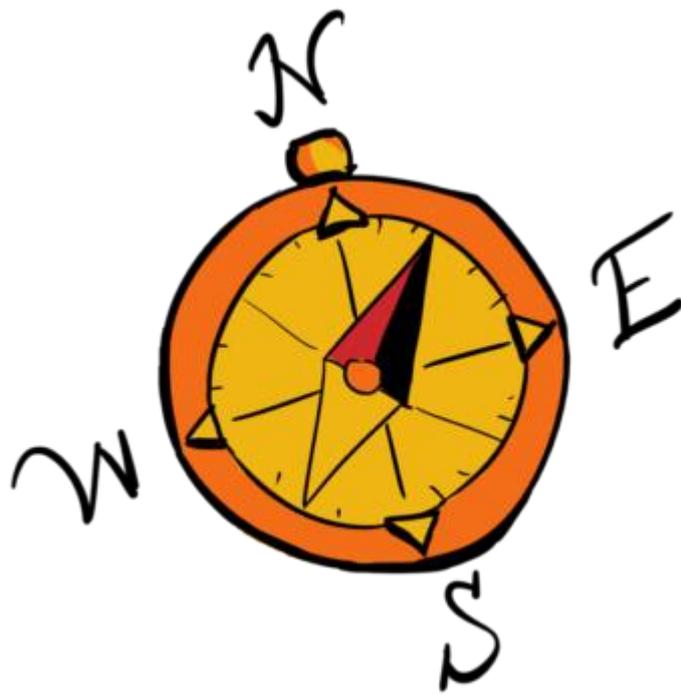


# Worknavigator



Konkrete Umsetzungshilfe

## Impressum

---

Vom Autor ergänzter und bewilligter Auszug aus dem Werk:

Tu, was du wirklich, wirklich willst – Der Lifedesign-Workshop zur Berufsnavigation

Copyright © 2016 Thomas Diener

Es wird keine Garantie und Gewährleistung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhaltes übernommen. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Inhalt

---

---

**Einleitung 4**

*Jede große Reise beginnt mit einem ersten kleinen Schritt 4*

---

**Checkliste Zielbild 5**

*Einleitung 5*

*Fragebogen 5*

---

**Berufsorientierungs-Reportagen 8**

*Einleitung 8*

*Anleitung 8*

---

**Der Weg zum Ziel 11**

*Einleitung 11*

*Material 11*

*Anleitung 11*

*Auswertung 12*

---

**Soziales Atom 14**

*Einleitung 14*

*Material 14*

*Anleitung 14*

*Beispiel 16*

---

**Unterstützungskomitee 17**

*Einleitung 17*

*Anleitung 17*

*Fazit 18*

*Tipp 18*

---

**Schlau bewerben 19**

*Einleitung 19*

*Tipps 19*

---

**Schlusswort 21**

---

# Einleitung

---

## Jede große Reise beginnt mit einem ersten kleinen Schritt

Du hast den Online-Bereich des Berufsnavigators durchgearbeitet und hoffentlich viele über dich gelernt.

Jetzt geht es an die Umsetzung deiner neuerworbenen Erkenntnisse. Diese Phase beginnt, sobald du formulieren kannst, wohin du dich entwickeln möchtest. Jetzt hast du ein Ziel.

Um zu diesem Punkt zu kommen, bist du schon einen weiten Weg gegangen. Du hast dich mit deinen Werten, deiner Motivation, den Aktivitäten, die dir liegen und vielen anderen Aspekten deiner Persönlichkeit auseinandergesetzt.

Ein Ziel zu haben, das mit deiner eigenen Persönlichkeit im Einklang steht, ist eine wunderbare Kraftquelle und die beste Voraussetzung für den Erfolg deiner Pläne.

Ich wünsche dir dafür alles Gute und möchte dir mit dieser Broschüre ein paar Instrumente in die Hand geben, die dir helfen „dranzubleiben“.

Eine Übung ist darauf angelegt, dass dich eine zweite Person begleitet. Das muss nicht unbedingt ein professioneller Coach sein. Suche einen Menschen deines Vertrauens. Folgt dann der Anleitung und gebt euch die nötige Zeit, um Erkenntnisse reifen zu lassen.

Thomas Diener

# Checkliste Zielbild

---

## Einleitung

Ein Ziel zu haben, kann Kräfte mobilisieren, die der Umsetzung dienen. Oft sind unsere Zielbilder jedoch diffus oder sie beruhen nicht auf den Werten und Ressourcen unserer Persönlichkeit. Der folgende Fragebogen regt dich dazu an, dein Zielbild klarer und kraftvoller zu gestalten.

## Fragebogen

### Zielbild

Unter einem beruflichen Zielbild verstehe ich eine kurze und möglichst konkrete Beschreibung, wie und wo du als was mit wem und für wen arbeiten möchtest. Das Zielbild liegt, je nachdem wie stark es sich von deiner aktuellen Situation unterscheidet, sechs Monaten bis fünf Jahren in der Zukunft.

- Beschreibe dein Zielbild, so wie du es im Moment siehst. Mach dir noch keine Gedanken darüber, ob es „richtig“ formuliert ist oder allen Kriterien eines Zieles entspricht.
- Lies das geschriebene in aller Ruhe durch und lass es auf dich wirken. Kannst du es ev. noch klarer und kraftvoller, noch präziser, farbiger oder lebendiger beschreiben? Denk zum Beispiel daran, dass „weg von hier“ weniger kraftvoll ist als „hin zu etwas“. Mach dich jetzt an das Schreiben einer zweiten Version.
- Wenn du willst, kannst du diesen Vorgang in ein paar Tagen wiederholen. Die wiederkehrende Beschäftigung mit einem Zielbild weckt mit der Zeit tieferliegende Ressourcen, die dir bei der Umsetzung helfen können.

## Widerstände erkennen und nutzen

Vielleicht ist dein Zielbild klar und kraftvoll und trotzdem gibt es etwas in dir, das zögert, darauf zuzugehen. Mit zusammengebissenen Zähnen an einer Umsetzung zu arbeiten, von der du nicht in allen Teilen überzeugt bist, ist nicht besonders zielführend und macht auch keinen Spaß.

- Notiere alle Einwände, die dir in Bezug auf die Zielerreichung in den Sinn kommen.
- Gehe jetzt die Liste der Einwände Schritt für Schritt durch und frage dich, wie plausibel sie nüchtern betrachtet sind. Einige wirst du dadurch schnell entkräften können. Andere klingen einleuchtend. Sprich mit wohlwollenden und positiv denkenden Menschen darüber.
- Lassen sich die Zweifel nicht entkräften, geh zurück zum Zielbild und baue die Einwände sinnvoll in dein Zielbild ein. Was müsstest du daran verändern, um den Einwand zum Verstummen zu bringen?

## Zielkonflikte

Ein Grund, warum du zögerst, könnte an einem Zielkonflikt liegen. Ein Teil von dir hat Bedürfnisse und Bilder, die sich aus heutiger Sicht nicht mit deinem oben formulierten Ziel vereinbaren lassen.

- Welche Einwände in Bezug auf dein formuliertes Ziel fallen dir ein, die mit anderen Bedürfnissen und Zielen von dir verbunden sein könnten?
- Siehst du Möglichkeiten diesen Zielkonflikt zu lösen?

## Eigener Handlungsspielraum klären

Stell dir vor, wie du Schritt für Schritt auf dein Ziel zugehst. Liegt die Zielerreichung ausschließlich in deinen eigenen Händen oder bist du von Entwicklungen abhängig, die nicht in deiner Macht liegen. Wenn du zum Beispiel in einer bestimmten Firma oder in einem spezifischen Tätigkeitsfeld arbeiten möchtest, bist du darauf angewiesen, die geeignete Stelle zu bekommen. Die Entscheidung, ob du die Stelle erhältst, liegt nicht bei dir. Es gibt jedoch sehr viele Dinge, die du tun kannst, um deine Chancen darauf zu erhöhen. **Diese** Dinge zu tun, liegt ganz in deinen Händen.

- Welche Schritte, die zu der Erreichung meines Zielbildes führen, liegen ganz in meinem Einflussbereich?

## Überblick über Ressourcen

Bist du dir bewusst, was dich bei der Zielerreichung unterstützen kann? Oft sind wir viel kreativer in der Auflistung von Schwierigkeiten, als darin, Lösungsmöglichkeiten und Ressourcen zu benennen. Viele

Ressourcen haben etwas mit unserem eigenen, persönlichen Stil zu tun und mit der Art, wie wir an Aufgaben herangehen. Versuche mindestens drei Gründe zu finden, die mit deiner Persönlichkeit zu tun haben, die dir helfen können, dein Ziel zu erreichen: So kann z.B. jemand, der nicht gerne an Netzwerktreffen geht, sehr gut sein im Aufbau von Beziehungen, wenn er Menschen einzeln trifft.

- Welche drei persönlichen Ressourcen helfen mit, mein Ziel zu erreichen?

## Eine Vorstellung vom erfolgreichen Erreichen entwickeln

Es kann sehr hilfreich sein, wenn du dir ausmalst, wie es sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast. Dieses Zielbild sollte dich mit Freude erfüllen, die du körperlich spüren kannst.

- Wie sieht die Feier deines Erfolges aus?
- Wen lädst du zu dieser Feier ein?
- Welche kurze Rede hältst du dabei?
- Welche Ratschläge hättest du, jetzt wo du deinen Erfolg feierst, an die Person, die du warst, als du vor den ersten Veränderungsschritten gestanden bist?