

15 Fragen

die Ihr Leben verändern

Lust auf ein
neues Leben?
Dann steigen
Sie ein in unser
Selbstcoaching-
Projekt – es ist
der Schlüssel zu
Ihren innersten
Wünschen und
Lebenszielen

eben Sie wirklich das Leben, das Sie wollen? Das Ihren Talenten und Wünschen entspricht? Kennen Sie diese überhaupt, oder haben Sie eher das Gefühl, Sie sind sich manchmal selber fremd? Stehen Sie vielleicht gerade an einem Wendepunkt? Dann steigen Sie jetzt mit ein in unser interaktives Selbstcoaching-Projekt. Karriereberater Oliver Fritsch (siehe Interview Seite 57) hat 15 Fragen entwickelt, die Ihnen helfen, ein detailliertes Profil Ihrer Persönlichkeit zu erstellen, Potenziale zu erkennen und dadurch Ihre Berufung. Was Sie dazu brauchen? Ein paar Stunden Zeit, Stift, Papier – und den Mut anzufangen ...



Bestimmen Sie Ihren Standort

Mal angenommen, Sie gewinnen 10 Millionen Euro im Lotto – würden Sie Ihren jetzigen Job behalten? Die klassische Frage kennt jeder. Deshalb ist sie auch der ideale Einstieg in unser Selbst-coaching-Projekt: Sie zwingt uns darüber nachzudenken, ob wir allein aus finanziellen Gründen oder aus Trägheit Tag für Tag mit etwas befasst sind, was uns kaum, schlimmstenfalls gar nicht interessiert. Die Frage kann Bestürzung auslösen, wenn wir vielleicht zugeben müssen, dass wir ein ziemlich langweiliges und unerfülltes Berufsleben führen. Zugleich lässt die Frage aber auch einen Rückzugsort offen: Eben weil noch keine gute (Lotto-)Fee vorbeikam, müssen wir halt weiter im ungeliebten Job ausharren, damit wir Brötchen, Miete und Rechnungen bezahlen können. Nur: Müssen wir das tatsächlich? Oder gibt es eventuell doch Alternativen? Gibt es nicht doch eine, vielleicht mehrere Möglichkeiten für ein glücklicheres Berufsleben? Das können Sie herausfinden, indem Sie die folgenden Fragen in Ruhe und ehrlich beantworten. Zuerst: Würde ich als mehrfacher Millionär meine jetzige Arbeit behalten, und warum würde ich mich so oder so entscheiden? Lassen Sie sich Zeit mit der Antwort. Horchen Sie erst in sich hinein und fühlen Sie, ob die Frage an wunde Punkte rührt oder starke Gefühle aufwühlt. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt, in ganzen Sätzen und in leserlicher Schrift. Schreiben Sie so lange, bis Sie sich leer geschrieben fühlen.

Wenn Sie schwer krank wären und wüssten, Sie hätten nur noch ein Jahr zu leben – würden Sie dann Ihren Job behalten? Zugegeben, die zweite Frage wirkt fast erschreckend direkt und provokant. Glückwunsch, wenn Sie sie mit „Ja“ beantworten! Das heißt, Sie stehen in Ihrem Leben an dem Platz, der für Sie goldrichtig ist. Sie lieben Ihre Arbeit, sehen Erfüllung und Sinn darin. Falls Sie „Ja“ antworten, können Sie auch diesen Fragenkatalog links liegen lassen – es sei denn, Sie haben einfach Spaß daran, sich selber



1. Wenn Sie 10 Millionen Euro im Lotto gewinnen, würden Sie dann Ihren jetzigen Job behalten?

2. Würden Sie weiter arbeiten wollen, wenn Sie krank wären und noch ein Jahr zu leben hätten?

3. Ist Ihr Leben in der Balance oder kommen einige Bereiche zu kurz?

noch besser kennen zu lernen. Wenn Sie aber „Nein“ sagen, bedeutet das: Es gibt für Sie eine Reihe von Dingen, die Sie lieber täten als Ihre jetzige Arbeit. Es bedeutet, dass Sie wahrscheinlich zu viele Kompromisse eingehen, in der vagen Hoffnung, dass sich das irgendwann ändert. Das Problem ist nur: Niemand weiß, wann und ob überhaupt das je sein wird. Das Leben ist leider oft brüchiger und fragiler, als viele denken.

In Frage 3 geht es um die Balance der wichtigen Bereiche in unserem Leben. Jeder kennt das: Zu bestimmten Zeiten konzentrieren wir unsere Energie auf einige wenige Dinge, etwa nur Karriere und Geldverdienen, und vergessen darüber die anderen Lebensbereiche: Familie und Freunde, Hobbys und Freizeit, den Körper und seine Bedürfnisse, mentale Gesundheit, etwa Spiritualität und Weiterentwicklung, unseren Einsatz für eine sinnvolle Aufgabe oder ein paar Mußestunden nur für uns allein. Wie sieht es bei Ihnen aus mit der Balance zwischen diesen Bereichen? Wie wohl fühlen Sie sich in Ihrem privaten, wie aufgehoben in Ihrem beruflichen Umfeld, wie pfleglich behandeln Sie Ihren Körper? Schreiben Sie in Ruhe auf, in welchen Feldern Sie zeitlich gern aufstocken oder reduzieren möchten.



4. Wie haben Sie bisher versucht, sich selber besser kennen zu lernen?

5. Nach welchen Werten leben Sie, und bleiben Sie denen auch treu?

6. Wie bewerten Sie Ihre Eigenschaften in Bezug auf Job, Gefühle, Beziehungen, sind es mehr positive oder negative?

Betrachten Sie Ihr Selbstbild

Haben Sie schon einmal versucht, sich selber besser kennen zu lernen? Dann kennen Sie vielleicht auch einige der bewährten Methoden aus eigener Erfahrung: Tagebuch schreiben, Einkehrtage, (etwa in einem Kloster), ein Seminar besuchen oder Feedback sammeln bei Freunden. Versuchen Sie sich daran zu erinnern, welche Methoden Sie angewendet, welchen Nutzen Sie daraus gezogen und wie Sie eventuell danach versucht haben, Ihr Leben in manchen Dingen zu verändern. Nehmen Sie sich auch hier mindestens eine halbe Stunde Zeit, um alle Details aufzuschreiben. Die vierte Frage prüft, wie sehr wir an persönlichem Wachstum interessiert sind und daran, über uns zu reflektieren. Und wenn Sie hier bisher noch wenig Erfahrungen sammeln konnten: Beginnen Sie ein Tagebuch, in das Sie am Abend notieren, was Sie heute am meisten beschäftigt hat.

Wissen Sie eigentlich, welchen Werten Sie in Ihrem Leben folgen und welche Ihnen am meisten bedeuten? Anerkannte Werte sind etwa Ehrlichkeit, Loyalität, Vertrauen, Liebe, Freundschaft, aber auch materieller Wohlstand, Prestige, Ehrgeiz, Macht. Es gibt Menschen, denen geht individuelle Freiheit über alles; andere sind Teamplayer oder sie stellen das Wohl der Familie obenan. Einer braucht Sicherheit, der andere Veränderung, einer mag Luxus pur, der Nächste sagt: Hauptsache gesund. Stellen Sie eine Liste mit 20 Werten auf, benoten Sie auf einer Skala von 1 (minimal) bis 5 (maximal), wie wichtig Ihnen der jeweilige Wert ist. Dann beginnen Sie erneut oben auf der Liste und überlegen, wie Ihr tatsächliches Verhalten in Bezug auf jeden Wert ist. So wird Ihnen bewusst, welche Werte Ihnen wichtig sind und wo Sie sie dennoch sabotieren. Nämlich da, wo die zwei Noten auseinander driften. Ein Beispiel: Sie geben Gesundheit Note 5 und rauchen trotzdem – und warum ist das so?

Wie schätzen Sie sich selber ein? Bei der schriftlichen Beantwortung dieser Frage sollten Sie besonders ins Detail gehen: Welche Eigenschaften besitze ich? Wie schätze ich meine Fähigkeiten ein? Mein Durchsetzungsvermögen? Meine Sensibilität? Kann ich mich gut in andere hineinversetzen, handle ich eher gefühls-, instinkt- oder verstandesbehaftet? Bin ich extra- oder introvertiert, eher fröhlich oder nachdenklich? Schreiben Sie nur das auf, wovon Sie im Innersten überzeugt sind. Es geht um Ihr Selbstbild und darum, ob Sie sich eher negativ oder positiv bewerten. Oft werden wir uns unserer Fähigkeiten, Stärken, Begabungen erst bewusst, wenn wir sie schriftlich formulieren. Und falls Sie sich eher negativ sehen, sollten Sie künftig darauf achten, wann und wo Sie sich selber abwerten, und sofort gegensteuern. Wenn Ihnen ein Fehler passiert, sagen Sie nie mehr „Mal wieder typisch!“, sondern: „Schade, aber das kann jedem passieren“.

Welchen Einfluss haben andere Menschen auf Sie?

Nun haben Sie schon eine ganze Menge über sich herausgefunden. Vielleicht waren Sie an der einen oder anderen Stelle auch überrascht, sind Ihnen Dinge an sich selber bewusst geworden, die Sie so noch nie gesehen haben. Damit Ihr Selbstbild noch umfassender wird, brauchen Sie aber zusätzlich auch Blicke von außen. Frage 7 lautet: Was sagen andere, die mich gut kennen, über mich? Nehmen Sie sich wieder mindestens eine halbe Stunde Zeit und konzentrieren Sie sich auf die Frage. Sind Sie in letzter Zeit kritisiert oder gelobt worden, von wem, wo, wie, warum? Haben Sie „aus dritter Hand“ etwas über sich gehört, was Sie anschließend beschäftigt hat? Forschen Sie nach, was andere über Sie sagen, fragen Sie ruhig einmal direkt, zum Beispiel: „Findest du eigentlich, dass ich eine gute Rednerin (wahlweise Zuhörerin, Teamplayerin o.a.) bin?“. Sehr wichtig: Sind Sie mit dieser Meinung über sich einverstanden? Und falls nein – warum nicht? Hier geht es auch darum zu erkennen, wo Sie eventuell Nährgehalt und Schwarzmalen ausgesetzt sind, zu denen Sie lieber etwas auf Distanz gehen sollten.

Frage 8 schließt direkt an: Welche Menschen beeinflussen Sie heute oder haben Sie beeinflusst? Dies ist sehr wichtig, weil Sie nur so herausfinden, was Ihre eigenen Vorstellungen sind und was Vorgaben aus Ihrem Umfeld. In unserem Inneren rufen bekanntlich oft viele Stimmen durcheinander, und darunter sind natürlich auch fremde Stimmen. Häufig haben wir irgendwann eine Meinung über uns von anderen übernommen und verinnerlicht – aber ist das auch unsere Meinung? Beispiel: Die Eltern hielten Sie als Kind für unmusikalisches. Doch sind Sie es wirklich? Erstellen Sie eine Liste der zehn wichtigsten Menschen in Ihrem Leben und denken Sie drüber nach, wo diese Menschen Sie in Ihren Zielen und Wünschen gefördert haben und wo Sie sie andererseits, vielleicht ungewollt, eher ausgebremst haben.

Die dritte Frage aus dem Komplex „Die Anderen“ ist auch die heikelste. Niemand gibt gern zu, dass er oder

7. Was sagen andere über Sie, und stimmen Sie dem zu oder sehen Sie manches anders?

8. Welche Menschen beeinflussen Sie heute oder haben Sie früher mal beeinflusst?

9. Gibt es Abhängigkeit in Ihrem Leben, und ist das wirklich gut für Sie?

sie von anderen abhängig ist, womöglich auf eine bedrückende Art. Hier geht es also darum, sich negativen Bindungen zu entziehen, die Sie vermutlich an der Selbstentfaltung hindern. Das geht von Sticheleien und Eifersüchteleien bis zu wirtschaftlicher Ausbeutung. Beantworten Sie also folgende Frage: In wessen Gegenwart fühlen Sie sich hilflos, herabgesetzt oder kontrolliert? Wer zieht Sie runter, verdirbt Ihnen die Laune? Fragen Sie auch nach den Motiven der entsprechenden Person(en). Wann immer Sie in eine Situation geraten, in der Sie sich durch andere belastet fühlen, haben Sie zwei Möglichkeiten: Sie können die Situation annehmen, weil Sie den Menschen trotz seiner Schwächen lieben. Oder Sie versuchen, die Situation zu ändern, durch Gespräche oder – wenn es nicht anders geht – ein klares Nein. Suchen Sie in jedem Fall die Gegenwart von Menschen, die Ihnen den Rücken stärken und Sie mental aufbauen.



10. Haben Sie sich bei einer Arbeit schon mal so im Einklang mit sich selber gefühlt, dass Sie die Welt um sich völlig vergessen konnten?

11. Wann haben Sie Dinge getan, die Sie tief im Inneren gar nicht tun wollten?

12. In welchen Situationen reagieren Sie übertrieben?

Entdecken Sie Ihr Innerstes

Bisher haben Sie sich mit Ihrem aktuellen Standort, Ihrem Selbst- und Fremdbild und den Beziehungen zu anderen beschäftigt. In den nächsten drei Fragen geht es um die vertiefte Betrachtung Ihrer Persönlichkeit. Um das, was vielleicht noch in Ihnen schlummert an unentdeckten Möglichkeiten. Frage 10, die erste Frage aus diesem Komplex, lautet: Haben Sie sich schon mal bei einer Tätigkeit im vollkommenen Einklang mit sich selber befunden? Egal ob Hobby oder Arbeit – schreiben Sie auf, wann und wobei Sie diesen „Flow“ erfahren haben. Anders ausgedrückt: Was lieben Sie zu tun, wo geht Ihnen das Herz auf, in welchem Bereich Ihres Lebens können Sie unangestrengt und natürlich leben? Und dann denken Sie darüber nach, ob Sie daraus eine Berufsperspektive entwickeln könnten. Auch wenn es noch utopisch erscheint – andere haben es auch geschafft.

Frage 11 ist eine Art „spiegelverkehrte Version“ von Frage 10. Sie lautet: Wann haben Sie Entscheidungen getroffen oder Dinge getan, die Sie eigentlich gar nicht tun wollten, und welche Konsequenzen hatte das? Versuchen Sie sich zu erinnern und schreiben Sie auf, was Ihnen einfällt. Oft treffen Menschen ja rein logische oder angeblich vernünftige „Kopfentscheidungen“, während ihr Gefühl oder ihre Seele bewusst oder unbewusst dagegen rebelliert. Und oft verpassen sie dann leider auch die Chance, einmal im Leben einen unbekanntem Pfad zu beschreiten. Verbreitetes Beispiel: die immer wieder aufgeschobene Kündigung eines ungeliebten Jobs. Die Konsequenzen? Darüber lässt sich in der Regel dann nur spekulieren. Vielleicht wären diese Menschen wirklich glücklich geworden, hätten etwas gefunden, was ihrem tiefsten Wesen entspricht, hätten sich

weiterentwickelt, neue Menschen kennen gelernt, kurz: ein ganz anderes Leben geführt. Ein Beispiel: Jemand kann ein erfolgreicher, anerkannter Chirurg sein. Aber wirklich spannend und erfüllend findet er es, seine Zeit mit Kindern zu verbringen. Dann ist er noch viel glücklicher, als wenn er Leben retten kann. Hier liegt nahe, dass er eines Tages versuchen wird, den Schwerpunkt seiner medizinischen Tätigkeit zu verlagern, er könnte zum Beispiel eine Kinderklinik eröffnen. Was aber tut der Chirurg, wenn er am allerliebsten Eisenbahn spielt? Nichts zu machen, sagen Sie? Kann sein. Muss aber nicht.

Weiter zu Frage 12: Wann legen Sie übertriebene Reaktionen an den Tag? Sind Sie schon mal richtig explodiert? Falls ja, warum? Sind Sie öfters niedergeschlagen oder gleichgültig? Bitte nehmen Sie sich auch hier genügend Zeit beim schriftlichen Beantworten der Fragen. Ihre Gefühle sind ein wichtiger Schlüssel zu Ihrem wahren Ich. In der Regel haben Menschen drei Möglichkeiten mit Gefühlen umzugehen: 1. Sie reagieren ausgeglichen und räumen ihren Emotionen einen angemessenen Platz ein. 2. Sie reagieren unbeherrscht und impulsiv. Eine mögliche Folge kann sein, dass auch ihre beruflichen Entscheidungen auf Impulsivität und Ungeduld fußen. 3. Sie reagieren zu beherrscht, verdrängen viele Regungen. Das kann dazu führen, dass sie stets nur äußeren Notwendigkeiten folgen, die eigene innere Stimme verleugnen. Und Sie, wie gehen Sie mit Ihren Gefühlen um, welchem der drei Typen würden Sie sich zuordnen? Egal, wohin Sie tendieren, eins steht fest: Je besser Kopf und Bauch, Gefühl und Verstand harmonisch zusammenspielen, desto eher finden Sie zu Ihren innersten Ambitionen.





Entwickeln Sie Ihre Vision

Trauen Sie sich zu träumen! Unsere letzten drei Fragen sollen Sie dazu animieren. Denn wenn Sie jetzt Ihre Aufzeichnungen durchblättern, haben Sie es schwarz auf weiß vor sich: In Ihnen stecken mehr Talente, Fähigkeiten, Wünsche und Ziele, als Sie ahnten. Tolle Potenziale, die Sie eines Tages befähigen werden, auch ein ganz anderes Leben als das jetzige zu führen. Wenn Sie es nur wollen und zielstrebig verfolgen. Malen Sie sich einen Tag Ihrer künftigen Existenz aus und beantworten Sie folgende Fragen: Was sehen Sie, wenn Sie morgens aufwachen? Wie sind Sie gekleidet, wer umgibt Sie, welche Sprache hören Sie, was erwartet Sie an Aufgaben, was tun Sie, wie endet Ihr Tag? Notieren Sie in Stichworten: Mein Name ist ... Ich arbeite als ... Ich biete an oder stelle her ... Ich tue das weil ... es ist das Jahr ...

Fühlt sich gut an der Traum, oder? Und was hat Sie bisher daran gehindert, ihn zu verwirklichen? Klar, Gründe gibt es genug (siehe Frage 1). Aber vielleicht zögern Sie nur, weil Ihnen die nötigen Informationen fehlen. Wenn Sie detailliert und konkret wissen, wie und auf welchem Weg Sie Ihr Traumziel erreichen können: Was sollte Sie dann noch aufhalten? Also, los geht's: Machen Sie sich auf die Suche nach Projekten, die Ihren Intentionen entsprechen. Bauen Sie ein Netzwerk auf, suchen Sie Kontakt zu Leuten, die das tun, was Ihnen vorschwebt. Scheuen Sie sich nicht, fremde Menschen um Rat und Information zu bitten. Stellen Sie einen realistischen Zeitplan auf, etwa ein oder zwei Jahre, bis wann Sie Ihr Ziel erreichen wollen. Vor allem: Fangen Sie an!

13. Wie könnte ein wunderbarer Traumtag Ihrer Zukunft aussehen?

14. Wer ist bei Ihnen, welche Aufgaben stehen Ihnen bevor, was haben Sie an, wie fühlen Sie sich abends?

15. Welche Faktoren haben Sie bisher daran gehindert, diesen Traum zu verwirklichen?



Autor Oliver Fritsch, 41, ist Karriereberater und Coach in Idaho, USA. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder.

INTERVIEW

JOURNAL für die Frau: Ihr Fragenkatalog beansprucht viel Zeit. Für wen lohnt sich der Aufwand?
Oliver Fritsch: Für alle, die auf der Suche sind nach einer Tätigkeit, die sie zufrieden stellt und Sinn stiftet. Eben weil das Selbstcoaching-Programm so arbeitsintensiv ist, werden Sie angeleitet, Ihr Leben tief zu durchdenken und sich neu zu orientieren.
JOURNAL: Was gab den Anstoß zu Ihrem Buch?
Fritsch: Ich selber habe mich vom Marketingmanager zum IT-Berater gewandelt und fand dann meine Berufung: meine Karriere-Beratungsgesellschaft VocationLab in Idaho. Das steckt schon im Namen, Vocation bedeutet Berufung. Unter anderem helfen wir Angestellten, mit den Folgen einer Entlassung zurechtzukommen. Als Coach habe ich über Jahre hinweg die Fragen entwickelt: ein Werkzeug-

kasten für Kopf, Herz, Bauch, der Menschen hilft, mit sich und ihrer Welt im Einklang zu leben und – falls nötig – endlich Veränderungen zu wagen.

JOURNAL: Ihr Buch ist mehr als ein Buch: Es bietet auch einen Online-Workshop. Wie geht das?
Fritsch: Ich wollte Leser dazu bringen aktiv zu werden. So kam die Idee mit dem Internet-Forum. Unter www.alles-anders.com können sie sich zu allen Fragen austauschen, Infos geben und bekommen, Kontakte vermitteln. Man sieht, dass man nicht allein ist, und findet hier ein Netzwerk, das einem ganz konkret weiterhilft.

SEMINARE: Im Februar 2004 bietet Oliver Fritsch einen 3-stündigen Intensiv-Workshop an. Preis für JOURNAL-Leserinnen 69 Euro (Buchungscode „JOU4002“), sonst 99 Euro. Infos und Anmeldung: www.alles-anders.com. Termine: Freiburg 3.2., Zürich 4.2., Frankfurt 6.2., Hamburg 9.2., Berlin 11.2., Hannover 12.2., München 16.2., Stuttgart 18.2.



BUCHTIPP:
„Alles anders.“
15 Fragen, die Ihr Leben verändern von Oliver Fritsch, 15,90 Euro, mvg Verlag. Enthält das ausführliche Selbstcoaching-Programm mit weiteren Infos und dem Internet-Angebot.