

*Glücklich sind wir in Sternstunden. Dann sind wir dort, wo wir sein wollen, mit allem präsent, wer wir sind und was wir können. Um ein erfülltes Berufsleben zu haben, sollten wir also wissen, wer wir sind, was wir können und wo wir hinwollen. +++ Es ist ein Fass ohne Boden, immer neue Methoden und Fertigkeiten zu erlernen. Am meisten erreichen wir, wenn wir die Kompetenzen aus unseren Sternstunden immer öfter verfügbar haben.*

Coachingangebot:

**Erfüllung  
in Karriere, Beruf, Leben**

Ricarda Wildförster  
Göttingen, Mai 2008

Bunsenstr. 9c  
37073 Göttingen  
Tel.: 0551 / 5485889  
[info@wildfoerster-beratung.de](mailto:info@wildfoerster-beratung.de)  
[www.wildfoerster-beratung.de](http://www.wildfoerster-beratung.de)

## Vorboten einer Karrierekrise:

- das Gefühl haben, mit der Karriere auf der Stelle zu treten
- den Sinn des ausgeübten Berufes nicht mehr sehen
- sich nach neuen Herausforderungen sehnen
- sich fragen, wozu man eigentlich lebt und arbeitet
- in schlaflosen Nächten über ein schöneres Leben Grübeln
- sich fragen, wo die Ideale und Pläne der Jugend geblieben sind
- sich fragen, ob das jetzt alles im Leben gewesen sein soll
- sich bei der Arbeit fehl am Platz fühlen
- sich in Hobbies und Freizeitinteressen verlieren
- sich zurückziehen und einkapseln
- beginnender Bluthochdruck, Magenprobleme u.a. körperliche Symptome

## Passende Fragen dazu:

- Was steckt (noch) an beruflichen Möglichkeiten in mir?
- Wie finde ich eine Tätigkeit, die mich wirklich ausfüllt?
- Welchen Beruf will ich ausüben?
- Welche Arbeit passt zu mir?
- Könnte ich mich selbständig machen?
- Wie kann ich meine Karriere ankurbeln?
- Welcher Beruf, der wirklich sinnvoll ist, interessiert mich?
- Wie kann ich meine Interessen mit dem Berufsleben verbinden?
- Arbeite ich um zu Leben oder lebe ich um zu arbeiten?

## Wer ist angesprochen?

Es trifft **Leute in allen Lebensphasen und Umständen.**

Besonders bekannt ist aber die so genannte **Midlifecrisis**, wenn Menschen in den besten Jahren, nach viel Berufserfahrung nicht mehr zufrieden sind. Entgegen der verbreiteten Vorstellung, dass ein Mensch mit Anfang 20 „fertig“ ist mit dem Erwachsenwerden, geht die Entwicklung und Veränderung auch danach noch weiter. Z.B. was einem wichtig und erstrebenswert erscheint, kann sich noch erheblich wandeln.

Auch **plötzliche Ereignisse** wie Kündigungen und Umstrukturierungen können die Fragen nach dem Sinn und den Möglichkeiten im Berufsleben auslösen. Ebenso können **langsame Entwicklungen** wie z.B. Beziehungen und Familienplanung oder Karriereleitern die Welt anders aussehen lassen.

Auch **Studierende und junge Leute** am Ende ihrer Ausbildung haben schon am Beginn ihrer Karriere existenzielle Fragen. Ein Ausbildungsabschluss legt oft kaum fest, in welchem Beruf, in welchen Rollen und bei welchen Unternehmen man arbeiten kann. Doch am Ende des Studiums muss man sich entscheiden, um gezielt eine Stelle suchen zu können. Dies kann Fragen nach dem Sinn und der eigenen Identität wecken: Was will ich mit meiner Arbeit bewirken? Wozu bin ich auf der Welt? Wer bin ich?

## Das Coaching:

Die Fragen und Anliegen lassen sich in 4 Hauptperspektiven besser verstehen:

1. Was will ich? Was sind meine Interessen?
2. Was kann ich? Was sind meine Fähigkeiten?
3. Wofür will ich mich einsetzen? Was ist mein Engagement in der Welt?
4. Wo passe ich hin? Wo finde ich meinen Platz?

In diesen Fragen spiegeln sich die 4 grundlegenden menschlichen Hauptperspektiven:

|  |   |
|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>ZIELVORSTELLUNG</b></p> <p><b>1. Die Perspektive des eigenen inneren Seins und Erlebens</b></p> <p>Beim Thema Beruf und Berufung der Bereich der tiefsten inneren Interessen, Begehren und Antriebe: Wer bin ich? Was interessiert mich? Was will ich?</p>               | <p style="text-align: center;"><b>AUSRÜSTUNG</b></p> <p><b>2. Die Perspektive des eigenen äußeren Seins und Tuns</b></p> <p>Hier der Bereich der praktischen Fähigkeiten, dessen, was ich tatsächlich leiste und bewirke: Was tue ich? Was kann ich?</p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>KOMPASS</b></p> <p><b>3. Die Perspektive des sozialen Sinns, des Wir, an dem ich Teilhabe</b></p> <p>Hier der Bereich der Sinnhaftigkeit und des eigenen Beitrags in der Welt, der Nutzen und Wertgehalt der eigenen Tätigkeit: Wozu ist es gut? Wofür mache ich es?</p> | <p style="text-align: center;"><b>GELÄNDE</b></p> <p><b>4. Die Perspektive des systemischen Passens, der äußeren Zusammenhänge</b></p> <p>Hier der Bereich des Ortes der Berufsausübung, der Einbettung in organisatorische Strukturen, Wirtschaftszweige und Gesellschaftsbereiche: Wo passe ich hin? Wo finde ich meinen Platz?</p> |

**Jede Frage, jedes Anliegen zum Coaching drückt letztlich Unklarheit über eine oder mehrere der 4 Perspektiven aus. Alle 4 Perspektiven genau anzuschauen und in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen ist das Ziel des Coachings.**

## Beispiele für Themen:

- Coaching zur Beruf(ungs)findung
- Coaching zu Stellensuche und Bewerbung
- Coaching in kniffligen Berufsrollen
- Coaching zu Sinn- und Wertfragen

## Ricarda Wildförster:

- Diplom Psychologin
- Ausbildung in Systemischer Beratung und Coaching
- jahrelange Coaching - Erfahrung mit Fach-, Führungskräften und jungen Leuten
- erfahren in Seminaren zu Beruf(ungs)findung, Sinnkrisen und Arbeit mit jungen Leuten

Mehr Informationen auf: [www.wildfoerster-beratung.de](http://www.wildfoerster-beratung.de)