

Es kann sein, dass du beim Lesen der Fragen innerlich die Augen verdrehst und zum Beispiel denkst: »Ich habe jetzt keine Zeit für so etwas!«, oder: »Das Leben ist doch kein Wunschkonzert ...«. Solche Reaktionen sind genauso spannend wie deine Antworten. Nimm innere Dialoge wie diese wohlwollend wahr. Sie könnten auf deiner Suche ein wichtiger Hinweis auf deine innere Haltung sein.

Starten wir mit zwei Fragen, um den Berufungs-Check zu beginnen:

- Wenn du mit deinem jetzigen Job kein Geld verdienen müsstest, würdest du ihn weiterhin ausführen?
- Wenn du mit deinem aktuellen Beruf niemandem etwas beweisen müsstest, würdest du ihn weiterhin ausführen?

Wenn du diese Fragen mit Nein beantwortest, dann kannst du davon ausgehen, dass du in deiner Arbeit keine innere Erfüllung empfindest und eher im Funktionier-Modus agierst.

- **Reflexion 1:** Wenn du auf dein berufliches Leben schaust, was ist für dich insgesamt wesentlich und wichtig? Was sollte unbedingt erfüllt sein und was darf keinesfalls fehlen? **Ist-Situations-Check:** Was davon kannst du im Moment umsetzen und leben?
- **Reflexion 2:** Auf welche Art und Weise möchtest du in deinem Beruf anerkannt und belohnt werden? (Beispiele: Karriere, Wertschätzung, viel Freiraum, mehr Geld) **Ist-Situations-Check:** Bekommst du in der jetzigen Situation genug Anerkennung/Belohnung?

- **Reflexion 3:** Wieviel Prozent deiner Tätigkeiten geben dir Kraft, Energie und sind für dich sinnstiftend? Wieviel Prozent deiner Tätigkeiten rauben dir Kraft und lösen eher negative Gefühle aus?
Positiv: ... % Negativ: ... %
Wenn das Negative überwiegt: Was macht das mit dir? War dir das vorher bewusst? Möchtest du etwas ändern?
- **Reflexion 4:** Gibt es Situationen, in denen du am liebsten kündigen möchtest? Was genau ist der Auslöser?
Ist-Situations-Check: Gibt es oft solche Situationen oder sind sie eher selten?

Dein Fazit: Was ist dein Fazit nach diesen Reflexionsfragen?

- Bist du in dem bestärkt worden, was du schon wusstest?
- Oder bist du betroffen, weil du etwas ausgesprochen hast, was du nicht wahrhaben wolltest?
- Oder ist das Ergebnis, dass du schätzt, was du an deinem Job hast, und bist du zufrieden?

Wie erkenne ich, ob ich hier noch richtig bin?

BEISPIELE: WENDEPUNKTE

Lilly, 38 Jahre alt, arbeitet seit zehn Jahren in einem Konzern. Um etwas Neues dazuzulernen, hat sie sich intern als Agile Coach ausbilden lassen und den Bereich gewechselt. Nach einem Jahr nimmt sie wahr, dass sie diese neue Aufgabe nicht erfüllt. Jetzt hat sie gekündigt, ohne zu wissen, wie es weitergeht.

Manfred, 53, hat 30 Jahre lang in einer Bank gearbeitet. Wegen einer internen Umstrukturierung hat man seine Stelle gestrichen und ihm gekündigt. Manfreds Worst-Case-Szenario ist eingetreten.

Alisha, 29, hat vor drei Jahren ihren Traumjob in einer Unternehmensberatung angetreten. Doch bald schon merkt sie, dass sie sich nur noch auf die Wochenenden freut.

Was haben diese drei Menschen gemeinsam? Sie sind alle an einem Wendepunkt in ihrem Leben angekommen – mehr oder weniger bewusst. Sie alle haben jetzt die Chance, innezuhalten und sich Gedanken zu machen, wie sie ihr Berufsleben ganz bewusst gestalten können.

Oft sind die Anzeichen, dass ein Wendepunkt im Leben erreicht ist, nicht so offensichtlich wie in den Beispielen von Alisha, Manfred und Lilly. Daher haben wir in der folgenden Tabelle weitere Indizien für dich zusammengefasst.

Anzeichen, die dich nachdenklich machen sollten

- Die Stunden in der Arbeit werden immer länger. Du schaust ständig auf die Uhr, wann endlich Feierabend ist. Dein Bildschirmschoner zählt die Tage bis zur Rente rückwärts, obwohl du erst Ende 40 bist.
- Du agierst im Funktionsmodus, ohne Freude oder Energie zu verspüren.
- Dein Körper signalisiert dir immer wieder durch Schmerzen oder Unwohlsein, dass du hier falsch bist.
- Du bist oft unterfordert, kommunizierst zynisch und ironisch.
- Du kannst den Sinn nicht mehr erkennen und es überkommen dich immer häufiger große Leere und Langeweile.
- Die eigene Routine ist zur Macht der Gewohnheit geworden. Du hast keine neuen Ideen mehr. Du sitzt deine Zeit einfach ab.
- Du träumst ständig von anderen Tätigkeiten und Orten, während du im Büro bist.

Kommen dir einige Aspekte bekannt vor? Dann könnte es Sinn machen, dass du dich auf die Reise zu deiner wahren Berufung oder wenigstens zu den wichtigen Motivatoren in deinem Berufsleben begibst.

Viele Wege führen dich zum Ziel

Dein Berufungs-Check ist eher negativ ausgefallen? Keine Sorge. Das heißt jetzt nicht, dass du dein ganzes (Berufs-)Leben auf den Kopf stellen musst. Das Handlungsspektrum, das sich dir eröffnet, ist glücklicherweise weit. Manchmal reicht sogar schon ein Gespräch, um mehr Motivation, Erfüllung oder Zufriedenheit im eigenen Job zu erlangen. Wir stellen dir hier mögliche Handlungsoptionen vor.

Eigene innere Haltung verändern

Die gute Nachricht ist: Wir können ganz bewusst eine innere Haltung wählen, um Situationen, dem Leben und damit auch unserem Handeln eine Bedeutung und einen Sinn zu geben.

BEISPIEL: INNERE EINSTELLUNG JUSTIEREN

Karin arbeitet als Sachbearbeiterin in der Stadtverwaltung. Seit einigen Monaten erledigt sie ihren Job nur noch lustlos. Sie kann es sich nicht erklären, woran es liegt. Sie ist gesund, treibt Sport und fühlt sich körperlich fit. Auf YouTube entdeckt sie eine Dokumentation über eine Internetcommunity, die einen Katzenmörder verfolgt. Sie bewundert das Engagement dieser Menschen. Ein Satz aus der Doku lässt sie nicht in Ruhe und hallt nach in ihr: »Was ist dein Beitrag zum Ganzen?« Bei einem Spaziergang spricht sie

etwas verbittert über ihre Berufswahl mit einer guten Freundin, die Hebamme ist und ihre Arbeit liebt. Das Thema verfolgt sie tagelang. Sie überlegt zu kündigen und etwas Neues anzufangen. Plötzlich, eines Abends beim Zähneputzen, wird ihr klar: Du sorgst dafür, dass Menschen mit geringem Einkommen in deiner Stadt eine Wohnung finden. Du unterstützt sie dabei, dass sie eine Zukunftsperspektive bekommen. Karin lächelt sich im Spiegel an. Ihr ist (wieder) bewusst geworden, wofür sie ihren Job angetreten hat vor 15 Jahren. Und jetzt weiß sie auch, warum sie ihre Arbeit nur noch lustlos erledigte: Der Sinn war ihr abhandengekommen. Nachdem er ihr wieder bewusst geworden ist, geht sie mit neuer Motivation an ihre Arbeit. Sie hat ihre innere Einstellung verändert.

Gespräch mit dem oder der Vorgesetzten

In unsere Coachings kommen Menschen, die mit ihrer aktuellen beruflichen Situation unzufrieden sind. Unsere erste Frage an sie ist: Was hast du denn schon alles ausprobiert, um die Situation zu ändern? Oft stellt sich dann heraus, dass das Naheliegendste nicht versucht wurde, nämlich das Gespräch mit den Vorgesetzten. Die Unzufriedenheit wird thematisiert bei Freunden, Partnerinnen oder Kollegen, nur nicht bei den direkten Entscheidern.

BEISPIEL: IN DIALOG TRETEN

Richard merkt, dass ihm seine Arbeit keine Freude mehr macht. Er schleppt sich jeden Tag ins Unternehmen und hat oft schlechte Laune. Richard reißt sich zwar zusammen, doch das kostet ihn unglaublich viel Energie. Er sucht nach langem Hin und Her das Gespräch mit seiner Vorgesetzten und beschreibt seine Demotivation. Sie ist erleichtert, da sie an Richard schon seit ein paar Wochen eine Veränderung wahrgenommen hat, die sie jedoch nicht einordnen konnte. Im Dialog einigen sie sich, dass Richard neue Aufgaben übernehmen wird und mehr Verantwortung bekommt.
