

Leben Sie Ihre Berufung

Wie können Sie beruflich und privat Ihren ganz persönlichen Sinn im Leben aufspüren? Denkanstöße dazu gibt Urs Bärtschi.



Urs R. Bärtschi

ist Gründer, Inhaber und Leiter der Coachingplus GmbH in Kloten/Schweiz, Diplom-Individualpsychologischer Berater RDI und Coach mit eidg. Diplom.
www.urs-r-baertschi.ch

„Jeder Mensch hat seine Berufung, die ihn aufwärts weist. Sein Talent ist der Ruf. Nach einer Richtung hin stehen ihm alle Wege offen.“
Ralph Waldo Emerson

Viele Menschen wünschen sich mehr Berufung und weniger Beruf. Doch wann erleben sie einen Beruf als sinnvoll? Auf die Frage „Was motiviert mich, morgens aufzustehen und zu arbeiten?“ bekomme ich in meinen Coachings Antworten wie diese:

- Menschen unterstützen und etwas Gutes tun
- Geben und Nehmen und sich zugehörig wissen
- Der größere Zusammenhang, Bedeutsamkeit
- Eigene Stärken und Werte leben

Der Beruf sollte – wenn irgend möglich – zur eigenen Persönlichkeit, zu den Werten und Zielen passen. Denn zu wissen, was man kann, und dies zu leben, gibt ein Gefühl von Verantwortung und Stolz. Gut möglich, dass Sie jedem der genannten Motive etwas abgewinnen können. Doch was genau ist Ihr Motiv? Was wollen Sie erreichen? Und weshalb ist es so wichtig, Ihr Ziel im Detail zu erkunden? Wer etwas erreichen will, muss wissen, wohin er geht. Er braucht ein Ziel. Wenn Ihnen das Wort „Ziel“ zu technokratisch erscheint, sprechen Sie einfach von Fixstern, Kompass oder persönlicher Vision. Ein Ziel gibt Ihnen die Richtung auf lange Sicht vor. Dies ist wichtig, weil das Leben nun einmal keine lange, gerade Straße ist. Es kennt Umwege und gelegentliche Rückschritte. Mit einem deutlichen Ziel vor Augen wissen Sie jedoch immer, ob die Richtung stimmt. Kein Ziel zu haben, führt auf Abwege. Es gibt Menschen, die Wochen, Monate und sogar Jahre mit Nebensächlichkeiten füllen. Viele von uns sind im Beruf oder privat schon einmal „baden gegangen“ und das nur, weil sie ihre Persönlichkeit, Stärken und Gaben ungenügend beachtet haben.

Ihr persönliches Ziel erkennen

Nur die Verschmelzung von Persönlichkeit, Erfahrung, Lebensweisheit und der Urfähigkeiten verspricht ein Leben im Zeichen der Berufung oder Bestimmung. Deshalb ist es entscheidend, die eigenen Urfähigkeiten aufzuspüren und zu entwickeln. Je mehr Raum und Zeit Sie Ihren natürlichen Potenzialen widmen, desto schneller entwickeln sich diese zu persönlichen Erfolgsfaktoren. Ihre Ziele, Werte, Begabungen und Fähigkeiten gehören untrennbar zusammen. Zwischen Leidenschaft, Engagement und Effizienz besteht eine enge Verbindung. Ihrer Berufung auf die Spur zu kommen, ist ein Prozess; die Selbsterkenntnis ist dabei ein wichtiger Begleiter: Was zieht sich als roter Faden durch Ihr Leben? Was begeistert Sie? Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten haben Sie sich bis jetzt erarbeitet? Wobei vergessen Sie die Zeit? Was fällt Ihnen leicht? Wofür können Sie sich begeistern?

Dieses Sich-Ausrichten ist ein Prozess, der Zeit, Raum und Geduld erfordert. Es gilt herauszuspüren, was Ihr Leben bedeutungs- und sinnvoll macht. Wenn sich der Mensch seiner Stärken bewusst ist und diese im Alltag leben kann, tritt in der Regel mehr Lebenszufriedenheit ein. Je mehr Sie sich über Ihre Biografie und Ihre Ziele im Klaren sind, desto leichter fallen Ihnen die Antworten. Nachfolgend einige bewährte Übungen aus der Biografie-Arbeit.

Ihre Berufung, Träume und Visionen. Nehmen Sie sich ein bis zwei DIN-A4-Seiten und halten Ihre Kerngedanken fest:

- Was können Sie am besten?
- Was bringen Sie mit?
- Was waren Ihre glücklichsten Augenblicke?
- Wo wollen Sie hin?
- Was hindert Sie?

- Was sind Ihre Ideale?
- Was gibt Ihrem Leben Bedeutung?
- Was ist für Sie im Leben wichtig?
- Wie bündeln Sie Ihre Energie?
- Wenn Sie sich vorstellen, welche Worte leiten Sie?
- Welche Art von Mensch möchten Sie werden?
- Wer profitiert?

Ihre Lebenssicht und -aufgaben. Auch hier sollten ein bis zwei Seiten genügen. Lesen Sie sich Ihre Reflektion aus der ersten Übung durch und antworten Sie auf diese Fragen:

- Wo ergänzen sich Ihre Ansichten über Leben und Arbeit?
- Wo stehen Sie im Widerspruch?
- Was treibt Sie an?

Für Ihre Zielformulierung schreiben Sie eine Ausschreibung Ihrer Traumstelle. Halten Sie fest, was Sie gerne tun, wo und in welchem Umfeld. Schreiben Sie mindestens eine Viertelseite und möglichst bildhaft. Je detaillierter das Bild, umso besser. Mit einer solchen individuellen Stellenanzeige sind Sie bereit für den nächsten Schritt. Vergleichen Sie nun Wunsch und Realität: Was spricht Sie an, was nicht? Wo sind Sie bereit, Kompromisse einzugehen – wo nicht? Jetzt ist der Moment gekommen, die vagen Berufsziele konkreter zu formulieren.

Sorgen Sie gut für sich

Stephen R. Covey sagt treffend: „Primäre Größe wird von denen erreicht, die eine Mission haben, einem Ziel dienen, das größer ist als sie selbst.“ Das Erreichen von Zielen braucht Charakterstärke, Disziplin und Entschlusskraft. Verabschieden Sie sich von Ausreden und negierenden Glaubenssätzen. Manche Menschen haben das Gefühl, vom Universum unterstützt zu sein. Doch lassen Sie sich nicht täuschen: Meist bedeutet dies nichts anderes, als dass sie diszipliniert für ihren Erfolg gearbeitet haben. Sich auf das Wünschen zu verlassen, reicht selten aus. Sorgen Sie außerdem gut für sich selbst. Wenn Ihre Gedanken eingeschränkt sind, können Sie nur bedingt kreativ sein. Passen Sie also auf, dass Sie nicht von Ihren Sorgen absorbiert werden. Eine gute Selbstführung bedeutet, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und seine Möglichkeiten zu nutzen. Stimmen Ihre Ziele und Ihre persönliche Vision mit Ihren Werten überein, so erlangen Sie nicht nur Weitsicht, sondern decken Ihre inneren Schätze auf! Ist der Lebenskompass ausgerichtet, werden manch sekundären Fragen unwichtig. Dennoch stehen Sie stets vor weiteren Entscheidungen. Das Leben verlangt immer wieder nächste Schritte. Setzen Sie sie mit Bedacht.

Der Mensch braucht Lebensziele

Viele Menschen stellen sich in der Mitte des Lebens noch einmal neu die Frage „Was will ich wirklich?“ Für manch einen steht sie urplötzlich im Raum. Es ist fast wie ein Aufschrecken. Andere spüren über Jahre hinweg, dass sie

von ihren Idealen abgekommen sind und eine Änderung nötig ist. Jeder Mensch trägt ein Lebenskonzept in sich, das darauf verweist, wie das Leben ausgestaltet sein sollte. Teil des persönlichen Lebenskonzepts ist das kindliche Rollentraining. Es prägt für das ganze Leben. Alfred Adler betont die ersten fünf bis sieben Jahre und sieht sie als entscheidend für die Persönlichkeitsentwicklung. Später, in den Zwanziger- und Dreißiger-Jahren des Lebens, gilt es, sich selbst kennenzulernen und Interessen zu entdecken. Erste Gewohnheiten festigen sich. Mit ihnen zusammen kommen Bequemlichkeit und Langeweile ins Leben. Eine gefährliche Situation! Nie zuvor musste der Mensch so viel Veränderungsbereitschaft aufbringen, um seinem „Stern“ treu zu bleiben. Wie der Polarstern am Himmel bietet ein persönlicher Fixpunkt Orientierung im Leben. Er leitet persönliche Energie, Einfallsreichtum, Beziehungen, Glücks- und Sinnempfinden.

Unerfüllte Träume in der Lebensmitte

Ein Leben als geradlinige Laufbahn ohne größere Hindernisse, Widerstände, Konfrontationen und Niederlagen: Vielleicht gibt es Menschen, die davon träumen. Doch Sie und ich wissen, dass es im Leben so nicht zugeht. Zur Lebensfahrt gehören Lernprozesse und Veränderungen. Das ist auch nicht schlimm. Menschen, die gescheitert sind und es geschafft haben, an ihren Fehlschlägen zu wachsen, sind langfristig oft zufrieden. Der Grund dafür ist einfach: In schwierigen Lebenssituationen stellt sich der Mensch oft ganz von selbst die richtigen Lebensfragen. Misserfolge wecken auf. Sie konfrontieren den Menschen mit der eigenen Wirklichkeit. Er gewinnt mit ihnen die Chance, sich seiner Berufung zu nähern. Not macht erfinderisch, heißt es. Unangenehmes ebnet den Boden für neue Wege und Entwicklungen. Eingeschlagene Lebenspläne können zum wahren Selbst führen. Doch Umwege können das Gleiche leisten. Mitunter muss der Lebensplan neu geordnet werden. Meist braucht es dafür Lebensreife. Wird das bisherige Leben immer mehr als Trott oder Hamsterrad erlebt, erfinden sich manche neu. Immer schon hatten Menschen das Gefühl, dass es im Leben um mehr gehen muss. Jeder Übergang und jede Veränderung ist eine Chance. Fehlende Balance oder Perspektive lassen heute viele aufhorchen. Hören Sie auf Ihre inneren Signale, statt „einfach so weiterzumachen.“ Für Ihren ganz persönlichen Weg wünsche ich Ihnen alles Gute!

Weiterführende Fragen

- Nennen Sie Aktivitäten, Orte oder Situationen, in denen Sie Energie verspüren und in Ihrem Element sind
- In welchen Lebenssituationen haben Sie vor Kraft gestrotzt?
- Bei welchen Aktivitäten vergessen Sie die Zeit?
- Bei welchen Menschen sind Sie voller Selbstvertrauen und fühlen sich verstanden?
- In welchen Lebensabschnitten hatten Sie einen starken Veränderungswunsch?
- Was ist Ihnen außerdem noch wichtig?