

ANGELIKA GULDER

# FINDE

# DEN JOB DER DICH GLÜCKLICH MACHT

VON DER BERUFUNG  
ZUM BERUF



KARRIERE  NAVIGATOR®

campus



# Inhalt

<b>Vorwort zur Neuauflage</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	12
Abenteuer Berufung .....	12
Probieren geht über Studieren .....	13
Wie ich wurde, was ich bin .....	15
<b>Teil 1</b>	
<b>Ihre Berufung</b> .....	19
<b>Eine Definition von Berufung</b> .....	21
Meine Definition von Berufung .....	23
Es lohnt sich! .....	26
Man kann ihr nicht »entkommen« .....	31
»Aller Anfang ist schwer« .....	37
<b>Wie finden Sie Ihre Berufung <i>oder besser: Wie findet Ihre</i></b>	
<b>Berufung Sie?</b> .....	42
Durch Nachdenken zur Selbsterkenntnis .....	43
Die innere Stimme hören und ihr folgen .....	44
Versuch und Irrtum .....	45
Der rote Faden .....	46
Mit dem Karriere-Navigator Ihre Berufung finden .....	48
Der kleine Unterschied .....	49

## Teil 2

Der Karriere-Navigator .....	53
<b>So finden Sie Ihren Kurs</b> .....	55
Was der Karriere-Navigator bedeutet .....	55
Was Sie erwartet, wenn Sie sich auf den Weg machen .....	56
Speziell für Berufseinsteiger .....	58
Das kann doch gar nicht sein! Typische Fragen zum Karriere-Navigator .....	59
Bevor Sie starten .....	61
<b>Karriere-Navigator 1: Drei Wünsche an eine Fee</b> .....	64
<b>Karriere-Navigator 2: Ihr bisheriger Weg</b> .....	67
<b>Karriere-Navigator 3: Kindheitsträume – Kindheitspläne</b> .....	70
<b>Karriere-Navigator 4: Ihre Motivation</b> .....	88
<b>Karriere-Navigator 5: Lieblingsinteressen</b> .....	94
<b>Karriere-Navigator 6: Fünf-Leben-Übung</b> .....	97
<b>Karriere-Navigator 7: Erkennen, was Sie glücklich macht</b> .....	102
<b>Karriere-Navigator 8: Ihr idealer Tag</b> .....	104
<b>Karriere-Navigator 9: Ihre Persönlichkeit</b> .....	109
<b>Karriere-Navigator 10: Fünf Lieblingstätigkeiten</b> .....	117
<b>Karriere-Navigator 11: Drei mögliche Berufsbilder</b> .....	125
<b>Karriere-Navigator 12: Das Gesamtbild</b> .....	129
Ihre drei möglichen Berufe .....	132
Die Berufung im Gesamtbild .....	135
Der dritte Weg .....	137

## Teil 3

Von der Berufung zum Beruf .....	143
Wie es jetzt weitergeht .....	145

Formulieren Sie Ihre Vision .....	145
<b>Von der Berufung zum Beruf:</b>	
<b>Spezifikation Ihres Traumjobs .....</b>	<b>154</b>
<b>Sagen Sie, was Sie wollen: Zielformulierung nach den</b>	
<b>SMART-Kriterien .....</b>	<b>161</b>
Der Wunderbar-Test: Ganzheitliche Zielüberprüfung ....	164
Geben Sie Ihren Zielen Energie! .....	165
<b>Projektplanung leicht gemacht .....</b>	<b>168</b>
Wer, wenn nicht Sie? .....	177
<b>So unterstützen Sie sich selbst .....</b>	<b>179</b>
Optimales Zeitmanagement mit den goldenen Drei .....	180
Platz für das Neue .....	183
Ihre Berufung in allen Bereichen Ihres Lebens .....	185
Die Liste Ihrer Glückhlichmacher .....	186
Unterstützung von anderen .....	186
Netzwerken Sie erfolgreich .....	191
Hören Sie auf Ihre innere Stimme .....	196
Lassen Sie los! .....	199
Synchronizität .....	200
Feiern Sie Ihre Erfolge! .....	202
<b>Beispiele zum Mutmachen .....</b>	<b>203</b>
<b>Zum Abschluss .....</b>	<b>210</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>211</b>
<b>Danke .....</b>	<b>212</b>
<b>Register .....</b>	<b>213</b>



# Einleitung

## Abenteuer Berufung

Dieses Buch habe ich für all jene geschrieben, die auf der Suche sind: für die Erfolgsverwöhnten, denen eines Morgens im Taxi auf dem Weg zum Flughafen klar geworden ist, dass sie sich noch mehr wünschen vom Leben. Für die Mütter, die mit Grausen an den Tag denken, an dem ihre Kinder plötzlich groß geworden sind und sie keine Aufgabe mehr haben. Für die Berufseinsteiger, die ihre Chance nutzen und einen Beruf finden wollen, der sie nicht nur ernährt, sondern auch erfüllt. Und für alle anderen Menschen, die den Beruf und die Lebensumstände finden wollen, die sie glücklich machen.

Auf die Suche nach seiner Bestimmung, seiner Lebensaufgabe, seiner Berufung macht sich jeder von uns irgendwann im Leben. Jeder hat Phasen, in denen er den Sinn seines täglichen Hamsterrades hinterfragt und unsere »Schneller-höher-reicher-Gesellschaft« mit einem Fragezeichen versieht. Oder haben Sie noch nie in den Nachthimmel geschaut und sich gefragt, warum es Sie auf diesen Planeten verschlagen hat?

Wenn Sie schon immer wissen wollten, wie Sie schnell mal nebenbei über Ihre Berufung nachdenken, Ihren alten Job an den Nagel hängen und im Handumdrehen einen neuen beginnen können, dann sollten Sie dieses Buch wieder aus der Hand legen. Denn das wird es Ihnen nicht bieten. Ebenso wenig wie Tricks

und Kniffe, mit denen Sie so bald wie möglich an die Spitze Ihres Teams, Ihrer Abteilung oder Ihres Unternehmens kommen können. Wenn Sie aber erfahren möchten, wie Sie mit Spaß und Leidenschaft sich selbst, Ihre Wünsche, Visionen und Träume (wieder-)entdecken können, um darin schließlich ein ganzheitliches Bild Ihrer Lebensaufgabe, Ihrer Berufung erkennen zu können, dann haben Sie mit diesem Buch die richtige Wahl getroffen.

Ich kann Ihnen nicht versprechen, dass Sie nach der Lektüre Ihre Berufung gefunden haben (obgleich es vielen vor Ihnen tatsächlich auf diesem Weg gelungen ist). Aber ich versichere Ihnen, dass Sie – wenn Sie den Anleitungen folgen und alle Übungen wirklich durcharbeiten – Ihrer Berufung und sich selbst einen großen Schritt näher kommen. Ich freue mich, wenn Sie sich entschieden haben, diesen Schritt zu wagen, und lade Sie ein zum Abenteuer Berufung!

## Probieren geht über Studieren

Im ersten Teil dieses Buch beschäftigen Sie sich mit der Frage, ob Sie sich überhaupt mit Ihrer eigenen Berufung auseinandersetzen wollen. Wenn dem so ist, können Sie mit dem Workshop im zweiten Teil – »Der Karriere-Navigator« – Ihrer Berufung auf die Spur kommen. Sind Sie mit dem Ergebnis zufrieden und wollen Ihre Erkenntnisse in Taten umsetzen, bietet Ihnen der letzte Teil hierfür einen Leitfaden und zahlreiche Anregungen.

Sie können dieses Buch einfach nur durchlesen, gelegentlich zustimmend nicken und es danach entspannt zur Seite legen. In dem Fall haben Sie entweder Ihre Berufung schon gefunden oder sind an einem Punkt in Ihrem Leben, an dem es noch vollkommen ausreicht, dass Sie sich theoretisch mit dem Thema beschäftigt haben. Irgendwann nehmen Sie das Buch vielleicht wieder

zur Hand, machen dann die Übungen oder schenken es jemandem, von dem Sie meinen, dass er es nötiger braucht als Sie.

Wenn Sie sich entscheiden, den Workshop mitzumachen und Ihre eigene Berufung zu finden, ist es äußerst wichtig, dass Sie immer *zuerst* die Übung bearbeiten und erst *danach* weiterlesen. Diese Chance haben Sie nur beim ersten Mal – oder wenn Sie das Buch in zehn Jahren wieder in die Hand nehmen. Vielleicht kommt Ihnen die eine oder andere Übung bekannt vor – aus einem Seminar, aus einem Zeitschriftenartikel oder einem anderen Buch. Aber auch dann gehen Sie bitte so damit um, als würden Sie sie erstmals lesen, denn hier werden Sie Ihre Antwort in einen neuen Sinnzusammenhang bringen.

Falls Sie zu den Menschen gehören, die von sich sagen: »Am liebsten habe ich einen Gesprächspartner, um mir über Dinge klar zu werden, ich bin nicht so der Buchtyp«, dann geben Sie sich selbst trotzdem mit diesem Buch eine Chance. Falls Sie dann nach dem Lesen und Bearbeiten des ersten Teils des Buches merken, dass Sie lieber persönliche Unterstützung möchten, um sich über Ihre Berufung klar zu werden, dann nehmen Sie bitte zuerst Kontakt mit mir auf, bevor Sie weiterlesen. Vielleicht ist dann die Teilnahme an einem Workshop oder einem persönlichen Coaching für Sie die bessere Idee.

Wie der Workshop, der so genannte Karriere-Navigator, funktioniert, erkläre ich ausführlich im zweiten Teil dieses Buches. So viel aber an dieser Stelle im Voraus: Das Entdecken Ihrer Berufung können Sie mit einem 3000-Teile-Puzzle vergleichen. Jeder, der so ein großes Puzzle beginnt, hat eine etwas andere Methode, um sein Ziel zu erreichen.

Manche fangen gleich damit an, Teile zusammenzufügen, die zufällig passen. Andere sortieren am Anfang zuerst die Randteile aus und geben dem Puzzle seinen Rahmen. Und wieder andere sortieren gleiche Farben in die einzelnen Ecken oder nehmen

einzelne Teile in die Hand und versuchen, sie irgendwo anzulegen.

Jede Übung des Karriere-Navigator ist ein anderes Teil im Gesamtbild Ihrer Berufung. Wie beim Puzzeln nehmen Sie die verschiedenen Teile Ihres Lebens in die Hand, betrachten sie und sehen sich manchmal auch die kleinen Details genau an, um herauszufinden, wohin sie in Ihrem Leben gehören. Bei manchen Teilen wissen Sie sofort den richtigen Platz. Bei anderen geraten Sie auf eine falsche Fährte, legen sie wieder zur Seite und erkennen erst ganz am Schluss die richtige Stelle. Sie wundern sich dann, warum Sie noch nicht vorher darauf gekommen sind, obwohl es doch so einfach war. Am Ende haben Sie schließlich alle Ergebnisse der einzelnen Übungen zu einem großen Abschlussbild zusammengefügt.

Die gute Nachricht ist: Sie können Ihre Berufung in kürzerer Zeit finden, als Sie ein 3000-Teile-Puzzle zusammenlegen können. Die weniger gute Nachricht ist: Auch um Ihre Berufung zu finden, brauchen Sie – genau wie beim Puzzeln – Motivation, Energie und Durchhaltevermögen. Aber die eigene Berufung zu entdecken ist garantiert einfacher!

In diesem Buch geht es *nicht* darum, wie Sie ganz konkret auf dem aktuellen Arbeitsmarkt einen Job finden – dafür gibt es genügend andere wunderbare Ratgeber –, sondern darum, wie Sie den Beruf und die Lebensumstände finden, die Ihnen und Ihrer Berufung entsprechen.

## Wie ich wurde, was ich bin

»Werde, der du bist!«, forderte Nietzsche ebenso tiefgründig wie widersprüchlich. Was wir sind, ist verschüttet, untergegangen in Erwartungen, Konventionen und falschen Überzeugungen. Wir

befreien es, indem wir unserer Berufung folgen und der leisen Stimme in uns, die sich immer wieder meldet.

Als ich klein war, träumte ich davon, Tänzerin, Ärztin, Stewardess oder Pilotin zu werden. Beim Tanzen hieß es, ich sei zwar begabt, aber für eine Profitänzerin schon als Kind viel zu groß. Da ich leider kein Blut sehen kann, schied auch der Berufswunsch Ärztin bald aus. Doch der Wunsch, mich um andere Menschen zu kümmern und sie »gesund zu machen«, blieb. Und so war mir bereits mit etwa zwölf Jahren klar, dass ich Seminare geben und Menschen beraten wollte. Aber ich wollte auch die Welt sehen. Die Berufsberaterin in der Schule »überzeugte« mich, dass Stewardess nichts für eine Abiturientin sei; zur Pilotenausbildung wurde ich nicht zugelassen. Ich ignorierte meine innere Stimme, die lauthals protestierte, und entschied mich für einen »vernünftigen« Beruf – ich ging zu einer Bank. Die starren Strukturen und die undurchschaubaren Hierarchien eines Großunternehmens waren mir bald sehr zuwider, also suchte ich mir doch noch einen Job bei einer Fluggesellschaft und machte damit zumindest einen Teil meines Kindertraums wahr. Da mir nach einer Weile aber die intellektuelle Herausforderung fehlte, entschied ich mich, Psychologie zu studieren. Mein Leben lang hatten sich andere Menschen bei mir Rat geholt und mich in Krisen um Hilfe gebeten. Ich fand, es war an der Zeit, das zu professionalisieren. Ich nutzte meine Studienjobs, um in die Berufe und Unternehmen reinzuschnuppern, die mich interessiert haben. Danach wusste ich nur sicher, was ich alles nach Abschluss meines Studiums *nicht* tun wollte. Eines Tages fiel mir das Programm eines ganzheitlichen Seminaranbieters in die Hände und ich wusste sofort: Das will ich! Programme schreiben, organisieren, Referenten und Teilnehmer betreuen, das machte mir riesigen Spaß. Ich lernte alles über das Semingeschäft und kam mit vielen »Gurus« dieser Welt zusammen. Es war eine spannende, lebendige Zeit.

Nach Abschluss meines Studiums fand ich eine Stelle in einem großen Weiterbildungsunternehmen, wo ich Personalentwicklungsprogramme konzipierte, plante, organisierte, verkaufte und Trainer dafür auswählte – ein anspruchsvoller, herausfordernder Job, der mich ganz in Beschlag nahm. Ich machte weitere Ausbildungen in Coaching, Personal- und Organisationsentwicklung und Projektmanagement, immer in der Hoffnung, das zu finden, was mir wirklich entsprach. Die grobe Richtung stimmte, doch ständig hatte ich das Gefühl, dass ich meinen Weg noch nicht ganz gefunden hatte. Statt in Ruhe darüber nachzudenken, stürzte ich mich aber in noch mehr Arbeit. Die Quittung ließ zwar auf sich warten, aber sie kam – ich wurde krank. Dann wurde die Abteilung, in der ich arbeitete, aufgelöst. Ich wechselte die Firma und war begeistert von meinem neuen Job. Es dauerte eine Weile, bis mir wirklich klar wurde: Ich war erfolgreich, aber unglücklich. Ich hatte zwar immer noch Spaß daran, Kunden zu beraten und Konzepte zu entwickeln, aber meinen eigenen Anspruch, Menschen individuell in ihrer Entwicklung zu begleiten und selbst Seminare zu geben, konnte ich in der Position nicht erfüllen. Eine erneute Umstrukturierung nutzte ich, um zu gehen und endlich dem Ruf meiner inneren Stimme zu folgen.

Vor mehr als zehn Jahren habe ich mich dann als Coach und Trainerin selbstständig gemacht und bald danach die erste Ganzheitliche Coaching Akademie gegründet. Heute liegt der Schwerpunkt meiner Arbeit in der Aus- und Fortbildung Ganzheitlicher Coachs. Ich lebe meine Berufung. Und bin glücklich dabei. Am Anfang habe ich als einziger Karriere-Navigator-Coach andere beim Finden ihrer Berufung unterstützt, inzwischen gibt es knapp 100 lizenzierte Kollegen, die im gesamten deutschsprachigen Raum Menschen dabei begleiten, den Beruf und die Lebensumstände zu finden, die sie glücklich machen. Noch immer ar-

beite ich viel und gerne, jetzt aber entspannt, in schöner Umgebung und genau auf meine Art. Und was ich geschafft habe, das können Sie auch!

Dass auch Sie den Job finden, der Sie glücklich macht, dass Sie werden, wer Sie sind, das wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen. Haben Sie Vertrauen! Nur Mut, es ist leichter, als Sie denken!