

Orientierungslauf im Stellendschungel

Sind Sie bereit für Ihre berufliche Neuorientierung? Der nachfolgende Leitfaden dreht Ihren Blick einen Moment zurück zu Ihrer Person und zeigt Ihnen, wie Sie sich im Stellendschungel besser zurecht finden. Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit und die Bereitschaft, vorwärts zu kommen.

Von Caroline Bernardi*

Sportler sind die besten Manager. Bevor Sie orientierungslos auf Ihr Ziel losrennen, verschaffen Sie sich den nötigen Überblick und die passende Ausrüstung. Ihre Vorbereitung umfasst folgende vier Ebenen: Geist, Verstand, Emotionen, Körper. Am erfolgreichsten ist der, welcher allen Bereichen Beachtung schenkt.

Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis
Verschaffen Sie sich einen vertieften Einblick in Ihre Persönlichkeit. Ihr Weg zum Erfolg führt über folgende

drei Fragen: Wer bin ich? Was kann ich? Wohin will ich gehen? Lenken Sie Ihren Blick nicht nur auf die Spitze des Eisberges, gehen Sie auch in die Tiefe und erkennen Sie Ihre versteckten Anteile. Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis bietet Ihnen die nachfolgende Selbstreflexion. Bitten Sie auch eine oder mehrere vertraute Personen, Ihnen die nachfolgenden Fragen zu beantworten. Vergleichen Sie anschliessend Ihr Selbst- mit dem Fremdbild. Eine gute Möglichkeit sich zu erkennen, sind auch Persönlichkeitstests. Vor allem Tests, die sich der Symbolsprache bedienen, helfen Ihnen, Ihre unbewussten Anteile zu erkennen und sich dadurch besser verstehen.

Wer bin ich?

Bevor Sie die nachfolgende Übung durchführen, machen Sie sich zuerst frei für neue Ideen. Gehen Sie spazieren oder machen Sie eine Entspannungsübung. Schliessen Sie dazu Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Beim Einatmen hebt sich Ihre Bauchdecke und beim Ausatmen senkt sie sich. Folgen Sie Ihrem Atemfluss und lassen Sie Ihren Alltag einen Moment lang hinter sich. Öffnen Sie Ihre Augen erst, wenn Sie

ruhiger und entspannter sind. Anschliessend stellen Sie sich ein Haus vor. Das Haus steht für Ihre Persönlichkeit mit folgenden Anteilen: Das Erdgeschoss Ihres Hauses steht für Ihren Körper. Es vermittelt Stabilität und Sicherheit. Der erste Stock symbolisiert Ihre Emotionen. Hier geht es um Ihr Wohlbefinden und Ihre soziale Kompetenz. Im zweiten Stock sitzt Ihr Verstand. In diesem Bereich entwickeln Sie Konzepte und analysieren Ihre Situation. Sind Sie in diesem Bereich überlastet, ist es sinnvoll, sich Raum zu schaffen und neuen Wind hereinzulassen. Im Dachgeschoss entwickeln Sie Ihre Visionen und Ziele. Hier sitzt Ihr Geist.

Was kann ich?

Finden Sie heraus, wo Ihre Stärken liegen und was Sie einzigartig macht. Eine persönliche Einschätzung anhand von folgenden Fragen, kann Ihnen einen ersten Eindruck vermitteln: Wo liegen meine Stärken? Was macht mich einzigartig? Was fällt mir leicht? Welchen Beruf würde ich ausüben, wenn ich alle Möglichkeiten der Welt hätte?

Wohin will ich gehen?

Finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen; was macht Sie glücklich und

zufrieden? Ziele sind wie ein Licht in der Dunkelheit, welche Ihnen den Weg zeigen. Sie geben Ihnen die nötige Motivation in unsicheren Zeiten. Die nächsten Fragen sollen Ihnen helfen Ihre Ziele festzulegen: Gefällt Ihnen Ihre berufliche Tätigkeit? Was wollten Sie werden, als Sie ein Teenie waren? In welchem Unternehmen, in welchem Bereich würden Sie gerne arbeiten? Welche Stelleninrate ziehen Sie an?

Motivation führt zum Ziel

Beachten Sie auch bei Ihrem Orientierungslauf im Stellendschungel den ganzheitlichen Ansatz. Legen Sie in einem ersten Schritt Ihre Vision und Ziele fest, gehen Sie anschliessend an die Planung. Bei Ihrer Umsetzung und während Ihres gesamten Weges zu Ihren Zielen brauchen Sie immer wieder die nötige Motivation. Achten Sie deshalb auch auf Ihr Wohlbefinden. Bis Sie am Schluss Ihre Ideen verwirklicht haben und zufrieden einen Blick zurückwerfen können.

*Caroline Bernardi ist Betriebsökonomin FH und Coach, Im Städtli 37, 8872 Weesen, Natel 079 602 15 14, caroline.bernardi@bernardi.li, www.bernardi.li



Ob Standortbestimmung oder Neuorientierung, seien Sie mutig und wagen Sie neue Schritte.