Trends, Sicherheit, Prestige, Macht oder Einkommen zu treffen. So war es auch bei mir. Die Entdeckung meiner Berufung war ein Prozess, der Jahre gedauert hat und zum Teil sehr steinig war.

Nach dem Studium der Betriebswirtschaftslehre, für das ich mich entschieden hatte, weil mir damit viele Wege offen standen, war ich zum ersten Mal mit der Frage konfrontiert, was ich werden will und ich hatte ehrlich gesagt keine Ahnung. Bei einem Streifzug durch die Uni studierte ich die schwarzen Bretter der verschiedenen Lehrstühle und stieß auf einen Aushang, auf dem ein wissenschaftlicher Mitarbeiter mit exakt meinem Profil gesucht wurde. Ich bewarb mich, hatte zwei Tage später einen Ter-

min bei dem Professor des Lehrstuhls und drei Tage später die Zusage. Damit war mein Entscheidungsproblem vorerst gelöst und ich wurde für die nächsten Jahre wissenschaftlicher Mitarbeiter und schrieb eine Doktorarbeit.

Nach meiner Promotion stand ich erneut vor der Frage, was ich werden wollte und wusste es wieder nicht. Mir war nur klar, dass ich nach zwölf Jahren Uni neue Erfahrungen machen und die Praxis kennen lernen wollte. Aber ich hatte keine Vorstellung davon, was ich machen wollte. Betriebe und Unternehmen kannte ich nur aus der Theorie. Praktische Erfahrungen in einem Unternehmen hatte ich während meiner Studienzeit nur drei Wochen lang während eines Praktikums gemacht, in dem ich zwar in einige Abteilungen hineinschnupperte, aber an keinem Projekt mitarbeitete, und dementsprechend keine nennenswerten Erfahrungen sammeln konnte.

Ob ich zu einer Unternehmensberatung gehen sollte – mein Dissertationsthema legte dies nahe, aber nach sechs Jahren Beschäftigung mit diesem war ich es einfach leid – oder ob ich Vorstandsassistent werden oder ein Traineeprogramm machen wollte, wusste ich nicht. Ich war wie blockiert.

Hinzu kam die Tatsache, dass es 1993 rapide in die Weltwirtschaftskrise ging und ich Schwierigkeiten hatte, überhaupt einen adäquaten Berufseinstieg zu finden. Nach weit über 50 mehr oder weniger erfolglosen Bewerbungen orientierte ich mich neu und setzte mich mit dem Gedanken an eine Selbständigkeit auseinander.

Zentrum meiner Überlegungen war ein aufstrebendes Finanzdienstleistungsunternehmen, das bundesweit Akademiker berät. Dieses expandierte und suchte akademisch gebildete Berater, die als Selbstständige mit dem Status eines freien Handelsvertreters einer der zahlreichen Geschäftsstellen an Hochschulstandorten angehörten. Sie wurden vom Unternehmen ausgebildet und bauten sich einen eigenen Kundenstamm aus Jungakademikern auf, mit dem sie gemeinsam altern sollten.

Und solange ich noch nicht von meinen Umsätzen leben konnte, erhielt ich vom Unternehmen einen Vorschuss, der mit den erzielten Umsätzen verrechnet wurde. Zudem versprach der Job ein hohes Einkommen, was mich damals sehr reizte.