

Glücks-Kurs. Ein neuer Karrieretest hilft, verborgenes Potenzial zu entdecken und so (berufliche) Träume zu erfüllen.

Kennen Sie das Gefühl?“, fragt Mentalcoach Doris Bernhard. „Dieses: Da steckt noch mehr in mir, aber ich kann es nicht genau definieren. Oder die Gedanken: Ich bin unzufrieden in meinem Job, ich möchte etwas ändern, weiß aber nicht, wie ich es anpacken soll.“ Für all jene, denen ab und zu solche Gedanken durch den Kopfschwirren, hat die Karriereexpertin, das Potenzialradar entwickelt. „Dieser Test“, so Bernhard, „soll helfen, sich systematisch auf die Reise zu unseren wahren Potenzialen und Fähigkeiten zu begeben und sich so ein breites Bild der eigenen Persönlichkeit zu machen.“

So funktioniert es. Das Potenzialradar ist kein herkömmlicher Test – mehr eine Methode zur Selbstreflektion. In zehn Schritten soll man den roten Faden finden, der sich durch unser Leben zieht. Es werden fünf Lebensbereiche (Karriere, Familie/Beziehung, Gesundheit, persönliche Entwicklung, Werte) beleuchtet und das Unterbewusstsein wird dabei nach Wünschen und Träumen abgefragt. Dadurch gewinnt man ein Gesamtbild. Auf dem Potenzialradar (s. Grafik rechts) zeichnet man dann seinen persönlichen IST-Zustand ein. Und: was man noch erreichen möchte. Der Test auf Seite 22 ist eine Kurzversion des – insgesamt sechs Stunden dauernden – Checks, den der Karriere-Coach durchführt. Er soll einen ersten Einblick verschaffen. Wer sich dem großen Test unterziehen möchte, für den hat Bernhard ein spezielles Angebot: Die ersten zehn Leserinnen bekommen das Potenzialradar für 450 Euro (statt 590 Euro) erstellt (Infos: www.coach-me-up.at).

NINA FISCHER ■

FÄHIGKEITEN ENTDECKEN UND NOCH ERFOLGREICHER IM LEBEN UND IM JOB WERDEN

**TESTEN
SIE IHR
ERFOLGS-
POTENZIAL**

„Es ist wichtig, seine Berufung zu finden“



Coach Doris Bernhard

Karriere-Coach Doris Bernhard erklärt im Interview, wie das Potenzialradar funktioniert und wie wir mithilfe des Tests unsere beruflichen (und auch privaten) Träume verwirklichen können.

Was ist das Potenzialradar?

DORIS BERNHARD: Es ist eine Methode, mit dessen Hilfe es möglich ist, sich systematisch auf die Reise zu unseren wahren Potenzialen und Fähigkeiten zu begeben und sich so ein breites Bild der eigenen Persönlichkeit zu machen. In zehn Schritten finden wir den roten Faden, der sich durch unser Leben zieht, und fragen auch unser Unterbewusstsein nach unseren Wünschen und Träumen ab.

Wer sollte den Test machen?

BERNHARD: Menschen, die sich nicht sicher sind, oder eine vage Vorstellung davon haben, wie es weitergeht in ihrem beruflichen Leben. Wir können heute alles, parallel. Kind und Karriere, Hausbauen und nebenbei noch eine Ausbildung absolvieren. Einige haben diese Stationen schon mit 35 abgeschlossen, haben sich im Job ausgepowert und vielfach melden sich dann schlummernde Träume oder Wünsche, die lange Zeit beiseite geschoben wurden. Das bezeichne ich als die neue „Mid Career Crisis“ – die viele Menschen heute anstatt der Midlife-Crisis trifft. Ich denke, daher ist es ganz wichtig, rechtzeitig hinzusehen, wo man seine Fähigkeiten hat und bei der Berufswahl nicht nur an einen Beruf zu denken, mit dem man dann eben Geld verdient, sondern einen Beruf, wo man sich ganzheitlich entfalten kann.

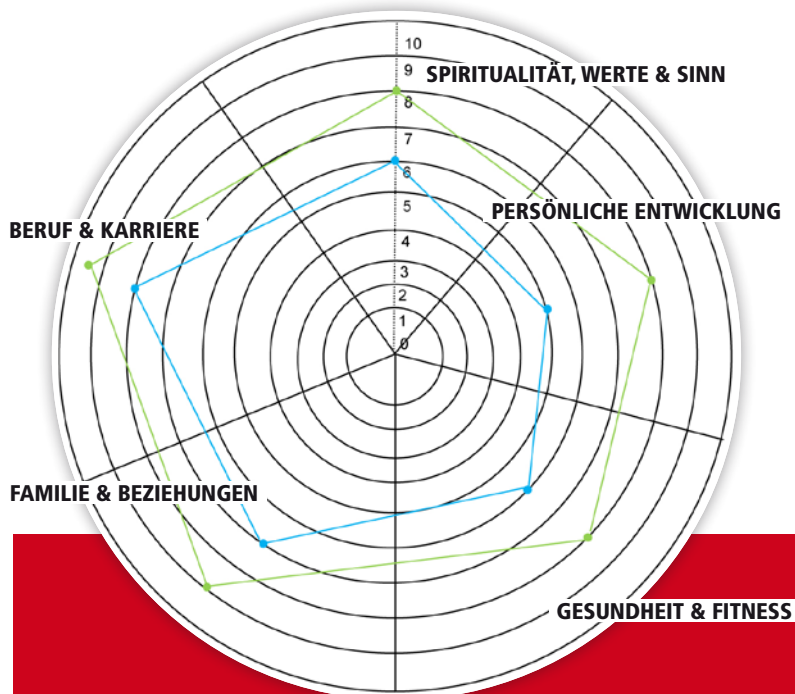
Wie kann der Potenzialtest konkret helfen?

BERNHARD: Potenziale zu kennen und sie zu entfalten, kann ich auf verschiedenste Art und Weise tun. Ich muss nicht alles in einem Job verwirklichen. Oft reicht es auch, wenn man sich manche Dinge wieder ins

Leben holt. Auch ein Hobby. Das kann schon viel verändern. Wenn wir über längere Dauer wider unsere ureigensten Fähigkeiten leben, betreiben wir mit der Zeit Raubbau an unserem eigenen Körper und das macht krank. Es ist sogar das Bedürfnis des Menschen, sich seinen Fähigkeiten entsprechend entfalten und entwickeln zu können. Die humanistischen Psychologen sagen, der Mensch strebt grundsätzlich nach der bestmöglichen Entwicklung seiner Persönlichkeit und die Berufung liegt in uns und möchte gefunden werden. Und er trachtet Zeit seines Lebens nach dieser Selbstverwirklichung sowie die primären und sekundären Bedürfnisse befriedigt sind.

Auf Seite 22 gibt es eine abgepeckte Version des Potenzialradars. Wie läuft der Check in Ihrer Coachingpraxis ab?

BERNHARD: Er dauert etwa sechs bis acht Stunden. Denn wir arbeiten ja keine Stricherliste ab. Es ist ein dynamischer Prozess, wo auch Emotionen aufkommen können, da muss man dann auch hinsehen, daher kann es auch länger dauern. Am Ende des Prozesses erarbeiten und entwickeln Sie Ihr ganz persönliches Potenzialradar. Sie visualisieren damit Ihren Status quo und definieren gleichzeitig wichtige Ziele in den jeweiligen Bereichen und legen fest, wohin Ihre Reise noch gehen soll, in welchen Bereichen Sie sich verändern wollen, wo Sie schon zufrieden sind, wo noch Nachholbedarf besteht. Genau so, wie es Ihren Potenzialen entspricht. Durch ganzheitliches Coaching, Elemente aus der Tiefenpsychologie, Mentaltechniken und einer soliden Zielformulierung und Maßnahmenplanung ist es möglich, Ihren persönlichen „Glücks-Kurs“ zu definieren!



DAS POTENZIALRADAR

So geht's: Folgen Sie der Testanleitung auf Seite 22 Schritt für Schritt. Am Ende evaluieren Sie anhand Ihrer Reflexionen Ihren IST-Zustand (blaue Linie). Danach fragen Sie sich, wo Sie in jedem Bereich stehen möchten und tragen Sie (grün) Ihren SOLL-Zustand ein.

SO TESTEN SIE IHRE VERBORGENEN FÄHIGKEITEN

DAS POTENZIALRADAR

Träumen Sie los und halten Sie Rückschau!

Der Traumforscher und Tiefenpsychologe C.F. Jung hat nicht umsonst den Träumen eine besondere Bedeutung beigemessen. Träume verschaffen uns Zugang zu unserem Unterbewusstsein.

Auf der Reise zu seinen Potenzialen ist es wichtig, sich rückzubewusstwerden und dabei auch einen Blick in die Kindheit zu werfen.

- Was hat Ihnen als Kind besonders Spaß gemacht?
- Was wollten Sie werden?
- Welche Menschen haben Sie beeinflusst?
- Wer wollten Sie sein?
- Wo wollten Sie leben?
- Wie waren Sie als Kind: Waren Sie viel draußen, bei jeder Action dabei oder lieber allein, zu Hause?

In der Kindheit haben sich Glaubenssätze gebildet, die uns heute vielleicht hindern das zu leben, was uns tatsächlich entspricht. Sich dieser bewusst zu sein, und sie in positive Energie umzuwandeln wirkt bei der Umsetzung seiner Ziele Wunder!

Ihr bisheriger Werdegang – Karrierechart

Bringen Sie die wichtigsten Stationen in Ihrem Leben in eine Übersichtstabelle.

- Welche Ausbildungen haben Sie absolviert? Welche Ehrenämter oder Hobbys ausgeübt?
- Wo gab es schwierige Situationen und wie haben Sie diese gemeistert, was hat zu einer Veränderung (im Job) geführt, wie haben Sie sich weiterentwickelt, welche Fähigkeiten waren wichtig?
- Welche Stärken konnten Sie zeigen? Erkennen Sie Ihren roten Faden und versuchen Sie Überbegriffe zu definieren.

Was treibt Sie an? Wo liegt Ihre Leidenschaft?

Die Dinge, für die Sie sich leidenschaftlich interessieren, sind ein Ausdruck Ihrer Seele und ein Hinweis auf Ihre Berufung.

- Was finden Sie besonders interessant – abgesehen von Themen, die Sie aus rein beruflichen Gründen lesen oder sehen?
- Womit beschäftigen Sie sich heute am liebsten?
- Welche Zeitungen lesen Sie? Was lesen Sie zuerst?

- Was unternehmen Sie?
- Bei welchem Thema blitzen Ihre Augen?

Notieren Sie alles was Ihnen einfällt und versuchen Sie im nächsten Schritt herauszufiltern, was hinter den einzelnen Interessen steckt. Z. B. wenn Sie sich ehrenamtlich als Bergretter engagieren dann haben Sie das Bedürfnis zu helfen oder etwas Gutes zu tun, gleichzeitig wohl auch die Fähigkeit klar zu denken, rasch zu handeln und in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Sie sind vermutlich ein Teamplayer.

Motivationsfaktoren

Überlegen Sie nun für die fünf Lebensbereiche, was Ihnen besonders wichtig ist und was Sie motiviert:

- Beruf & Karriere
- Familie & Beziehungen
- Gesundheit & Fitness
- Persönliche Entwicklung
- Spiritualität, Werte & Sinn

Versuchen Sie für jeden Bereich mindestens 5 -8 Dinge zu definieren, die Ihnen besonders wichtig. Schreiben Sie alles auf. Zb Status, Sicherheit, Macht, Sparsamkeit, Freundschaft, Gerechtigkeit, Genuss, Reichtum, Abenteuer, etc. Sehen Sie sich nun die Listen für jeden der Bereiche genau an. Gibt es hier auch wieder einen roten Faden? Streichen Sie nun die 5 Dinge heraus, die Ihnen nun am ehesten entsprechen. Was ist es, das Sie morgens aus dem Bett treibt?

Diese fünf Motive sind die Hauptmotive Ihres Lebens. Das was Sie wirklich antreibt. Sie sollten darauf achten, dass Sie in allen Bereichen des Lebens zum Ausdruck kommen.

Ihre Mission

Was macht Sie stark, was schwächt Sie? Lassen Sie von der Schulzeit bis heute vor Ihrem inneren Auge die wichtigsten Lebensstationen Revue passieren. Speichern Sie vier entscheidende Situationen ab und hinterfragen Sie:

- Welche Kompetenzen haben Sie gezeigt?
- Wo lagen Ihre persönlichen und sozialen Fähigkeiten?
- Welche Werte waren Ihnen wichtig?
- Welche Rolle hatten Sie inne?

Falls Sie z. B. stets eher im Team gearbeitet haben und auch als Kind in

einem großen Freundeskreis eingebettet waren, werden Sie nicht glücklich sein, wenn Sie plötzlich ganz allein agieren und ständig selbst Verantwortung tragen müssen. Wer in einem Umfeld agiert, das nicht seiner Bestimmung entspricht lebt an seinen Potenzialen vorbei und ist Burnout gefährdet.

Finden Sie nun Ihren roten Faden!

Erkennen Sie die immer wiederkehrenden Überbegriffe, die sich durch Ihr Leben ziehen und formulieren Sie Ihre Kernbotschaft!

Entwerfen Sie für sich fünf Berufsbilder

Beim Entwerfen der möglichen Berufsbilder geht es im ersten Schritt zunächst darum, sich vorzustellen welche Berufe ein Mensch mit Ihren Fähigkeiten ausüben könnte. Bitten Sie dazu auch Freunde um Hilfe. Denken Sie dabei an die verschiedensten Berufe und werten Sie noch nicht. Sie werden sehen, dass Sie innerhalb kürzester Zeit eine Liste von über 20 Berufen notiert haben. Dann machen Sie sich an die Verdichtung.

- Welcher der Berufe auf der Liste würde Ihnen wirklich Spaß machen?

Den Rest streichen Sie. Im nächsten Schritt überlegen Sie, ob Sie dafür auch die fachlichen Kompetenzen mitbringen oder eine weitere Ausbildung machen müssen. Geht das sofort, oder müssen Sie dafür noch einen Zeitplan entwickeln, vielleicht können Sie sich aber auch ehrenamtlich engagieren oder in einem Hobby verwirklichen? Oder Sie kreieren ein neues Berufsbild für sich und machen sich selbstständig.

Wichtig ist: Holen Sie sich das was Ihnen fehlt in Ihr Leben. Dabei muss nicht immer alles über Bord geworfen und schon gar nicht Ihr Umfeld vor den Kopf gestoßen werden. Es sind oftmals gerade die kleinen Schritte, die eine große Kraft haben.

Was haben Sie schon alles geschafft?

Es ist wichtig sich bewusst zu werden, was im Leben schon alles rund läuft. Denn oft tendieren wir dazu verallgemeinernd zu sagen: ich bin einfach unzufrieden mit meinem Leben. Doch bei der genauen Frage wo es denn hakt, können es einige gar nicht genau spezifizieren. Daher ist es wichtig, in den fünf

wichtigsten Lebensbereichen eine Momentaufnahme zu machen: Wo, auf einer Skala von 0-10, stehen Sie in den jeweiligen Bereichen? Beruf & Karriere, Fitness & Gesundheit, Familie & Beziehungen, Spiritualität, Werte & Sinn, Persönliche Entwicklung. Nehmen Sie das Potenzialradar zur Hand (s. Beispiel Seite 21) und bewerten Sie Anhand Ihrer Aufzeichnungen und der Selbstreflexion, wo sie in jedem Bereich stehen. Das ist der IST-Zustand. Mit einer anderen Farbe tragen Sie an, wo sie demnächst in jedem der Lebensbereiche stehen möchten. Den SOLL-Zustand.

Ihr Potenzialradar

Das Potenzialradar ist nicht nur ein Radar Ihrer Potenziale, sondern zeigt Ihnen auch auf einen Blick, in welchen Bereichen noch Potenziale stecken. Mit der IST-Situation, was Sie schon alles geschafft haben, begeben Sie sich nun auf eine Reise in die nahe Zukunft und entwerfen Sie Ihr Soll- oder Wunschbild.

Setzen Sie sich Ziele

... die Sie Schritt für Schritt erreichen können! Falls es eine große Veränderung sein soll, die Sie angehen möchten, definieren Sie Teilziele, die Sie mit Datum und To-Do's versehen.

Formulieren Sie für sich positive Affirmationen wie Sie Ihr Ziel schon vor Ihrem inneren Auge erreicht sehen. Versuchen Sie täglich sich diese positiven Anker zu setzen. Wichtig ist, dass Sie es regelmäßig tun! Sie dringen tief in unser Unterbewusstsein ein und haben eine enorme Kraft.

Potenzialtagebuch

Gut ist es, wenn Sie Ihr eigenes Tagebuch führen. Hier sollte Ihre Mission = ihr Lebensmotto zu finden sein, aber auch Ihre wichtigsten Ziele, die Sie sich in den einzelnen Bereichen setzen. Notieren Sie wichtige Details zu den einzelnen Lebensbereichen in denen Sie Veränderungen vornehmen möchten, stets in diesem Tagebuch. Alles was Sie aufschreiben, hat eine enorme Kraft auch Realität zu werden!

Lassen Sie dabei das Gesamtbild – wie auf einem Radarschirm – mit all Ihren tollen Fähigkeiten und Potenzialen, die Sie in sich tragen und sich in Zukunft noch mehr entfalten können ihren Begleiter sein.

Anmerkung

Dieser Test ist nur eine gekürzte Version des 6-stündigen Potenzialradars. Er ist eine erste Anleitung. Infos zu Karrierecoach Doris Bernhard und der Methode finden Sie unter www.coach-me-up.at.

