

Sie wollen sich verändern, wissen aber noch nicht, wohin der Weg führen soll? Wie man wieder auf Glücks-Kurs kommt, dabei versteckte Fähigkeiten entdeckt und ins Leben bringt.

# VERBORGENE POTENZIALE ENTDECKEN

Von Mag. Susanne Zita

Das Potenzialradar beleuchtet verschiedene Lebensbereiche.

„Seine Potenziale zu erkennen und seinen Träumen und ureigensten Wünschen auf den Grund zu gehen ist kein Humbug – es ist essentiell, um ein erfülltes Leben zu leben und zwar in allen Bereichen“, ist (Karriere-)Coach Doris Bernhard überzeugt. „Es rächt sich, wenn man nicht genau hinsieht, und das präsentiert sich u. a. in steigenden Burn-out-Fällen und Scheidungsraten.“

Es geht oft gar nicht um große Veränderungen, sondern darum, einmal hinzuschauen, welche Potenziale in uns schlummern und was unser Herz zum Springen bringt. Das von Doris Bernhard entworfene Potenzialradar ist ein gutes Coaching-Tool, das man – in stark abgespeckter Version – auch ohne Coach durchführen kann. Eigentlich ist das Radar in zehn systematisch aufeinander abgestimmte Schritte aufgebaut, hier sind nur die wesentlichen Punkte angeführt. Folgen Sie einfach der Anleitung! Für so manchen könnte es ein

Aha-Erlebnis geben. **Rückblick:** Was hat Ihnen als Kind besonders Freude bereitet? Gab es Hindernisse, wer oder was hat Sie manchmal in Ihrem Tun gebremst? Was waren Ihre Wünsche und Träume?

**Was verfolgen Sie** mit Leidenschaft, was macht Ihnen so richtig Spaß? Welchen Teil der Zeitung lesen Sie zuerst? Schreiben Sie alles auf, was Ihnen dazu einfällt.

**Was ist Ihnen in den Lebensbereichen** Beruf & Karriere, Familie & Beziehung, Gesundheit & Sport, persönliche Entwicklung, Spiritualität, Werte & Sinn wichtig, was motiviert Sie und spornt Sie an? Notieren Sie pro Lebensbereich 5 bis 8 Punkte wie Sicherheit, Freundschaft, Abenteuer, Spaß etc. Unterstreichen Sie nun fünf Motive, die Ihnen am ehesten entsprechen. Das sind die Hauptmotive Ihres Lebens. Es wäre gut, wenn Sie in allen Bereichen des Lebens zum Ausdruck kommen.

**Worin liegen Ihre Stärken?** Was können Sie besonders gut? Worin hatten Sie in Ihrem bisherigen Leben am

meisten Erfolg? Fühlen Sie sich im Team wohler oder geben Sie gerne den Ton an?

**„Meine Mission“:** Wo liegen die eigenen Stärken? Was sind Ihre persönlichen und sozialen Fähigkeiten? Auf welche Qualifikation kam es in Ihrem Leben bis dato an, welche Rolle hatten Sie inne und welche Werte waren Ihnen wichtig? Passen die eigenen Werte

nicht mit jenen des Umfeldes überein, oder hat man eine Rolle, die einem nicht entspricht oder erledigt Arbeiten, die nicht der eigenen Qualifikation entsprechen, lebt man wider seinen Bedürfnissen, und es entsteht großes Unbehagen und kann seine Potenziale nicht entfalten.

An diesem Punkt ist für viele bereits ein roter Faden erkennbar, in welche Richtung soll es gehen. Beim Wunsch nach beruflicher Veränderung: Machen Sie sich auf die Suche nach Berufsbildern, die Ihren Fähigkeiten und Ihren Wünschen entsprechen und Sie „erfüllen“ würden. Gibt es die Möglichkeit, diese Veränderung wahrzumachen: weitere Ausbildungen, Kostenfrage, Zeitplan der Umorientierung im Detail.

Holen Sie sich in Ihr Leben, was Ihnen fehlt – oft haben auch kleine Veränderungen eine große Wirkung auf die innere Zufriedenheit, wie ein Zweitjob (z. B. Gesundheit- und Sportausbildung), ein neues



Fotos: Fotolia, Renate Medwed, Grafik: Doris Bernhard



(Karriere-)Coach Doris Bernhard hat ein Coaching-Tool entwickelt, das ganz klar aufzeigt, wohin man im Leben will und was sich ändern sollte. Tel. 0664/631 67 90, [www.coach-me-up.at](http://www.coach-me-up.at)

Coaching-Tool Potenzialradar (re.): Die Anleitung dazu finden Sie im Text links. Zum Schluss beurteilen Sie anhand Ihrer Notizen Ihren IST-Zustand (blaue Linie). Wo sehen Sie sich in jedem Lebensbereich in Zukunft? Das wird in Grün als SOLL-Zustand festgehalten.

Hobby oder eine ehrenamtliche Tätigkeit.

**Jetzt geht es darum**, sich sinnbildlich auf die Schulter zu klopfen, was man schon alles geleistet hat und was alles gut läuft. Haben Sie erkannt, was sich ändern soll, dann gilt es diese Veränderung nun Schritt für Schritt umzusetzen. Am besten gelingt dies mit positiven Affirmationen, wie Sie Ihr Ziel vor Ihrem inneren Auge bereits erreicht haben. Tun Sie das am besten

mehrmals täglich, damit es tief in Ihr Unterbewusstsein dringen kann.

**Machen Sie sich Tag für Tag Notizen** zu ihren Wünschen und deren Umsetzung. Niedergeschriebenes hat enorme Kraft, um Wünsche zu verwirklichen. Zu guter Letzt folgt noch das Potenzialradar im Kasten rechts.

**Bleibt nur noch**, Ihnen eine schöne und spannende Reise auf dem Weg zu Ihren schlummernden Potenzialen zu wünschen.

# Potenzialrad

Spiritualität, Werte & Sinn

Beruf & Karriere

Persönliche Entwicklung



Familie & Beziehungen

Gesundheit & Fitness