

humanfirst.ch

# Wie finde ich meine Berufung?



# Inhaltsverzeichnis

1. Lieber Berufungs-Finder	Seite 03
2. Berufung - was ist das?	Seite 04
2.1 Die innere Stimme und der Ruf nach dem optimalen Beruf	Seite 05
2.2 Beruf gleich Berufung?	Seite 07
3. Ziele	Seite 08
3.1 Wie finde ich das optimale Ziel?	Seite 08
3.2 Wie erreiche ich meine Ziele?	Seite 09
3.3 Wie kann ich die Blockade lösen?	Seite 09
4. Übungsteil I: Wie finde ich meine Berufung?	Seite 11
5. Übungsteil II: Persönlichkeit	Seite 15
6. Übungsteil III: Ziele	Seite 17

---

## Coaching im modernen Kontext für Privatpersonen

In einer (hyper)komplexen Gesellschaft sind die Möglichkeiten individueller Selbstrealisierung kaum noch überschaubar. Nicht nur die Zahl der Entscheidungsmöglichkeiten steigen, sondern auch die Unmöglichkeit, deren Rahmenbedingungen zu beeinflussen (Kontingenz). Orientierung in einer komplexen Gesellschaft bedarf demnach - über den beruflichen Kontext hinaus - ständiger Reflektion und Neusortierung in Bezug auf veränderte Ausgangssituationen & Werte sowie die eigene persönliche Entwicklung. Coaching wird so zu einem möglichen "Ort", an dem diese Reflektion produktiv und fokussiert stattfinden und die von manchen als bedrohlich wahrgenommene Vielfalt an möglichen Selbstrealisierungen konstruktiv bearbeitet werden kann. Die humanfirst Coachs begleiten Sie dabei auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit, Gelassenheit & Klarheit



## 2. Berufung - was ist das?

»Es gibt einen Platz, den du füllen musst, den niemand sonst füllen kann und es gibt etwas für dich zu tun, das niemand sonst tun kann.«

Was bereits Plato wusste, ist auch heute noch bekannt. Jeder Mensch ist zu etwas »berufen«. Hierbei fällt vor allem das Wort »Ruf« ins Auge. Die Berufung hat also etwas mit einem »Ruf« zu tun. Doch hierbei handelt es sich nicht um irgendeinen Ruf. Es geht vielmehr darum, dem Ruf unserer inneren Stimme zu folgen und das zu tun, was sie uns sagt. Wir sollten uns also fragen, zu was wir selbst berufen sind. Denn für jeden von uns gibt es etwas zu tun, etwas, das uns erfüllt und das unserem Dasein einen Sinn verleiht. Jeder von uns möchte damit seine ganz eigenen Spuren in der Welt hinterlassen.

Im Idealfall zumindest. Doch die Realität sieht oft anders aus. Oftmals fristen wir unser Dasein in einem Beruf, der uns zwar durchbringt, doch meist hat dieser Beruf nichts mit unserer wahren Berufung zu tun.

Laut einer Studie in den USA werden jeweils am Montagmorgen die meisten Herzinfarkte verzeichnet, also zu einer Zeit, in der wir nach einem entspannten Wochenende wieder zur Arbeit gehen. Dies zeigt deutlich, dass viele Menschen mit ihrer Arbeit unzufrieden sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie sich nun langweilen, unterfordert oder sogar überfordert sind. Fakt ist, dass wir die meiste Zeit unseres Lebens auf Arbeit verbringen. Die Wahl unseres Berufes trägt demnach entschieden dazu bei, ob wir unser Leben geniessen können, ob es uns gut geht und wir glücklich sind. Wenn es uns jedoch bereits am Sonntagabend davor graut, am nächsten Tag wieder zur Arbeit zu gehen, dann sind wir bei unserer Berufswahl wahrscheinlich nicht unserer inneren Stimme gefolgt.

Doch was heisst das überhaupt: »der inneren Stimme folgen« und wie geht das? Wie finde ich heraus, was meine Berufung ist? Und wenn ich es herausgefunden habe, wie schaffe ich es, in meinem optimalen Beruf zu arbeiten und damit erfolgreich zu sein?



## 2.1 Die innere Stimme und der Ruf nach dem optimalen Beruf

»Wer bin ich? Was ist mein Schicksal? Welche Begabungen und Talente habe ich und was kann ich daraus machen?« Das sind die Fragen, die wir uns stellen müssen, wenn es darum geht, den optimalen Beruf bzw. die Berufung zu finden.

Jeder Mensch wird mit besonderen Talenten und Fähigkeiten geboren, die dazu beitragen, dass er besonders und einzigartig ist. Das Potenzial steckt also in uns. Die Frage ist nur, was wir aus unseren Begabungen machen. Lassen wir sie verkümmern? Oder entfalten wir sie und folgen damit unserer inneren Stimme?

Im Laufe unseres Lebens wird uns auf vielerlei Art und Weise mitgeteilt, was unsere Begabungen und Talente sind. Oft zeigen sie sich bereits in jungen Jahren. Beispielsweise wenn ein Kind plötzlich, ohne äusseren Einfluss, etwas kann und dies dann auch auslebt. Leider werden diese Begabungen spätestens mit dem Eintritt in die Schule unterdrückt und verdrängt. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Einer davon ist die soziale Anpassung.

Viele Begabungen, die sich als Charaktereigenschaften ausdrücken, werden als Form von Unangepasstheit verstanden und dem Kind schliesslich untersagt. Dass es sich dabei jedoch um die individuellen Eigenschaften handelt, die den Menschen so einzigartig machen, wird dabei übersehen. Dadurch verlieren wir unsere Begabungen oft aus den Augen und können nicht das leben, was wir eigentlich möchten. Am Ende werden wir uns selbst fremd.

Doch die innere Stimme zeigt uns gerade dann im besonderen Masse, dass wir auf dem »falschen« Weg sind. Wenn wir entgegen unserer Berufung leben, dann spüren wir oft, dass »etwas« nicht stimmt und wir immer wieder in eine andere Richtung gedrängt, ja beinahe mit der Nase darauf gestossen werden. Ein Kind hat noch nicht vergessen, wie es auf seine innere Stimme hören kann. Ein Kind tut es einfach. Wenn es den Drang hat, zu malen, dann nimmt es Papier und Stifte und malt. Wenn es den Drang hat, zu singen, dann singt es. Und wenn es ein Instrument lernen möchte, dann bittet es darum, bis es hat, was es will. Dadurch leben Kinder viel unbeschwerter und leichter, denn sie machen das, was ihnen ihre innere Stimme sagt. Sie sind dadurch fröhlich, ausgeglichen und körperlich und seelisch gesund. Erst durch die Sozialisierung werden in dem Kind bestimmte Begabungen unterdrückt, bis es schliesslich selbst verlernt hat, auf die innere Stimme zu hören und ihre Botschaften zu entschlüsseln.

Jeder von uns kennt bestimmte Momente, in denen man sich einsam und innerlich leer fühlt. Selbst wenn wir umgeben von Menschen sind, die uns lieben und uns Geborgenheit geben, kann uns solch ein Gefühl überkommen. Doch anstatt dieses Gefühl zu entschlüsseln und herauszufinden, was es uns sagen möchte, verdrängen wir es oder versuchen ihm sogar zu entkommen. Im schlimmsten Fall versuchen wir, es zu therapieren und ihm einen Namen zu geben, wie beispielsweise »Depression«. Doch dass es sich dabei um ein Symptom dafür handelt, dass wir unserer Berufung noch nicht folgen, wird häufig übersehen.

### Weitere Zeichen dafür können sein:

- ⇒ ein immer wiederkehrender Traum
- ⇒ eine Krankheit, die sich hartnäckig hält (beispielsweise Nackenschmerzen: »Etwas sitzt uns im Nacken«)
- ⇒ Probleme, beispielsweise in der Partnerschaft, die immer wieder auftreten und immer gleich ablaufen
- ⇒ eine Entscheidung wird uns plötzlich von aussen abgenommen
- ⇒ »etwas« geht uns nicht mehr aus dem Kopf
- ⇒ der Drang, sich beweisen zu müssen
- ⇒ jemand, an den wir gerade gedacht haben, ruft uns aus heiterem Himmel an
- ⇒ wir bekommen scheinbar »zufällig« eine Antwort auf eine Frage, die uns schon länger quält

All dies können Zeichen sein, mit denen uns unsere innere Stimme auf den richtigen Weg bringen möchte. Um der inneren Stimme Gehör zu verschaffen und die Zeichen richtig interpretieren zu können, ist vor allem Ruhe nötig. Ziehen sie sich hierfür an einen geeigneten Ort zurück und schalten Sie jegliche Ablenkung aus. Dadurch steigern Sie Ihre Achtsamkeit und können besser auf die oft sehr leise innere Stimme hören.



## 2.2 Beruf gleich Berufung?

Nein, unser Beruf ist nicht immer gleichbedeutend mit unserer Berufung. Sicher, manche Menschen fühlen sich dazu berufen, Künstler, Arzt oder Lehrer zu sein. Doch eine Berufung kann auch darin bestehen, einfach nur für andere Menschen da zu sein, eine Familie zu gründen, in einem bestimmten Land zu leben oder einen besonderen Lebensstil auszuleben. Eine Berufung kann demnach auch in einem Hobby oder einem Ehrenamt gelebt werden. Doch wenn uns der Ruf unserer inneren Stimme in eine Richtung drängt, die man auch beruflich verfolgen kann, dann ist es natürlich ideal, diesen Beruf dann auch zu ergreifen.

Eine Berufung kann sich aber auch in abstrakten Dingen äussern, wie der Drang nach Freiheit, Sicherheit oder Erfolg.

Wichtig ist nur, dem Ruf auch zu folgen und ihn nicht zu verdrängen oder wegzuschieben.

Hier liegt das eigentliche Problem. Denn wenn wir trotz Erkennen unserer Begabungen den Ruf unserer inneren Stimme ignorieren und nicht in dem für uns optimalen Beruf arbeiten oder unserer Berufung auf eine andere Weise nachgehen, dann führt dies langfristig zu psychischen Problemen. Warum folgen wir also nicht sofort dem Ruf unserer inneren Stimme, wenn sie uns doch genau sagt, was zu tun ist?

Scheinbar gibt es jede Menge Ausflüchte, die uns daran hindern, das zu tun, was wir eigentlich tun wollen. Oft wird hier der Zeitfaktor genannt, »es passt gerade nicht«, oder man müsse erst noch »genau darüber nachdenken, ob es auch wirklich das Richtige ist«. Auch Finanzen spielen häufig eine Rolle. Viele Menschen flüchten sich in Ausweichmanöver und Selbstverleugnungsstrategien, doch im Grunde ist es nur die Angst vor dem Unbekannten, dem Neuen, vielleicht auch die Angst vor dem Versagen, die uns daran hindert, sofort aktiv zu werden. In vielen Fällen spielt auch das Umfeld eine wichtige Rolle dabei, inwieweit wir unseren Begabungen und Talenten nachgehen. Oft lassen wir die Menschen um uns herum viel mehr Macht über uns ausüben, als uns bewusst ist. Das äussert sich dann darin, dass wir uns durch ihre Meinung leiten lassen. Wir sind abhängig von ihrer Zustimmung und fürchten uns gleichzeitig vor Ablehnung und Kritik. Deshalb machen wir schlussendlich nicht das, was wir eigentlich möchten, sondern das, von dem wir glauben, dass es von uns erwartet wird. Wir handeln, wie wir es in unserer Sozialisierungsphase gelernt haben, um bloss nicht aufzufallen oder anders zu sein. Dadurch geht jedoch unsere Individualität verloren und wir landen am Ende dort, wo wir uns selbst verleugnen müssen: an einem Arbeitsplatz, der uns weder gefällt noch fordert oder im schlimmsten Fall sogar überfordert.

**Um diesem Kreislauf zu entkommen und herauszufinden, was Sie eigentlich wirklich möchten, können Sie sich folgende Fragen stellen:**

- ⇒ Was würde ich tun, wenn Geld und Anerkennung keine Rolle spielten und ich wüsste, dass ich nicht versagen könnte?
- ⇒ Wenn ich genügend Geld für ein Projekt oder ein Vorhaben hätte, was würde ich dann am liebsten tun?
- ⇒ Wenn ich keine Ängste hätte, was wäre mein liebstes Arbeitsgebiet?
- ⇒ Was liebe ich so sehr, dass ich sogar bereit wäre, etwas dafür zu zahlen?

⇒ Wenn ich eine Auszeichnung für etwas besonderes bekommen würde, was wäre das?

Beantworten Sie diese Fragen ehrlich und ohne Zwänge von aussen. Einen ausführlichen Fragenkatalog finden Sie auch im Übungsteil.

### 3. Ziele

Ein weiterer wichtiger Faktor, um das Leben mehr auf unsere Berufung auszulegen und schliesslich unserer Intuition zu folgen, ist das Aufstellen von Zielen.

Ziele im Leben zu haben, ist wichtig, denn sie sind gleichzeitig Motivation und Navigation. Wer ein konkretes Ziel vor Augen hat, ist motiviert und hat den nötigen Antrieb, um die Sache voranzubringen. Zudem hält uns das Ziel auf dem richtigen Kurs. Es verhindert, dass wir abschweifen und allzu schnell zu anderen Aufgaben übergehen. Woran liegt es also, dass sich dennoch viele Menschen keine Ziele setzen? Die Gründe dafür sind vielfältig. Zum einen haben manche Menschen gewisse Ängste, die sie daran hindern, etwas in ihrem Leben zu verändern. Das kann die Angst vor dem Versagen sein, aber auch die Angst davor, Erfolg zu haben. Viele Ziele erfordern zudem einen bestimmten Aufwand sowie Mut und Ausdauer. Oft sind Menschen einfach auch zu bequem und können nicht aus ihrer Komfortzone heraus. Deshalb verharren sie in ihrer Situation, ohne je wirklich etwas daran zu ändern. Vielleicht wissen diese Menschen aber auch nicht, welches die richtigen Ziele sind.

#### 3.1 Wie finde ich das optimale Ziel?

Zunächst müssen wir unterscheiden zwischen Ego-Zielen und Herzenswünschen. Ego-Ziele entstehen meist aus einem Mangelbedürfnis heraus. Man möchte mit dem Ziel ein Gefühl bekommen, das einem in der momentanen Situation fehlt. Das kann zum Beispiel Anerkennung oder Zuneigung sein. Die Erfüllung von Ego-Zielen wird Sie langfristig jedoch nicht glücklich machen. Um wirklich glücklich zu werden im Leben, braucht man echte Herzenswünsche. Das Herz sehnt sich danach, man möchte etwas tun und erreichen, ohne dafür eine Belohnung von aussen zu erwarten. Um solche Ziele zu finden, muss man auf sein Inneres hören. Hierfür gibt es eine Übung, wie bei der Berufung, die Sie machen können.

Schliessen Sie dazu die Augen und fragen Sie sich: »Was möchte ich am liebsten tun oder verändern in meinem Leben, wenn das Geld keine Rolle spielen würde?« Schreiben Sie sich die Gedanken und Bilder auf, die Ihnen dazu eingefallen sind. Doch denken Sie nicht nur an materielle Dinge, also »Haben-Ziel«, sondern auch an die »Können-Ziele« (Fähigkeiten) und die »Sein-Ziele« (Eigenschaften). Im Idealfall stimmen diese Ziele dann auch mit Ihrer inneren Berufung überein.



## 3.2 Wie erreiche ich meine Ziele?

Schreiben Sie Ihre Ziele effektiv auf! Es reicht nicht, die Ziele nur im Kopf zu haben, erst durch das Aufschreiben werden sie greifbar und dringen wirklich ins Bewusstsein vor. Zudem kann man sie dann immer wieder nachlesen, das hilft, auf dem richtigen Kurs zu bleiben. Unterscheiden Sie hier zwischen Langzeitzielen, die Sie in 10-15 Jahren erreichen möchten und Zielen, die Sie innerhalb eines Jahres erreichen wollen. Schreiben Sie die Ziele für alle Lebensbereiche auf, also Beruf, Beziehung, Hobby, Weiterbildung, Gesundheit etc.

Ziele zu erreichen erfordert Arbeit im Aussen und im Inneren. Die Arbeit im Aussen beinhaltet das physische Tun, hier müssen Sie handeln, sich aufraffen und umsetzen. Doch was können Sie tun, wenn Sie einfach nicht ins Tun kommen, wenn Sie die Dinge immer wieder auf die lange Bank schieben?

Meistens steckt auch hier eine Angst dahinter. Um dennoch ins Tun zu kommen, können Sie einen schriftlichen Vertrag mit sich selbst schliessen. In diesem Vertrag halten Sie dann fest, wann Sie was erledigt haben müssen. Ein zusätzlicher Anreiz wäre ein Braintrustpartner, also eine Person, mit der Sie sich einmal pro Woche treffen und alles besprechen. Die Partnerschaft zwingt Sie förmlich dazu, etwas zu tun, um Ihren Partner nicht zu vergraulen. Oder Sie suchen sich Vorbilder, die dieselben Ziele bereits erreicht haben.

Das Wichtigste jedoch, um ein Ziel zu erreichen, ist der Glaube. Sie sollten Ihre Ziele im Inneren programmieren. Visualisieren Sie Ihre Ziele, glauben Sie daran, dass Sie sie wirklich erreichen können. Wichtig dabei ist, dass Sie entspannt sind. Wählen Sie einen ruhigen Ort, legen Sie ruhige, entspannende Musik auf und setzen Sie sich bequem hin. Schliessen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, wenn Sie das Ziel bereits erreicht hätten. Es ist wichtig, sich nicht nur das Ziel selbst vor Augen zu führen, sondern das Gefühl zu spüren, wie es ist, das Ziel erreicht zu haben. Wie werden Sie sich dann fühlen? Über die Intuition werden Sie dann eine Vision erhalten, wie sich das Ziel anfühlt und sie werden eine tiefe Dankbarkeit und Wertschätzung dafür verspüren. Sollte sich diese Dankbarkeit oder Wertschätzung noch nicht einstellen, dann haben Sie höchstwahrscheinlich noch eine Blockade, die es zu erkennen und zu lösen gilt.

Solche Blockaden können auch der Grund dafür sein, warum Sie ein bestimmtes Ziel bisher noch nicht erreicht haben.

## 3.3 Wie kann ich die Blockade lösen?

Zunächst müssen Sie sich Ihre Blockade bewusst machen. Überlegen Sie, wo die Angst, die Sie blockiert, herkommt. Befragen Sie hierzu auch Ihren Inneren Berater, hören Sie in sich hinein. Sollte dies nicht klappen, dann wird die Blockade wahrscheinlich durch eine Schattenseite in Ihnen ausgelöst, die Sie noch nicht wahrhaben wollen. Setzen Sie sich dann zum Ziel, innerhalb einer kurzen Zeitspanne, den Schatten herauszufinden. Visualisieren Sie dieses kleine Ziel. Sie werden sehen, es wird immer wieder Hinweise im Aussen geben, die Sie dann

auf den Schatten aufmerksam machen, sei es in einer Zeitschrift, durch einen Freund oder die Familie.

Wenn Sie den Schatten und somit die Ursache der Blockade erkannt haben, dann müssen Sie die Angst annehmen. Lassen Sie das Gefühl zu, es gehört zu Ihnen und sollte nicht verdrängt werden. Haben Sie den Schatten angenommen, können Sie sich wieder auf die Visualisierung Ihres Zieles konzentrieren.

**Tipp:** Finden Sie die Balance zwischen Ihrem Glauben und dem Tun! Man muss immer beide Seiten im Leben ausfüllen, wird eine Seite unterdrückt, so wird sich dies in Problemen und Ängsten zeigen, die Sie dann daran hindern, das Ziel zu erreichen.

Im Übungsteil finden Sie nützliche Arbeitsmaterialien, mit denen Sie Ihre Ziele ganz leicht aufschreiben und somit im Gedächtnis behalten können.



## 4. Übungsteil: Wie finde ich meine Berufung?

Die folgenden Fragen dienen Ihnen als Hilfe, um die eigenen Begabungen und Talente besser kennen zu lernen. Da es sich dabei um Fragen handelt, die Ihre eigene Persönlichkeit betreffen, empfiehlt es sich, diese in einer möglichst ausgeruhten und gesunden Verfassung zu beantworten. Lassen Sie sich hierbei auch nicht durch Zwänge von aussen beeinflussen.

Planen Sie für die Beantwortung der Fragen möglichst viel Zeit ein. Beginnen Sie damit auch erst, wenn Sie wirklich bereit sind und Lust dazu haben.

Bei manchen Fragen kann es vorkommen, dass Sie sie nicht sofort beantworten können. Lassen Sie diese Fragen dann ruhen und beantworten Sie sie erst, nachdem Sie ausreichend darüber nachgedacht haben bzw. Ihre innere Stimme Ihnen eine Antwort gegeben hat.

**Tipp:** Nehmen Sie sich ein paar extra Blatt Papier, auf denen Sie genügend Platz zur Beantwortung der einzelnen Fragen haben. Denn manche Fragen müssen ausführlich beantwortet werden.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude bei Ihrer ganz persönlichen Selbstanalyse Ihrer Fähigkeiten und Begabungen.

### 4.1 Fragen zu Ihren bisherigen Erfolgen

- Welche Ereignisse Ihres bisherigen Lebens machen Ihnen Mut?
- Was macht Sie besonders stolz, wenn Sie zurückdenken?
- Welche Ereignisse zaubern Ihnen ein Lächeln aufs Gesicht, wenn Sie daran denken?

### 4.2 Fragen zu Ihrem jetzigen Leben

- Was läuft gerade besonders gut in Ihrem Leben?
- Welche Fortschritte haben Sie in letzter Zeit erzielt? (Auch kleine Fortschritte sind wichtig!)
- Was baut Sie besonders gut wieder auf, wenn Sie daran denken?

### 4.3 Fragen zu Ihren Fähigkeiten, Talenten und Wünschen

- Wovon haben Sie als Kind immer geträumt?
- Sicher wurden Sie als Kind oft gelobt. Wofür genau?

- ➔ Was können Sie heute noch besonders gut bzw. was liegt Ihnen besonders?
- ➔ Was machen Sie besonders gerne?
- ➔ Welche Ereignisse aus Ihrem Leben (Erfolgsgeschichten) erzählen Sie immer wieder sehr gerne?
- ➔ Über welche Themen wissen Sie besonders gut Bescheid?
- ➔ Zu welchen Themen können Sie jederzeit leicht etwas erzählen?
- ➔ Wofür werden Sie häufig gelobt und wertgeschätzt? Woran erkennen Sie das?
- ➔ Was könnten Sie jeden Tag immer wieder tun?
- ➔ Was machen Sie in Ihrer Freizeit am liebsten und häufigsten?
- ➔ Bei welcher Tätigkeit haben Sie schon einmal vollkommen die Zeit vergessen?
- ➔ Welche berufliche Tätigkeit haben Sie bisher ausgeübt?
- ➔ Welche Tätigkeiten in Ihrem bisherigen Beruf mochten Sie am liebsten?
- ➔ Was genau hat Ihnen daran so gut gefallen? (Warum?)
- ➔ Was haben Sie dabei gelernt?
- ➔ Was davon ist auch auf andere Tätigkeiten übertragbar?
- ➔ Welche nebenberuflichen Tätigkeiten haben Sie bisher oft und gerne gemacht?
- ➔ Welche besonderen Erfolge haben Sie in Ihrem bisherigen Leben erzielt?
- ➔ Beschreiben Sie 3-5 dieser Erfolge genauer. Wie genau kam es zu den Erfolgen? Welche Fähigkeiten haben Sie dabei eingesetzt?
- ➔ Was haben Sie aus früheren Misserfolgen und Niederlagen bisher wertvolles gelernt?
- ➔ Worin sind Sie besonders gut im Vergleich zu anderen Menschen? Was zeichnet Sie aus?

#### 4.4 Fragen zur Persönlichkeit und Werten

- ➔ Welches sind Ihre wichtigsten Werte? (Beispielsweise: Ehrlichkeit, Ordnung, Sauberkeit, Pünktlichkeit, Vertrauen, Respekt, Sicherheit, Pflichtbewusstsein, Offenheit, Reichtum, Wissen, Loyalität, Perfektion, Sparsamkeit, Bescheidenheit, usw.)
- ➔ Nennen Sie 5-10 positive Eigenschaften. Im Zusammenhang mit welchen Tätigkeiten zeichnen Sie diese Eigenschaften besonders aus? In welcher Reihenfolge?
- ➔ Beispiele für Eigenschaften: aktiv, aufgeschlossen, belastbar, beharrlich, ehrgeizig, ehrlich, freundlich, gebildet, geduldig, hilfsbereit, höflich, kommunikativ, kreativ, lernfähig, loyal, mutig, ordentlich, problembewusst, ruhig, selbstbewusst, spontan, unvoreingenommen, vertrauensvoll, willensstark, zielstrebig, zuverlässig...
- ➔ Sind diese Eigenschaften auch beruflich von Vorteil für Sie? In welcher Hinsicht?
- ➔ Was ist für Sie selbst an Ihrer Persönlichkeit besonders liebenswert?
- ➔ Wie beschreiben Sie Ihre Mitmenschen? Welche Eigenschaften und Besonderheiten werden von Ihren Mitmenschen an Ihnen geschätzt? (Bitten Sie hierfür Ihre Freunde per Mail oder mündlich um ein kurzes Feedback bezüglich Ihrer hervorstechendsten Eigenschaften.)
- ➔ Können Sie gut selbstständig arbeiten?
- ➔ Können Sie gut im Team arbeiten? (Welche Situationen fallen Ihnen hierzu ein?)

- ➔ Können Sie sich gut auf ein Ziel konzentrieren und daraufhin arbeiten? Haben Sie ein konkretes Beispiel, das Ihnen dazu einfällt?
- ➔ Schätzen Sie sich bezüglich folgender Merkmale prozentual ein: Macher, Planer, Herzensmensch. Was überwiegt bei Ihnen?

## 4.5 Fragen nach Ihren Wünschen

- ➔ Wie sähe Ihr idealer Arbeitstag aus? (Zeiteinteilung, Pausen etc.)
- ➔ Wie sähe Ihre optimale Arbeitswoche aus?
- ➔ Welches sind Ihre momentanen beruflichen Träume?
- ➔ Wen bewundern Sie besonders?
- ➔ Für welche Eigenschaften bewundern Sie diese Person?
- ➔ Welche Eigenschaften davon können Sie sich in den nächsten 3 Monaten aneignen?
- ➔ Wenn Geld keine Rolle spielen würde, was würden Sie dann gerne jetzt und in den nächsten Monaten tun?
- ➔ Wenn Sie vor nichts Angst im Leben hätten, was würden Sie tun? Würden Sie dann etwas anderes tun als jetzt? Wenn ja, was wäre das?
- ➔ Nennen Sie die 10 wichtigsten Personen in Ihrem Leben. Welche Eigenschaften bewundern Sie an diesen Personen besonders?

## 4.6 Erste Auswertung

Nun haben Sie ja bereits eine ganze Menge über sich herausgefunden und notiert. Anhand der Informationen können Sie nun eine erste Auswertung machen.

- ✓ Suchen Sie aus allen Tätigkeiten die 3 heraus, die Sie am häufigsten genannt haben.

Notieren Sie sie hier: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ✓ Suchen Sie nun aus all Ihren Stärken die 3 heraus, die Sie am häufigsten genannt haben.

Notieren Sie sie hier: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ✓ Suchen Sie nun Ihre 3-5 hervorstechendsten Merkmale/Eigenschaften heraus.

Notieren Sie sie hier: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bilden Sie nun aus diesen Tätigkeiten, Stärken und Eigenschaften eine Schnittmenge. Wo lassen sie sich zusammenfügen und kombinieren?

Das Ergebnis könnte dann wie folgt aussehen:

Meine liebsten Tätigkeiten:

Menschen helfen, Probleme lösen

Meine grössten Stärken:

guter Zuhörer, telefonieren, Lösungen finden

Meine hervorstechendsten Merkmale:

einfühlsam, reddegewandt, hilfsbereit

Im Folgenden werden nun gezielt Fragen zum Beruf gestellt, der speziell zu Ihren Eigenschaften passt.



## 5. Fragen nach dem passenden Beruf zur eigenen Persönlichkeit

- Was von Ihrer jetzigen Tätigkeit möchten Sie beibehalten, bevor Sie sich aktiv in Richtung Berufung weiterentwickeln?
- Was gefällt Ihnen an Ihrer jetzigen Situation?
- Betrachten Sie Ihre Analyse von oben einmal genau. Welche Tätigkeiten drängen sich aufgrund der Auswertung für Sie auf?
- Können Sie sich aufgrund der Analyse jetzt bereits auf eine Tätigkeit oder eine Dienstleistung festlegen, die Ihre Stärken und Besonderheiten am besten wiedergibt? Wenn ja, auf welche?

### 5.1 Fragen zu Einzelheiten der Beschäftigung

Nun haben Sie ja bereits eine ganze Menge über sich herausgefunden und notiert. Anhand der Informationen können Sie nun eine erste Auswertung machen.

- Welche Beschäftigung wäre ideal für Sie?
- Welche Art von Arbeitsverhältnis wäre ideal für Sie? (Angestellt, freiberuflich, selbstständig etc...?)
- Welches wäre die ideale Branche für Sie?
- Welche Arbeitgeber oder Institutionen wären gemäss Ihrer Stärken ideal für Sie?
- Welche Position in einem Unternehmen wäre ideal für Sie?
- Wie sollte Ihr Wunscharbeitgeber sein?
- Möchten/Können Sie neben dem Hauptberuf eine Nebentätigkeit aufbauen?
- Welche der folgenden Kriterien sind Ihnen bei der Wahl Ihres Berufes wichtig? In welcher Reihenfolge (wichtigstes zuerst)?

Kriterien: Gehalt, nah am Zuhause, Arbeitsort, Lern- und Fortbildungsmöglichkeit, Arbeitsklima, Aufstiegschancen, Teilzeit oder Vollzeit, Kinderfreundlichkeit, Urlaub, geregelte Arbeitszeiten, Familie, Abwechslung, Freizeitmöglichkeiten, eigene Ziele verwirklichen...

### 5.2 Fragen zu beruflichen Zielen

- Was sind Ihre wichtigsten Ziele für die nächsten 5 Jahre?
- Was sind Ihre Ziele für die kommenden 12 Monate?

### 5.3 Fragen zur Qualifikation

- ⇒ Welche berufliche Qualifikation bringen Sie mit? Was können Sie für Ihre Berufung nutzen?
- ⇒ Welche Scheine haben Sie zusätzlich?
- ⇒ Welche Zeugnisse/Scheine benötigen Sie für Ihre Berufung noch?
- ⇒ Worin sind Sie ausserberuflich besonders qualifiziert? Haben Sie Nachweise dafür?

### 5.4. Checkliste für den Einstieg in Ihre Berufung

- Neues Bewerbungsprofil erstellen
- Eine Bewerbungsmappe erstellen
- Liste mit Wunscharbeitgebern erstellen
- Ein Netzwerk aufbauen
- Kontakt zu potenziellen Arbeitgebern und Auftraggebern herstellen und pflegen
- berufsrelevante Messen und Ausstellungen besuchen und dort Kontakte knüpfen
- Praktika oder Probearbeit absolvieren

Mit der obigen Selbstanalyse sollten Sie nun Ihrem Traumberuf ein Stück näher gekommen sein. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Erfüllung Ihrer Berufung!



## 6. Übungsteil Ziele

### Die Missionserklärung

Der Sinn meines Lebens ist: ..... zu sein.

Und ..... für mich und andere zu tun!

Mich über ..... zu freuen.

### Meine Mottos für dieses Jahr

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### Meine Zukunftsvision

Es ist Freitag, der 19. Juni 2020...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Grosse Ziele von 2021 - 2026**

Gesundheit:

---

---

---

Beziehung:

---

---

---

Beruf:

---

---

---

Hobby:

---

---

---

Freizeit:

---

---

---

Finanzen:

---

---

---

Weiterbildung:

---

---

---

Sinn:

---

---

---

## Kurzfristige Ziele bis Ende des Jahres

### Was sind meine Gesundheits-Ziele bis Ende de laufenden Jahres?

Ernährung:

---

---

Bewegung:

---

---

Sport:

---

---

Denken:

---

---

Ruhe:

---

---

Allgemein:

---

---

---

---

---

---

---

**Was sind meine Ziele dieses Jahr für Partnerschaft, Beziehungen und soz. Kontakte?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Was sind meine beruflichen Ziele dieses Jahr?

Der Beruf ist wichtig, weil ich dort ein Drittel der Zeit verbringe. Deshalb soll ich Spass und Freude daran haben.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Was sind meine finanziellen Ziele dieses Jahr?

Einkommen, sparen, Vermögen, Gewinne?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was sind meine Ziele dieses Jahr für Persönlichkeit, Freizeit, Mitmenschen, Charakter, Sinn des Lebens etc.?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---