

# Ihr Mindset für den Neustart im Beruf

Durch die Arbeit mit meinen Klienten in der beruflichen Neuorientierung habe ich gelernt, dass es hilfreiche Haltungen gibt, damit der Weg leichter wird:

1. **Kein Stress!** Setzen Sie sich nicht unter Druck, dass Sie in den nächsten drei Monaten die fertige Lösung auf dem Tisch zu liegen haben oder dass Sie unbedingt das nächste Jobangebot annehmen müssen, weil Sie sonst nichts mehr wert sind auf dem Arbeitsmarkt. Veränderungsprozesse benötigen eine Zeit zum Reifen, damit sie nachhaltige Lösungen bringen und Sie nach einem halben Jahr nicht wieder in der nächsten Jobsuche-Schleife sind.
2. **Nehmen Sie Ihr Orientierungsprojekt ernst.** Es geht um Ihr Leben. Reservieren Sie sich feste Zeiten im Kalender für die Arbeit daran.
3. **Es ist kein Luxus, herauszufinden, was Sie wollen!** Sie werden Gelegenheit bekommen, sich mit Ihren inneren Blockaden und "Mindfucks" auseinanderzusetzen. Gestehen Sie sich diese Zeit zu. Sie bringt Ihnen für Ihr langfristiges Lebensglück viel mehr als alle Wellness-Urlaube zusammen.
4. **Achten Sie auf sich und Ihre körperlichen Rückmeldungen:** Ab sofort werden Sie mit der "Was will ich wirklich und was passt zu mir-Brille" durch die Welt gehen. Versuchen Sie in allem, was Sie tun, in jeder Begegnung und an jedem Ihrer Wirkungsorte herauszufinden und zu fühlen, was genau hier für Sie passt und was Ihnen gegen den Strich geht.
5. **Werden Sie wieder neugierig:** Vielleicht haben Sie sich in den letzten Jahren so manches nicht erlaubt. Darunter hat vermutlich Ihre Lust auf Neues gelitten und Ihre Komfortzone wurde immer enger. Probieren Sie wieder etwas aus, versuchen Sie ohne Druck etwas zu lernen, das Ihnen Spaß macht. Handeln Sie erst und reflektieren Sie danach...
6. **Trauen Sie sich, zu visualisieren:** Ihre Intuition ist Ihrer Kognition auf dem Weg der beruflichen Neuorientierung viele Schritte voraus. Trauen Sie sich, auch mal etwas zu skizzieren oder lassen Sie sich auf die Arbeit mit innern Bildern ein, das ist einer der effektivsten Wege zu handfesten Ergebnissen und passenden Ideen.
7. **Machen Sie Fehler und korrigieren Sie sie:** Berufliche Neuorientierung ist eine Suchbewegung. Sie werden in den Arbeitsunterlagen möglicherweise nicht gleich den großen Treffer produzieren. Ziehen Sie Schleifen, gehen Sie nochmal ein paar Schritte zurück.

# Ihr 8 Punkte Anti-Frust-Programm

Wenn Sie sich innerlich blockiert fühlen, genervt sind oder daran zweifeln, ob und wie Sie weitermachen wollen, dann suchen Sie sich hier eine der Anti-Frust-Strategien raus:

1. Finden Sie eine **Körperhaltung**, die Ihre aktuelle Stimmung gut zum Ausdruck bringt. Gehen Sie so richtig in Ihren Weltschmerz rein. Dann suchen Sie sich eine passende Körperhaltung für Ihr zukünftiges Ich. Übertreiben Sie sie ruhig, wichtig ist, dass Sie sie tatsächlich körperlich einnehmen. Wie fühlt es sich an zufrieden, erfolgreich und anerkannt zu sein? Schon besser? Oder müssen Sie wenigstens lachen? Na also.
2. Hören Sie sofort auf, Ihre Übungen weiter zu bearbeiten. Schreiben Sie Ihren Frust in das Forum und **lassen Sie sich trösten**.
3. **Machen Sie etwas Schönes**: Gehen Sie spazieren, rufen Sie einen Menschen an, der Ihnen Ihre gute Laune zurückschenkt. Denken Sie sich eine kleine nette Überraschung für einen anderen Menschen aus (z.B. für ein Mitglied Ihres Erfolgsteams).
4. **Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und tanzen Sie** eine Runde. Jawohl, auch wenn Sie keine Lust dazu haben. Die körperliche Wirkung werden Sie trotzdem spüren.
5. **Schreiben Sie** all Ihren Frust, Ihre Ängste und Zweifel auf ein Blatt Papier. Zerreißen oder verbrennen Sie es je nachdem wütend oder mit Genuss.
6. **Tagträumen Sie**: Beamen Sie sich drei bis fünf Jahre in die Zukunft und stellen Sie sich vor, dass Sie so leben, wie Sie wirklich leben wollen. Schwelgen Sie in Ihrer Phantasie, suchen Sie ein dazu passendes Bild im Internet und drucken Sie es aus.
7. **Gespräch mit sich selbst**: Stellen Sie sich vor, Sie unterhalten sich mit Ihrem besseren Selbst. Nehmen Sie sich zwei Farben oder tippen Sie das innere Gespräch am Rechner. Fangen Sie in einer Schriftfarbe an mit ihrem jammernden oder änglichsten Ich zu schreiben: **Mir geht's so schlecht. Heute sieht's wieder so aus, als würde ich das nie schaffen.** Ihr anderes Ich antwortet: **Ach, was ist denn los, woran hängt's denn genau?** usw. Nehmen Sie Ihr besseres Ich und seine Ratschläge ernst und handeln Sie danach.
8. Schreiben Sie eine kleine **Mindmap mit Ihren aktuellen Gedanken**. Versuchen Sie behutsam, negative Botschaften positiv umzuformulieren. Beispielsweise anstelle von: "Ich seh einfach kein Land" > "Ich gehe Schritt für Schritt". Geht's Ihnen langsam besser? Dann hat die Mindmap Ihren Dienst getan und Sie können sie leichteren Herzens wegwerfen.

## Wochencheck Woche\_\_

1. Wie geht's mir gerade? (Skala 1 bis 10)	1 ————— 10
2. Was habe ich gut hinbekommen diese Woche?	
3. Wo bräuchte ich noch Unterstützung?	
4. Was soll nächste Woche wieder so laufen?	
5. Was möchte ich ändern?	

## Wochencheck Woche\_\_

1. Wie geht's mir gerade? (Skala 1 bis 10)	1 ————— 10
2. Was habe ich gut hinbekommen diese Woche?	
3. Wo bräuchte ich noch Unterstützung?	
4. Was soll nächste Woche wieder so laufen?	





# Mein Unterstützungsteam

Welche Personen fallen Ihnen ein, die Sie in den kommenden zehn Wochen unterstützen können, weil sie Sie aufbauen und ermutigen könnten und an Sie glauben:

Freunde/Bekannte/Verwandte:

Mentoren/Vorbilder:

Erfolgsteam (Menschen, mit denen Sie sich im Kurs zusammmentun werden, wird später ausgefüllt):

Profis wie Coachs, Berater, Therapeuten als Notfalloption:

# Mein Spielnachmittag

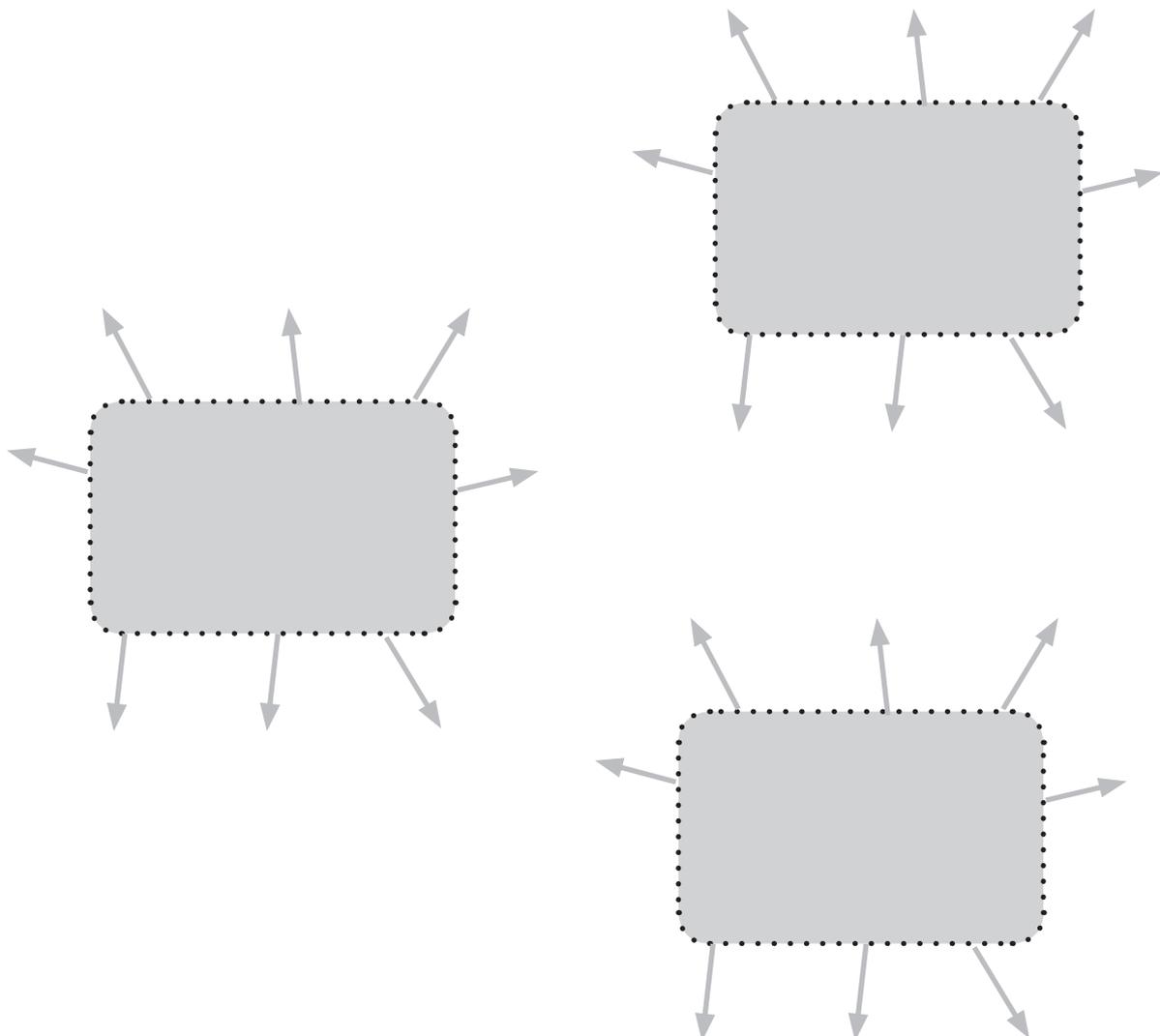
Führen Sie am besten einen Nachmittag in der Woche ein (wenn Sie es von Ihrer Arbeitszeit ermöglichen können), ansonsten einen Nachmittag am Wochenende, um Ihrem idealen Leben ein Stück näher zu kommen.

*Richten Sie sich einen Spiele-Fond ein, in den Sie regelmäßig wenige Prozent Ihres Einkommens einzahlen. Davon können Sie notwendige Ausgaben für Ihre Spielprojekte anschaffen, wie eine Kamera, einen bestimmten Kurs oder ein Seminar, eine Recherchereise etc.*

## Probieren Sie sich hier aus

Nehmen Sie sich Zeit, um die Dinge, die Sie schon immer machen wollten, in kleinen oder größeren Schritten anzugehen.

Schreiben Sie hier Ihre größeren Ideen auf und sammeln Sie dann, wie Sie sie erst mal im Kleinen umsetzen können. Was brauchen Sie noch, damit Sie anfangen können?



# Mein Ideenbuch

Sie werden merken, dass Sie im Prozess jede Menge Ideen entwickeln, nicht nur für Ihren zukünftigen Job. Kreativität kennt keine Grenzen: Wenn Sie sie durch die Übungen ins Fließen gebracht haben, werden Ihnen auch viele Ideen für Ihr weiteres Leben kommen. Es wäre zu schade, wenn sie verloren gehen.

Schaffen Sie sich ein schöne Heft oder Notizbuch an, das Sie an Ihrem Arbeits-Platz griffbereit liegen haben und nutzen Sie es auch. Ein alter Indianerspruch sagt: "Ideen sind wie flinke Fische". Sie sind schwer zu fassen und genauso schnell, wie sie gekommen sind, auch wieder verschwunden.

Machen Sie sich auch nicht den Stress, dass Sie jede Idee sofort umsetzen müssen, sonst kann es auch sein, dass Sie sich verzetteln. Aber wenn eine Idee Sie über mehrere Tag nicht mehr loslässt, sollten Sie tatsächlich mit der schnellen Umsetzung beginnen.

**Noch ein Hinweis:** Halten Sie den Ideenfindungsprozess, also den kreativen Prozess, zeitlich getrennt vom Bearbeitungsprozess, in dem Sie Ideen kritisch betrachten und aussortieren, was Sie davon umsetzen werden und was nicht. Diese beiden Aufgaben erfordern komplett unterschiedliche Denkmodi, die Ihr Gehirn nicht gleichzeitig einnehmen kann, sonst blockieren Sie sich selbst.



"Wenn Sie eine kreative Idee haben, wird das, was Sie innerhalb von 24 Stunden tatsächlich davon umsetzen, den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ausmachen."

*Buckminster Fuller*

## FAQs

Vielleicht haben Sie immer wieder Fragen im Verlauf des Prozesses. Keine Sorge, das geht nicht nur Ihnen so. Deswegen hier ein paar der häufigsten Fragen und meine Antworten dazu. Weitere Fragen gerne in der Chat-Sprechstunde.

**1. Ich tue mir so schwer, meine Stärken zu finden, was mache ich falsch?** Ja, das ist leider normal. Wir sind es nicht gewohnt und haben innere Skrupel, unsere Stärken zu zeigen und dazu zu stehen. Sie bekommen hier viele Methoden an die Hand, mit denen Sie auf Schatzsuche gehen können. Dann liegt es an Ihnen, ob Sie diese Stärken auch wirklich sehen wollen und sich zu eigen machen. Vielleicht probieren Sie einfach mal, auch ein wenig stolz auf die eine oder andere Fähigkeit zu sein?

**2. Die Übungen sind ja ok. Aber ich habe das Gefühl, es kommt nichts Wichtiges für mich raus.** Vielleicht haben Sie sich schon viel mit sich beschäftigt und sind ein Selbsterkenntnisprofi. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass tatsächlich irgendwann mal Schluss ist mit der noch tieferen Erkenntnis. Aber wenn der Sättigungsgrad erreicht ist, dann haben Sie die besten Voraussetzungen, um nun mit Ihren Ergebnissen weiterarbeiten zu können.

Alternativ kann es natürlich auch sein, dass Ihnen Ihre Ergebnisse nur unwichtig erscheinen. Was wäre, wenn Sie einfach mal so tun, also würden Sie sie ernst nehmen und damit weiterarbeiten und dann nochmal zum Schluss die Ergebnisse betrachten?

**3. Ich sehe den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Wie soll ich da zu einem konkreten Job kommen?** Da wir sehr gründlich vorgehen, haben Sie natürlich eine Fülle an Bausteinen und Ergebnissen. Aber keine Sorge, Sie bekommen genug Strukturierungshilfen, um Ihre Ergebnisse zusammenzufassen, das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen und Stück für Stück Ihre tragfähigen Jobprojekte herauszuarbeiten. Stellen Sie sich das wie ein stark verpixeltetes Bild vor, das zunehmend immer schärfer wird.

**4. Was ist, wenn sich meine Ergebnisse immer mal gegenseitig widersprechen?** Wir haben verschiedene Stimmen in uns. Je nach Tagesform sprechen die einen oder die anderen lauter. Durch die Vielzahl der Übungen werden Sie aber zunehmend Tendenzen feststellen, Stimmen, die dauerhaft lauter sind, und Ergebnisse, die sich durchsetzen. Es kann allerdings auch möglich sein, dass Sie zum Schluss zwei oder drei ganz unterschiedliche Jobprojekte haben, die Sie dann nach und nach ausprobieren und auf ihre Realisierbarkeit überprüfen werden.