

**campus**

Tom Diesbrock

**JETZT MAL  
BUTTER  
BEI DIE  
FISCHE!**

Das Selbstcoaching-  
Programm für Ihre berufliche  
Neuorientierung



# Inhalt

<b>Intro</b> .....	7
»Jetzt mal Butter bei die Fische ...« .....	9
Kein ganz leichter Weg .....	10
<b>Teil 1: Eine aktive Karrierestrategie</b> .....	19
Kein Ponyhof .....	20
Reaktive Karrierestrategien .....	23
So nehmen Sie das Karrieresteuer selbst in die Hand .....	33
<b>Teil 2: Coachen Sie sich selbst zum neuen Job!</b> .....	45
Coaching und Selbstcoaching .....	46
Das Projekt Neuorientierung .....	57
Die Psychologie des Selbstmanagements .....	68
Die Werkzeuge des Selbstcoachings .....	80
<b>Teil 3: In fünf Schritten zur Entscheidung.</b> .....	105
Schritt 1: Wo stehen Sie heute – und wo wollen Sie hin? .....	106
Schritt 2: Die Landkarte Ihrer Neigungen und Interessen .....	125
Schritt 3: Die Landkarte Ihrer Jobideen .....	149
Schritt 4: Von der Jobidee zum Projekt .....	172
Schritt 5: Der Weg zur Entscheidung .....	198
Es ist soweit: Heute entscheiden Sie sich! .....	210
<b>Outro</b> .....	223
Was ich Ihnen mit auf den Weg geben möchte .....	224
Machen Sie es gut .....	236



## »Jetzt mal Butter bei die Fische ...«

... sagen wir bei uns in Hamburg, wenn lange genug gegrübelt und geredet worden ist, wenn es höchste Zeit wird, Klartext zu sprechen, die Sache auf den Punkt zu bringen und vor allem: zu handeln!

Denken Sie schon länger darüber nach, frischen Wind in Ihr Berufsleben zu bringen? Und ist es bisher beim Grübeln geblieben? Dann geht es Ihnen wie vielen Menschen, die zu mir in meine Coachingpraxis kommen. Sie wollen etwas verändern, sich neu orientieren – aber sie wissen nicht, wie sie es anstellen sollen. Oder sie würden gern loslegen, aber etwas in ihnen steht auf der Bremse, und sie fühlen sich innerlich blockiert und festgefahren.

»Butter bei die Fische« heißt, dass Sie *jetzt* starten. Auch wenn Sie noch nicht wissen, wie die Alternative aussehen könnte. Auch wenn Sie zum Pessimismus neigen oder glauben, nicht kompetent genug zu sein. Auch wenn Sie kalte Füße haben.

Die Hauptsache ist, Sie machen sich auf den Weg! Besser, Sie fangen an, sich mit Ihren Wünschen und Möglichkeiten zu beschäftigen, als weiter zu grübeln, zu träumen und zu zweifeln. Vielleicht finden Sie am Ende nicht Ihren »Traumjob« oder Ihre »Berufung« – aber sehr wahrscheinlich eine gute Alternative zu dem Job, der nicht mehr zu Ihnen passt.

Dieser Weg ist sicher kein Spaziergang. Aber wenn Sie mögen, begleite ich Sie schrittweise bis zu der Entscheidung über Ihre berufliche Zukunft.

*Tom Diesbrock*

## Kein ganz leichter Weg

»Wie war das denn damals bei Ihnen? Sie haben ja auch einiges auf dem Weg zu Ihrer heutigen Arbeit ausprobiert. Wie haben Sie denn den richtigen Job gefunden?« Diese Frage wird mir häufig von Klienten im Kennenlerngespräch gestellt.

Klar, es liegt nahe, von jemandem, der sich schon so lange professionell mit der beruflichen Neuorientierung beschäftigt, zu erwarten, selbst ein leuchtendes Beispiel zu sein. Ich würde Ihnen auch sehr gern erzählen, wie mir eines Tages die Erleuchtung kam und ich plötzlich wusste, wie das geht – wie man seinen Traumjob und seine Berufung findet. Und dann könnte ich Sie daran teilhaben lassen und Ihnen mit einem gütigen Lächeln versichern: »Machen Sie es einfach wie ich – dann wird alles gut!«.

Die Wahrheit ist aber: Sie sollten sich an meiner Vita besser *kein* Beispiel nehmen. Denn meine Berufsfindung war alles andere als zielgerichtet und an meinen Interessen und Neigungen orientiert. Nach Abi und Zivildienst fühlte ich mich ausgesprochen unerleuchtet in Bezug auf Leben und Arbeit. Ich wusste nicht, was ich wollte – und nahm mir weder die Zeit noch hatte ich den Mut, eine ehrliche Antwort zu finden. Lieber tat ich, was so viele in dieser Situation tun: Ich studierte etwas, das allgemein als »vernünftig« galt – bei mir war das nicht BWL oder Jura, sondern Medizin.

Die war nur – Überraschung! – überhaupt nicht mein Ding, und ich fand den Ausgang erst nach dem Physikum. Ich startete ein Popmusik-Projekt, kam damit auf keinen grünen Zweig, hatte dann verschiedene Jobs und blieb konsequent unzufrieden. Klassischer Spätzünder.

Dass ich heute den (für mich) besten aller möglichen Jobs habe, verdanke ich mehr oder weniger dem Zufall, und nicht einem Coach oder klugen Konzepten. Mir lief die Psychologie eines Tages über den Weg, und ich merkte erst langsam, dass mich die Sache wirklich interessierte. Bis ich mich später traute, mich von meinem ungeliebten Brot-und-Butter-Job zu lösen und in die Selbstständigkeit zu starten, vergingen weitere Jahre – und auch dieser Weg verlief eher in Schlangenlinien.

Ironischerweise – oder gerade deshalb – beschäftige ich mich heute hauptsächlich mit der beruflichen (Neu-)Orientierung. Zu mir kommen Menschen, die kleine oder große Veränderungen herbeisehnen, aber aus den verschiedensten Gründen damit nicht vorankommen. Oft fehlen ihnen klare Ziele, ein Bild ihrer Möglichkeiten und/oder der Mut, sich auf den Weg zu machen. Im Laufe der Jahre habe ich Methoden und Werkzeuge entwickelt oder mir zu eigen gemacht, mit denen die Suche nach dem richtigen Job etwas schneller, schmerzloser und gradliniger funktioniert als in meinem Lebenslauf.

Bevor Sie jetzt aber denken, ich könne Ihnen ein Patentrezept liefern, das Ihre berufliche Veränderung zur schnellen Nummer macht, muss ich Sie sofort enttäuschen: Ich kann und will keinem die Suche nach eigenen Antworten abnehmen! Ich glaube weder an den Erfolg von Berufsberatung («Am besten machen Sie ...») noch an den Sinn von Potenzialanalysen («Zu Ihnen passt ...»). Dazu komme ich noch.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es viel sinnvoller ist, Menschen zu ermutigen, konsequent und mit offenen Augen auf die Suche zu gehen. Das ist nur leichter gesagt als getan – denn dazu braucht es Überblick, Planung und vor allem auch das Know-how, mit den eigenen Ängsten und Widerständen konstruktiv umzugehen. Weil dies kein einfacher Weg ist, suchen sich viele Menschen heutzutage einen Coach.

## Ein Buch zum Selbstcoaching

Kämen Sie zu mir in meine Praxis, würde ich Ihnen zuallererst erklären, dass nachhaltige berufliche Veränderungen immer Zeit und Engagement brauchen. Die Vorstellung, dass ein guter Coach Sie scannen und Ihnen dann

sagen kann, für welche Jobs Sie sich am besten bewerben sollten, ist zwar angenehm – aber auch völlig unrealistisch! Und genauso wenig kann dies ein Ratgeberbuch leisten. Der leichtfüßige Spaziergang zu Traumjob und Berufung ist in meinen Augen eine (gern ge- und verkaufte) Illusion.

»Selbstcoaching-Programm« steht *nicht* auf dem Titelblatt, weil es so schick klingt. Mir ist es damit tatsächlich ernst. Und das bedeutet für Sie – genauso wie für meine Coachingklienten –, dass hier jede Menge Arbeit auf Sie zukommt!

Wenn Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, weil Sie mithilfe ein paar flotter Übungen gesagt bekommen wollen, für welchen Job Sie sich in der nächsten Woche bewerben sollten, sind Sie hier definitiv an der falschen Adresse. Ich werde Sie auffordern, sich über mehrere Monate intensiv mit Ihren Wünschen, Interessen, Möglichkeiten und Zielen genauso zu beschäftigen wie mit Ängsten, inneren Bremsern und Widerständen. Sie werden hier *keine* schnellen Antworten bekommen.

Bei der Arbeit mit diesem Buch wird mehr von Ihnen verlangt, als einfach nur brav alle Übungen abzuarbeiten, damit Sie am Ende mit einer tollen Jobidee belohnt werden. Mir ist es viel wichtiger, Sie zu motivieren, über den Tellerrand zu schauen und an Möglichkeiten zu denken, an die Sie bisher nicht gedacht haben. Von Paul Watzlawick stammt der kluge Satz: »Wenn du immer tust, was du immer getan hast, wirst du immer bekommen, was du immer bekommen hast.« Wenn Sie bisher nicht herausbekommen haben, was Sie beruflich wollen, wird es Zeit, neue Wege zu gehen. Und die möchte ich Ihnen anbieten.

Ich habe dieses Buch für Menschen geschrieben, die herausfinden wollen, was sie beruflich in den nächsten zehn oder mehr Jahren tun wollen. Vielleicht wollen oder müssen Sie Kompromisse dabei eingehen – aber auch dann sollte es der bestmögliche Kompromiss sein. Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie großzügig mit sich sind und sich die Zeit nehmen, die Sie für Ihre Suche brauchen.

Was ich von Ihnen möchte, ist *Aufmerksamkeit*, *Engagement* und Ihre *Neugier*. Und ich wünsche mir von Ihnen etwas, das von mir jeder Coachingklient bekommt: Ich nehme seine Ideen und Wünsche hundertprozen-



tig ernst. Ich möchte, dass *Sie* dies auch tun und Ihre Ideen und Wünsche hundertprozentig ernst nehmen – sie nicht klein reden, abtun und leugnen, weil sie vielleicht unbequem sind oder unerreichbar scheinen.

Wenn Sie die Mühe scheuen oder nur einen Job suchen, der Sie lediglich für eine Weile ein bisschen weniger unzufrieden macht als der jetzige, sollten Sie dieses Buch jetzt zuschlagen und bei eBay als neuwertig verkaufen. Und dies ist wirklich nicht als versteckte Motivation gemeint! Denn Sie werden höchstwahrscheinlich wenig erreichen, wenn Sie sich mit diesem Programm nur oberflächlich beschäftigen. Und wirklich blöd wäre es, wenn Sie dann daraus schließen würden, dass Ihnen »eben nicht zu helfen ist«. Denn das ist in jedem Fall Quatsch.

Sollten Sie jetzt unsicher sein – vielleicht weil Sie ja noch gar nicht wissen, was genau ich mit Ihnen vorhabe –, könnten wir auch einen Kompromiss vereinbaren: Sie lesen dieses Buch erst einmal ganz durch, ohne in die Arbeit damit einzusteigen. Und dann entscheiden Sie sich. Okay?

## Darum geht's

Wenn Sie schon etwas geblättert und das Inhaltsverzeichnis studiert haben, ist Ihnen vielleicht aufgefallen, dass ich nicht gleich mit der Arbeit am neuen Job beginne. Erst einmal geht es vor allem um aktive Jobstrategien, Selbstcoaching, Selbst- und Projektmanagement. Erst im dritten Teil beginnt die eigentliche Neuorientierung.

Das mag Sie verwundern. Vielleicht haben Sie sich nach mehr oder weniger langer Zeit endlich entschieden, berufliche Veränderungen anzugehen – und jetzt sollen Sie sich mit Psychologie und Projektmanagement auseinandersetzen? Ist das wirklich notwendig?

Meine Antwort ist ein ganz klares Ja! Ich werde Ihnen später noch genauer erklären, warum in meinen Augen so vielen Menschen Bücher und Seminare zum Thema Berufsfindung so wenig weiter helfen – und warum ein Coaching oft erfolgreicher ist. Das hat vor allem mit Psychologie und Projektmanagement zu tun. Denn auch wenn wir uns Veränderungen noch so sehr wünschen – oft stehen uns Ängste und innere Widerstände im Weg.

Dazu kommt, dass die meisten Menschen viel zu planlos und unstrukturiert ans Werk gehen. Kein Wunder, wenn das schiefgeht oder im Sande verläuft.

Damit Sie verstehen, welches System diesem Selbstcoaching-Programm zugrunde liegt, möchte ich Ihnen hier ganz kurz erklären, wie wir vorgehen werden:

**Im ersten Teil** geht es um Karrierestrategien und Veränderungen in der Arbeitswelt. Ich möchte Ihnen zeigen, was von uns als arbeitenden Menschen heute gefragt ist, um erfolgreich zu sein. Der Blick in Stellenbörsen und die »richtige Bewerbung« reichen nämlich bei weitem nicht mehr aus. Ich werde Ihnen eine »aktive Karrierestrategie« ans Herz legen und Ihnen zeigen, welche Kompetenzen Sie dafür brauchen.

**Im zweiten Teil** dreht sich alles um das Thema Selbstcoaching. Ich erkläre Ihnen zuerst die »drei Dimensionen des Selbstcoachings« bei der beruflichen Neuorientierung, und dann erläutere ich Ihnen die fünf Schritte von Interessen und Neigungen bis zur beruflichen Entscheidung. Außerdem stelle ich Ihnen alle Werkzeuge vor, die Sie auf Ihrem Weg benötigen werden.

**Im dritten Teil** werde ich Sie dann Schritt für Schritt begleiten, wie ich es auch im Coaching mit meinen Klienten tue. Sie werden konkrete Aufgaben bekommen und alle Informationen, die Sie brauchen, um jeden Schritt erfolgreich abzuschließen. Und am Ende werden Sie entscheiden, wie es für Sie beruflich weitergeht.

**Der vierte Teil** ist eine Sammlung von Informationen und Hinweisen, die ich Ihnen mitgeben möchte für die Umsetzung – entweder für Jobsuche und Bewerbung oder auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

### **Ihr Pferd ist tot? Steigen Sie ab!**

So heißt ein Buch, das ich für Menschen geschrieben habe, die seit langem unzufrieden in Ihrem Job sind, aber sich nicht trauen, endlich eine Verän-

derung zu wagen. »Ein totes Pferd zu reiten« bedeutet für mich, an etwas Gewohntem festzuhalten, obwohl wir wissen, dass es nicht (mehr) zu uns passt und uns wahrscheinlich nur noch unglücklich macht. Ich beschäftige mich darin mit der Frage, warum wir uns so unproduktiv verhalten und zu welchen Methoden und Begründungen wir greifen, um uns einzureden, dass es gerade für uns keine Alternativen gibt und der tote Gaul das bestmögliche Reittier ist.

Vielleicht haben Sie *Ihr Pferd ist tot?* schon gelesen und es hat Sie motiviert, jetzt berufliches Neuland zu suchen? Wunderbar, dann können Sie dieses Buch als zweiten Teil ansehen – einiges, was Ihnen schon bekannt vorkommt, wird hier weiter entwickelt.

Wenn Sie das Buch nicht kennen, ist dies gar kein Problem. An einigen Stellen beziehe ich mich zwar darauf, aber nicht, ohne Ihnen den Kontext zu erklären. Und jetzt wissen Sie ja auch, was es mit den toten Pferden auf sich hat.

**Teil 2: Coachen Sie sich selbst zum neuen Job!**

Coaching und Selbstcoaching

Das Projekt Neuorientierung

Die Psychologie des Selbstmanagements

Die Werkzeuge des Selbstcoachings



**Teil 1: Eine aktive Karrierestrategie**

Kein Ponyhof

Reaktive Karrierestrategien

So nehmen Sie das Karrieresteuer  
selbst in die Hand



### Teil 3: In fünf Schritten zur Entscheidung

Schritt 1: Wo stehen Sie heute – und wo wollen Sie hin?

Schritt 2: Die Landkarte Ihrer Neigungen und Interessen

Schritt 3: Die Landkarte Ihrer Jobideen

Schritt 4: Von der Jobidee zum Projekt

Schritt 5: Der Weg zur Entscheidung

Es ist soweit: Heute entscheiden Sie sich!



### Outro

Was ich Ihnen mit auf den Weg geben möchte