

Berufliche und private Standortbestimmung

© Ein PDF von [räber coaching & persönlichkeitsentwicklung](#)

1. Aktuelle Situation – Wo stehe ich?

Manchmal muss man im Berufsleben kurz inne halten, durchatmen, tief in sich hineinspüren und sich fragen:

- «Wie geht es mir?»
- «Bin ich glücklich mit meinem Job?»
- «Habe ich meine beruflichen Ziele erreicht?»
- «Bin ich da angelangt, wo ich sein wollte?»



Im Leben unterwegs sein. Erfahrungen hinterlassen Spuren. Was habe ich erreicht? Kompetenzen, Softskills, Hardskills. Hinsehen. Einordnen. Vorwärts gehen mit einer Coaching Standortbestimmung.

Wenn man sich diese oder ähnliche Fragen im Stillen beantwortet, sollte man ganz ehrlich zu sich selbst sein. Und wenn man feststellt

- «Es geht mir nicht gut.»
- «Ich bin unglücklich mit meinem Job.»
- «Ich habe meine Ziele nicht erreicht.» oder «Ich habe/hatte gar keine Ziele.»
- «Ich wollte mit XY Jahren eigentlich etwas ganz anderes erreicht haben.»

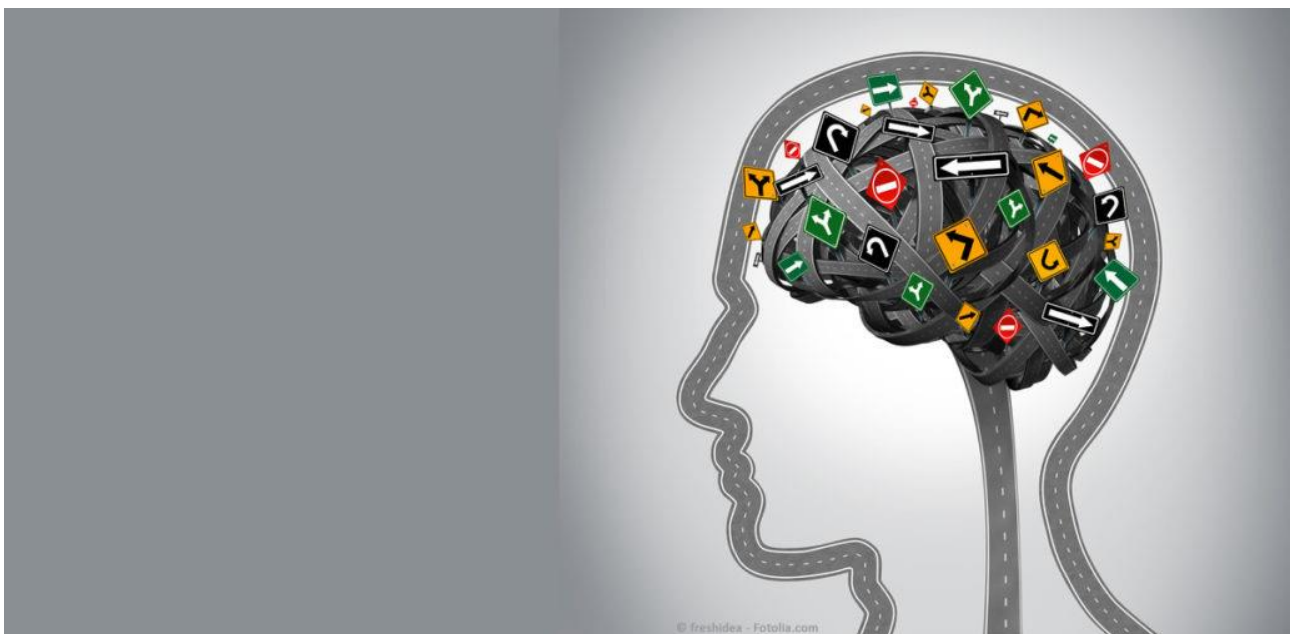
kann man entweder versuchen, sich mit den Umständen zu arrangieren oder etwas an der aktuellen Situation ändern.

2. Meine Möglichkeiten – Was kann ich tun?

Prinzipiell gibt es drei Möglichkeiten: man kann entweder an den äusseren Umständen etwas ändern, die innere Einstellung überdenken oder alles so lassen, wie es ist. **Wenn man nächtelang wach liegt und das Für und Wider abwägt und nicht so recht weiss, wofür man sich entscheiden soll, dann ist es wahrscheinlich Zeit für eine Veränderung.** Wir Menschen haben naturgemäss eine ausgeprägte Tendenz dazu, den Status quo beizubehalten anstatt etwas an der Situation zu verändern (→ Status quo bias). Glücklicher wird jedoch, wer eine Entscheidung trifft und etwas verändert. Das ist wissenschaftlich belegt. Steven Levitt, Ökonom an der Universität Chicago, hat dazu ausführliche Studien durchgeführt und kam zu dem folgenden Schluss: Selbst wenn man eine Entscheidung – *Soll ich den Job wechseln? Soll ich mit 51 Jahren noch eine neue Ausbildung beginnen? Soll ich es wagen, mich selbstständig zu machen? Soll ich mich beruflich neu orientieren?* – einer Münze und damit dem Zufall überlässt, ist man glücklicher und zufriedener, als diejenigen, die weiterhin nur darüber nachdenken, welches die richtige Entscheidung sein könnte.

➤ Es so lassen wie anhin

Wir Menschen haben den Hang dazu, in bewährten Mustern zu verweilen. Es scheint die bequemste und sicherste Lösung zu sein, weil man genau weiss, worauf man sich einlässt. Wenn man alles so belässt, wie es ist, wird man jedoch auf längere Sicht unzufriedener sein, als wenn man etwas an der Gesamtsituation ändert. Alternativ kann man an seiner inneren Einstellung arbeiten und sich mit den äusseren Umständen abfinden oder direkt die äusseren Gegebenheiten ändern.



Muster können ganz schön hartnäckig sein.

➤ Innere Einstellung ändern

Durch das Ändern der inneren Sichtweise kann man sich von einer negativen Einstellung in eine positive Richtung bewegen. Unser Denken hat einen grossen Einfluss darauf, ob wir unser Leben als zufriedenstellend, bereichernd, lebenswert, erfüllt betrachten. Unsere Einstellung entscheidet also darüber, wie wir unsere Situation einschätzen. Durch eine positive Sichtweise sind wir in der Lage unser Leben positiv zu bewerten und zu erleben. Der US-amerikanische Psychologe, William James, einer der wichtigsten Vertreter des philosophischen Pragmatismus (1842-1910), erkannte: **«Die grösste Revolution unserer Zeit dürfte die Entdeckung gewesen sein, dass die Menschen durch die Änderung ihrer Geisteshaltung die äusseren Umstände ihres Lebens ändern können.»** Wir können also dadurch, dass wir an uns arbeiten, Einfluss auf unser Leben und auf den Grad unserer Zufriedenheit nehmen.



Sichtweisen ändern, innere Zufriedenheit erreichen. Bild Quelle © Fotolia.de Pauli N.

➤ Äussere Umstände verändern

Wenn wir eine einschneidende Entscheidung treffen, durch die wir die äusseren Umstände ändern, werden wir erfahren, dass wir zufriedener werden.

- «Durch das Annehmen eines neuen Jobs.»
- «Durch den Umzug in eine neue Stadt oder ein neues Land.»
- «Durch eine neue Ausbildung.»

3. Risikobewertung – Was könnte schief gehen?

Wenn man die Entscheidung für eine Veränderung trifft, geht man das Risiko ein, dass etwas schief gehen könnte. Wenn man jedoch nichts unternimmt, vertut man die Chance zu erleben, dass es gut läuft. Ja, durch einen Jobwechsel könnte man Gefahr laufen, in ein unangenehmes Team oder zu einem unsympathischen Chef zu wechseln. Aber notfalls kann man die Stelle wieder wechseln. Ja, wenn man in eine neue Stadt oder gar in ein neues Land zügelt, lässt man Freunde, Familie und das Gewohnte und Bewährte zurück; man kann jedoch – vor allem in Zeiten allgegenwärtigen Internets – problemlos mit der Heimat in Kontakt bleiben und man findet am neuen Ort sicherlich bald neue Freunde und Kollegen; Menschen, die man nie kennengelernt hätte, wenn man nicht die Entscheidung zum Ortswechsel getroffen hätte. Und ja, wenn man mit Anfang 50 zum Beispiel eine Ausbildung zum Sozialpädagogen beginnt, weil einem bei der Tätigkeit als Buchhalter der Sinn gefehlt hat, dann geht man damit ein gewisses finanzielles Risiko ein. Aber im schlimmsten Fall, wenn das Geld hinten und vorne nicht langens sollte, kann man die Ausbildung unterbrechen und wieder als Finanzbuchhalter arbeiten.

Ein Wandel kann beispielsweise mit finanziellen Einbussen einhergehen, aber meist wiegt der Gewinn an Zufriedenheit und Lebenslust den monetären Verlust deutlich auf. Nicht ohne Grund schrieb bereits Johann Karl August Musäus in seinen Legenden vom Rübezahl: «Wer nicht wagt, der nicht gewinnt!»



Hinsehen und mit der Hilfe eines Coachings, Neues entdecken.

4. Checkliste – Wie geht es mir? Was soll ich tun?

1. Wie geht es mir?
2. Bin ich glücklich und zufrieden?
3. Fühle ich mich müde und ausgelaugt?
4. Bin ich schnell gereizt und leicht aufbrausend?
5. Macht meine Aufgabe Sinn?
6. Habe ich Spass und Freude an meiner Tätigkeit?
7. Denke ich schon seit längerem über eine Veränderung nach?
8. Wie tief ist mein innerer Wunsch nach Veränderung?
9. Was könnte schief gehen, wenn ich eine Änderung vornehme?
10. Kann ich mich mit der aktuellen Situation durch Ändern meiner inneren Haltung anfreunden?

5. Coaching – Wer kann mir helfen?

Wir lernen in der Schule, wie man Gedichte interpretiert, Kräfte in der schiefen Ebene berechnet oder der Citratzyklus abläuft. Es bringt uns in der Schule jedoch keiner bei, wie wir unser Leben positiv gestalten, wie wir unsere innere Einstellung ändern oder wie wir Entscheidungen treffen können. Ein Coach kann uns hierbei jedoch helfen, unterstützen und neue Sichtweisen beibringen.

Gemeinsam können wir im Coachingprozess unsere aktuelle Situation definieren und von anderen, neuen Standpunkten aus beleuchten. Wir können im Gespräch Ziele definieren und die möglichen Wege aufzeigen, wie wir diese Ziele erreichen können. Ein

erfahrener Coach kann unsere Gesamtsituation mit professioneller Distanz betrachten. Durch seine Erfahrung kann er uns helfen, uns zu reflektieren und uns Wege zeigen, wie wir die eigenen Stärken stärken können oder eingefahrene Verhaltensmuster ändern können. Für etwaige Probleme kann er objektiv mögliche Lösungen und Alternativen vorschlagen.

Wenn wir also den Willen zur Veränderung spüren, können wir bei einem [Coach](#) Hilfe finden, um einen neuen Weg zu finden.



Standortbestimmung. Im Beruf oder Leben.

coaching & persönlichkeitsentwicklung
räber



Verlangen Sie jetzt ein kostenloses Erstgespräch >

Im Leben unterwegs sein. Erfahrungen hinterlassen Spuren. Was habe ich erreicht? Kompetenzen, Softskills, Hardskills. Hinsehen. Einordnen. Vorwärts gehen.
Coaching Standortbestimmung.

Kontaktadresse:

[räber coaching & persönlichkeitsentwicklung](#)

Chatzstöbeli 5

8345 Adetswil

Die Coachinggespräche finden an der [Hofstrasse 87, in Wetzikon](#) statt.

Ich biete ein kostenloses Kennenlern-Gespräch (max. 45 Minuten) an. In diesem Gespräch können Sie Ihr Entwicklungsziel formulieren und Fragen stellen.

coaching@r-mi.ch

Telefon: 079 822 59 89

Quellen:

- Autorin: Jasmin Taher
- Satisficing: <https://de.wikipedia.org/wiki/Satisficing>
- Status quo bias: <https://de.wikipedia.org/wiki/Status-quo-Verzerrung>
- Kündigen? Schluss machen? Wirf 'ne Münze! <http://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/wirtschaftswissen/kuendigung-oder-scheidung-per-muenzwurf-entscheiden-status-quo-bias-14380913.html>
- Wie es war im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit: <http://www.faz.net/aktuell/finanzen/meine-finanzen/denkfehler-die-uns-geld-kosten/denkfehler-die-uns-geld-kosten-wie-es-war-im-anfang-so-auch-jetzt-und-alle-zeit-12108930.html>
- Schiefe Ebene: https://de.wikipedia.org/wiki/Schiefe_Ebene
- Citratzyklus: <https://de.wikipedia.org/wiki/Citratzyklus>