

Coaching zur persönlichen und beruflichen Orientierung – Wie geht's weiter? (Gundula Krawczyk-Wöhl)

Menschen, die im Rahmen eines Coachings nach Antworten auf diese Fragen suchen, wollen Perspektiven für ihre berufliche und auch persönliche Zukunft entwickeln:

- Die Gestaltung meiner Lebensbereiche ist nicht ausgewogen und macht mich unzufrieden oder ist ungesund. Wie kann ich für mehr Balance sorgen?
- Nach der Familienpause will ich beruflich wieder einsteigen. Wie bekomme ich Familie und Beruf „unter einen Hut“? Was passt zu meiner neuen Lebenssituation?
- Nach einer Umstrukturierung hat sich mein Arbeitsfeld stark verändert. Das erfüllt mich nicht, aber was stattdessen?
- Nach schwerer Krankheit kann oder will ich meinen bisherigen Beruf nicht mehr ausüben. Welche Alternativen gibt es?
- Ich werde meinen Arbeitsplatz verlieren und bin zum Handeln gezwungen. Was nun?
- Meine Kinder sind groß und nun ausgezogen. Was kann ich beruflich noch aus mir machen? Wie kann ich noch mal durchstarten?

Auch und gerade aus einer etablierten und gesicherten Situation heraus verspüren Menschen ein oft noch diffuses Gefühl, dass sie etwas anders machen wollen. Sie suchen nach einer neuen Ausrichtung, um Zufriedenheit im Beruf und eine ausgewogene Lebensführung zu erreichen.

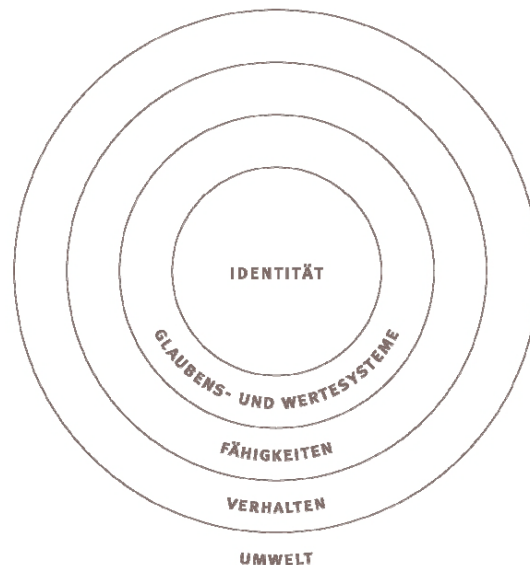
Sie wollen stärker als bisher Verantwortung für sich selbst übernehmen, wieder mehr Autonomie erleben.

Wie neu diese Orientierung sein wird, stellt sich oft erst später heraus. Die Idee von einem radikalen Neuanfang behindert eher durch zu hohe Erwartungen. Es geht schließlich darum, die bisherigen Erfahrungen, das Wissen und Können als Grundlage zu nutzen.

Die Fragen, die jeder einzelne zu beantworten versucht, sind so einzigartig wie die Antworten, weil auch die Menschen mit ihren Lebensumständen, Rahmenbedingungen und ihrer Persönlichkeit einzigartig sind. Der einzige Experte für einen selbst ist man nun einmal selber. Es gibt keine allgemeingültigen Rezepte, sehr wohl aber Methoden und Möglichkeiten wie dieser Prozess der Selbstreflektion im Coaching begleitet und unterstützt werden kann.

Welche Fragen können im Coaching zur beruflichen und persönlichen Orientierung bearbeitet werden?

Die Logischen Ebenen von Robert Dilts können hier strukturierend unterstützen.



Viele haben sich bei ihrer bisherigen persönlichen und beruflichen Ausrichtung vor allem an den ersten Ebenen orientiert. Was muss ich tun, welche Qualifikationen erlangen? Welche Möglichkeiten bietet mir mein Umfeld? Welches Unternehmen will mich einstellen?

Bei dem Wunsch nach einer neuen Orientierung ist die Antwort eher auf tiefer liegenden Ebenen zu suchen. Erst wenn persönliche Werthaltungen und Stärken in Deckung gebracht sind und daraus eine realistische Perspektive entwickelt wird, entsteht eine neue Qualität. Durch ein Wechseln auf die nächste tiefer liegende Ebene können Ressourcen aktiviert werden, die die Veränderung in der darüber liegenden Ebene erleichtern. Was setzt Potenziale frei, was setzt in Bewegung?

Der Klientin, die überlegt, ob sie ihre gut bezahlte und sichere Teilzeitstelle aufgeben soll, um sich ehrenamtlich zu engagieren, da sie „etwas weitergeben will, weil es ihr so gut geht“, wird bewusst, dass auch ein „sich unabhängig selbst ernähren können“ ein wichtiger Wert für sie ist. Aus der Entweder-oder-Frage wird die Idee, sich für einen Tag pro Woche ein ehrenamtliches Projekt zu suchen. Auf der Ebene der Werthaltungen ist deutlich, wofür welche Handlungen stehen und sind nun gut vereinbar.

So gilt es, alle Ebenen und ihre Wechselwirkung zu berücksichtigen und herauszufinden, welche Ebene für die jeweilige Fragestellung gerade relevant ist.

Identität und Selbstbild:

Wofür stehe ich? Ich bin die.., ich bin wie..? Was ist meine Vision, vielleicht Mission? Wie beschreiben mich andere?

Glaubens- und Wertesysteme:

Welche Überzeugungen und Leitideen sind mir wichtig? Haben sie sich im Laufe der Zeit verändert? Welche habe ich möglicherweise vernachlässigt?

Welche Verallgemeinerungen aufgrund früherer Erfahrungen bestimmen mein Denken und Wahrnehmen? Welche Erlaubnisse und Beschränkungen erlebe ich? Welche Glaubenssätze unterstützen, welche behindern mich bei meinen gewünschten Veränderungen?

Fähigkeiten:

Was sind meine Stärken, welche Qualitäten haben mich bisher erfolgreich gemacht? Welche Fähigkeiten habe ich darüber hinaus und möchte ich mehr einsetzen? Welche Qualifikationen habe ich, will sie aber weniger oder gar nicht mehr einsetzen, weil sie nicht (mehr) meinem beruflichen Selbstbild entsprechen?

Verhalten:

Was tue ich bisher? In welchen Lebensbereichen verbringe ich wie viel Zeit und investiere Energie? Sorge ich für eine mich zufrieden stellende Lebensbalance?

Wie können neue Ideen umgesetzt werden? Welche weiteren Schritte zu Konkretisierung stehen an?

Umwelt:

Wie sieht die Arbeitsmarktsituation insgesamt bzw. in der gesuchten Branche aus? Wie viel Einkommen muss gewährleistet sein? Welche Kontextfaktoren müssen berücksichtigt werden?

Wie wird im Coaching gearbeitet?

Auf der Grundlage eines zielorientierten Gesprächs nutze ich im Coaching Methoden wie das Innere Team, Aufstellungen mit Figuren und andere aktivierende Methoden, um Werthaltungen und innere Überzeugungen bewusst(er) zu machen. Mithilfe genauer Erarbeitung der Fähigkeiten oder auch Persönlichkeitsprofilen wie dem Golden Profiler of Personality (GPop) können die eigenen Stärken und Neigungen konkretisiert und so ein klareres Selbstbild entwickelt werden.

Rahmenbedingungen, auch begrenzende Umstände werden dann berücksichtigt, überprüft und eingebaut.

Zur konkreten Umsetzung bietet das Zürcher Ressourcen Modell sehr gut geeignete Methoden des Selbstmanagements.

Was ist der Nutzen für den Klienten?

Ziel des Coachings grundsätzlich ist es,

- sich der eigenen Stärken und Ressourcen zu vergewissern und damit das Selbstwertgefühl zu stärken,
- sich der „tieferen“ Beweggründe, Werte und Orientierungen bewusst zu werden und auf dieser Grundlage kluge Entscheidungen zu treffen,
- um diese dann proaktiv und mit einer wirksamen Selbststeuerung umzusetzen.

Kurzum: Wer seinen eigenen „roten Faden“ in der persönlichen und beruflichen Ausrichtung wieder aufgenommen hat, findet so auch seine ganz individuellen Antworten auf die Frage „Wie geht's weiter?“