

Thomas Diener

Tu, was du wirklich, wirklich willst!



DER LIFEDESIGN-WORKSHOP
ZUR BERUFSNAVIGATION

Impressum:

Tu, was du wirklich wirklich willst - Der lifedesign-Workshop zur Berufsnavigation

Copyright © 2016 Thomas Diener

Covergestaltung: BookDesigns, www.bookdesigns.de

Gestaltung Buchsatz: Jakub Šimjak

Fotos:

Kurze Geschichte der Arbeit: pixabay.com

Portrait Thomas Diener: www.robertsix.com

Collagen „Mit der Berufswelt anbandeln“: Thomas Diener

Herstellung und Verlag: tredition GmbH, Hamburg

Es wird keine Garantie und Gewährleistung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhaltes übernommen. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

978-3-7345-1618-4 (Paperback)

978-3-7345-1619-1 (Hardcover)

Thomas Diener

Tu, was du wirklich, wirklich willst



Der Lifiedesing-Workshop
zur Berufsnavigation

Inhalt

Einleitung	6
Phasen	10
Methoden	12
Übungen und ihre Zuordnung zu den Phasen	14
Die Karte der Berufswelt	16
Kurze Geschichte der Arbeit	20
Berufe erfinden	27
Familienhintergrund	34
Mit der Berufswelt anbandeln	38
Der Intention auf der Spur	48
Die zentralen Werte	61
Feedback	71
Geschichten erzählen	74
Verbentabelle	77
Schwächen erforschen	86
Lebenslauf malen	90
Kinderberufswunsch	95
Ausbildungskomitee	99
Neid	103
Gipfelerlebnis	106
Postkarten-Orakel	109
Projekt - Qualität - Wesenskern	113
Ein Tag in der Zukunft	119
Vermittlungsmarkt	123
Der Weg zum Ziel	125
Soziales Atom	129
Unterstützungskomitee	132
Berufsorientierungs - Reportagen	135
Anhang	139
Kontaktinformationen	147
Tools für KursleiterInnen und Coaches	148

Einleitung

*Darüber, wie einmal **gesteckte** Ziele auch **erreicht** werden können, gibt es viel Literatur. In der Berufsnavigation geht es jedoch um die Frage, wie wir herausfinden, was wir wirklich, wirklich wollen. Dafür verfügt sie über ein vielfältiges und gut erprobtes Methodenset. Aktuelle Ansätze aus der positiven Psychologie, der Pädagogik, dem Coaching und der Neurologie verbinden sich darin zu einem Instrument, das in ganz verschiedenen Settings einsetzbar ist. Das Ziel ist es, Menschen zu unterstützen, eine Tätigkeit zu finden, die ihren Fähigkeiten, Neigungen und ihrer intrinsischen Motivation tatsächlich entspricht.*

ZIELGRUPPE

Dieses Arbeitsbuch richtet sich an Coaches, Lehrkräfte, Beraterinnen und Berater, die mit dem Thema Berufsorientierung konfrontiert sind, sowie an Menschen, die in einem beruflichen Veränderungsprozess stehen, oder sich neu orientieren wollen. Die hier gesammelten Fragebögen, Übungen und Experimente fokussieren ganz auf den Prozess der Ermutigung und benötigen kein vertieftes Wissen über bestehende Berufsbilder. Sie können daher von Trainerinnen und Trainern eingesetzt werden, die keine Berufs- oder Laufbahnberater sind. Die Übungen helfen Menschen, aktiver und selbstbewusster auf die Arbeitswelt zuzugehen und ihr Potenzial auszuschöpfen.

Ebenso kann das Buch ohne fachliche Begleitung durchgearbeitet werden. Es ist deshalb direkt für Menschen in beruflichen Veränderungsprozessen geeignet. Idealerweise bilden diese dafür Teams von zwei bis sechs Personen, denn viele Übungen funktionieren nur in der Gruppe richtig gut. Die mit “(expr)” oder “(imag)” gekennzeichneten Experimente erfordern eine gewisse Sicherheit im Umgang mit expressiven oder imaginativen Verfahren, wie z. B. Psychodrama, Gestaltarbeit oder Ausdruckstherapie. Sie entfalten ihre Kraft nur, wenn man sich auf den Prozess einlässt und in die Erfahrungen eintaucht.

HERKUNFT

Die Übungen, Gruppenarbeiten und Fragebögen beziehen sich auf das Buch “Tu, was du wirklich, wirklich willst - die Alchemie der Berufsnavigation” von Thomas Diener. Sie funktionieren selbstverständlich ohne diesen Hintergrund, fügen sich jedoch durch dessen Lektüre in einen sinnvollen größeren Kontext ein.

Als Quelle und Inspiration für die Übungen möchte ich neben den vielen, vielen KlientInnen, die ich in den letzten 25 Jahren begleitet habe, ausdrücklich das Psychodrama, das ich bei Leif-Dag Blomquist lernen durfte, und die prozessorientierte Psychologie nach Arnold Mindell erwähnen. Einzelne Übungen sind der Arbeit von Edgar Schein, Richard Nelson Bolles und John L. Holland entlehnt.

FEEDBACK

Auf Erfahrungen, Verbesserungsvorschläge und Ergänzungen freue ich mich. Die Sammlung der Übungen wird laufend ergänzt, verbessert und erweitert.

Thomas Diener, Februar 2016

Ein Feedback:

«Ich verwende in einer Frauengruppe von 10-12 Personen, die alle beim AMS gemeldet sind und folglich als erwerbslos und arbeitssuchend gelten, folgende vier Übungen in der ersten Woche des fünfwöchigen Kurses:»

Fragebogen Herkunftsfamilie: Habe ich einmal verwendet, am 4. Tag in der ersten Woche, zwei Frauen weinten, “ich konnte nie das tun, was ich wollte”, “meine Eltern haben für mich entschieden”, andere meinten, der Fragebogen wäre nützlich, weil klar wurde, dass Entscheidungen in einem System getroffen werden. Ich halte, rückblickend betrachtet, Vorarbeit und auch ausreichend Zeit für Gespräche danach für wichtig. Die Fragestellungen gehen sehr ins Persönliche und nicht jede Frau will sich damit konfrontieren. Es ist auch gruppenabhängig, ob ich ihn verwende.

Geschichten erzählen: Sehr nützliche und äußerst interessante Übung, “Was will ich mehr über mich erfahren?”, “Kann ich Geschenke annehmen?”, kommt super an, braucht konkrete Anleitung und geht dann ganz von selbst. Achte darauf, wie sich das Gesicht der Person ändert, wenn sie erzählt bekommt. Sie richtet den Blick auf das Positive.

Neid: Dieser kreative Zugang fördert sehr das Miteinander. Spaß ist immer dabei. Der Blick auf Eigenschaften wird trainiert. Manche Frauen wollen das Wort “Neid” nicht verwenden, also sagen wir auch “was ich bewundere am anderen“. Oft kommt spontan auch in Nebenrollen Neues zum Vorschein. Jede spielt ihre Rolle. Es ist auch viel Feedback nötig. Die Personen stehen im Mittelpunkt. Meine Fragestellung war “Es geht in der Berufsfindung oft um Eigenschaften, um versteckte Qualitäten, das ist eine Übung, wo es um die Eigenschaften anderer geht, die auch mit uns selbst zu tun haben, sobald wir neidisch sind.“

Projekt – Qualitäten – Wesenskern: Sicher die erfolgreichste Übung, die ich verwende, Flipchart-Blätter sind voll, schön gezeichnet, hängen dann für die

nächsten 4 Wochen im Raum. Es ist für viele lustvoll, ihre Kindheit aus dieser Perspektive zu erleben. Aktuelle Projekte werden nach dem Blick auf die Kindheit leichter erzählt. Manchen Menschen fällt das Träumen schwer. Ich gebe zwar ausdrücklich die Erlaubnis, völlig abzuheben, trotzdem fällt es manchen schwer. Feedback von vielen: schöne Sache! Auch ich als Trainerin habe großen Spaß, zuzuschauen, wie Gesichter zu strahlen beginnen und ein Blatt zum Symbol für die anstehende Entwicklung wird. Nachdem die Blätter aufgehängt waren, habe ich nach dem Feedback nochmal hingespürt, wo im Moment der Fokus oder die meiste Kraft liegt. Das hatte die Wirkung noch verstärkt.

Mir gefällt Ihr Zugang, die Qualitäten hervorzuheben. In der ersten Woche stärkt das die Frauen und die Gruppe. Bin sehr dankbar, von Ihrem Wissen zu profitieren und kann auch für die Frauen sprechen, welche die Übungen wirklich genießen.»

Daniela aus der Schmitten, Burgenland

Phasen

Die Berufsnavigation ist ein prozessorientiertes Verfahren, das in verschiedenen Schulungs- und Beratungsformaten gut funktioniert. Die sinnvolle Annäherung an die Arbeitswelt erfolgt dabei in Phasen. Die Berufsnavigation bietet eine Reihe von Übungen, die diesen einzelnen Phasen zugeordnet sind.

PHASE 1: DEKONSTRUKTION

Wir alle haben Vorstellungen von der Arbeitswelt. Diese Zuschreibungen decken jedoch immer nur einzelne Ausschnitte ab. Daher ist der erste Schritt der Ermutigung, hinderliche Bilder in Bezug auf die Arbeitswelt in Frage zu stellen. Ein freierer und kreativerer Zugang zu den Herausforderungen des Berufseinstieges oder des Berufswechsels wird dadurch möglich.



PHASE 2: STANDORTBESTIMMUNG

In dieser Phase geht es um den Zugang zu den eigenen Ressourcen. Es werden Fähigkeiten und Qualitäten erlebbar, die bisher unter Umständen nie in Zusammenhang mit der Arbeitswelt gesehen wurden. Eigenheiten, die als Schwächen interpretiert wurden, erhalten in gewissen Kontexten eine neue, positive Konnotation. Dies alles führt zu einem neuen Selbstvertrauen. Ein wichtiger Schritt, um sich produktiv mit der Arbeitswelt auseinanderzusetzen.



PHASE 3: PERSPEKTIVEN ENTWICKELN

Mit den Elementen, die sich in der bisherigen Auseinandersetzung herauskristallisiert haben, kann jetzt kreativ umgegangen werden. Dabei entstehen Perspektiven und Möglichkeiten, die im hohen Maß zu den einzelnen Individuen und ihren aktuellen Möglichkeiten passen.



PHASE 4: UMSETZUNG

Ist einmal eine Perspektive oder ein Ziel erkennbar, müssen diese zu einem gangbaren Weg mit kleinen konkreten Schritten weiterentwickelt werden. In dieser Phase greifen Elemente aus dem lösungsorientierten Coaching sehr gut.



Methoden

EXPRESSIVE EXPERIMENTE

Die mit “(expr)” gekennzeichneten Experimente enthalten expressive Elemente. Sie können viel Spaß machen, eignen sich jedoch nicht für alle Menschen gleich gut. Wenn du keinen leichten Zugang zu spielerischen Methoden hast, wähle Übungen, die dir besser liegen. Grenze auf jeden Fall die “Spielphasen” zeitlich und räumlich ein. Schaffe dadurch eine “Bühne”, auf der das Experiment stattfindet. Diese “Bühne” kannst du jederzeit, jedoch spätestens mit dem Ende des expressiven Teiles der Übung verlassen. Ihr könnt dann die Erlebnisse in aller Ruhe überdenken und diskutieren. Sorge dafür, dass sich alle Beteiligten wohlfühlen.

IMAGINATIVE TECHNIKEN

Die mit “(imag)” gekennzeichneten Experimente haben Anteile, in der die Imagination eine Rolle spielt. Auch diese “funktionieren” nicht bei allen Menschen gleich gut. Es gibt Menschen, die Mühe haben, innere Bilder zu entwickeln und andere haben die Tendenz, sich in ihren Phantasien zu verlieren, In beiden Fällen ist es sinnvoll, wenn eine Begleitperson durch den Prozess führt.

ARBEITSWEISE

Die Sammlung ist ziemlich umfangreich. Aber keine Angst. Es ist nicht die Idee, dass du das Buch systematisch durcharbeitest. Sinnvoll ist es jedoch, durch alle 4 Phasen zu gehen und jeweils die Übungen zu machen, zu denen du den besten Zugang hast.

UNTERSTÜTZUNG

Suche dir für die Bearbeitung auf jeden Fall Unterstützung. Alleine kommst du wahrscheinlich deutlich weniger weit. Meist reicht es, wenn sich ein paar Menschen mit ähnlichen Fragestellungen zusammentun, um sich gegenseitig zu unterstützen. Neben dem guten Willen und einer Prise Humor braucht es dabei vor allem Verbindlichkeit und Ehrlichkeit, damit eine produktive Arbeitsatmosphäre entstehen kann. Professionelle Unterstützung ist natürlich hilfreich und erspart die Suche nach einer unterstützenden Gruppe. Die eingesetzte Zeit kann zielführend und effizient genutzt werden. Auf der Internetseite www.berufsnavigation.net findest du Coaches, die mit der Methode Berufsnavigation vertraut sind.

Übungen und ihre Zuordnung zu den Phasen

DEKONSTRUKTION:

- › **Karte der Berufswelt** – Finde mehr darüber heraus, wie deine innere Landkarte in Bezug auf die Arbeitswelt aussieht.
- › **Kurze Geschichte der Arbeit** – Durch einen historischen Überblick die Relativität des heutigen Arbeitsbegriffes erlebbar machen.
- › **Berufe erfinden** – Über das Raster der 200 Berufsbilder hinausdenken.
- › **Herkunftsfamilie** – Die Beziehung zwischen deiner aktuellen Frage und deinem Familiensystem.

STANDORTBESTIMMUNG:

- › **Mit der Berufswelt anbandeln** – Erste Bestimmung einer passenden Richtung.
- › **Der Intention auf der Spur** – Muster in der eigenen Berufsbiografie entdecken.
- › **Die zentralen Werte** – Deine wichtigsten Motivationsfaktoren ermitteln.
- › **Feedback** – Anregungen durch die Außenansicht.
- › **Geschichten erzählen** – Mehr über die eigenen Talente und Fähigkeiten herausfinden.
- › **Verbentabelle** – Mehr über die eigene Neigung herausfinden.
- › **Stärken erforschen (expr)** – Eine neue Haltung in Bezug auf unsere “Schwächen” finden.
- › **Lebenslauf malen (expr)** – Die Beziehung zum eigenen Lebenslauf aktualisieren.

PERSPEKTIVEN ENTWICKELN:

- › **Kinderberufswunsch (expr)** – Ermutigendes Material aus der Kindheit integrieren.
- › **Ausbildungskomitee (imag)** – Den Lebenslauf auf den Kopf stellen.
- › **Neid (expr)** – Mehr über ungelebte Qualitäten erfahren, die wir oft in anderen sehen und die mit Gefühlen von Neid verbunden sind.
- › **Gipfelerlebnis (expr)** – Die Beziehung zu einem wesentlichen Teil der eigenen Persönlichkeit vertiefen.
- › **Postkartenorakel (imag)** – Das Unbewusste einbeziehen, um Fragen zu beantworten.
- › **Projekte - Qualität – Wesenskern** - Mehr über die Qualitäten erfahren, die hinter unseren Projektideen und Träumen stehen.
- › **Ein Tag in der Zukunft (imag)** – Die Imagination nutzen, um Zukunftsbilder zu entwickeln.

UMSETZUNG:

- › **Vermittlungsmarkt** – Das Netzwerk einer Gruppe nutzen.
- › **Der Weg zu meinem Ziel (expr)** – Schlummernde Ressourcen mobilisieren.
- › **Soziales Atom (imaginäre Aufstellungsarbeit)** – Ressourcen aus dem Beziehungsnetz aktivieren.
- › **Unterstützungskomitee** – Fördernde Beziehungen in Bezug auf Ihre Zukunftspläne aufbauen.
- › **Berufsorientierungs-Reportagen** – Ein konkreter Schritt in deine berufliche Zukunft.

Die Karte der Berufswelt



ART

EINZELARBEIT / GRUPPENARBEIT (2 – 4 PERSONEN)

MATERIAL

PAPIER, FARBSTIFTE

ZIEL

FINDE MEHR DARÜBER HERAUS, WIE DEINE INNERE LANDKARTE IN BEZUG AUF DIE ARBEITSWELT AUSSIEHT.

HERKUNFT

KAPITEL „DIE WELTEN“ IN „TU, WAS DU WIRKLICH, WIRKLICH WILLST – DIE ALCHEMIE DER BERUFSNAVIGATION“

EINLEITUNG

Niemand kennt die Arbeitswelt im Überblick. Unsere Bilder und Vorstellungen beeinflussen jedoch die Art, wie wir berufliche Entscheidungen treffen. Unsere subjektiv und emotional gefärbte “Landkarte” der Arbeitswelt dient daher sowohl dem Erkenntnisgewinn wie auch der Navigationshilfe. Geh nicht mit dem Anspruch auf Vollständigkeit oder Exaktheit an diese Aufgabe heran. Ein spontanes und zügiges Vorgehen ist erfolgversprechender.

ANLEITUNG

- › Stell dir vor, du zeichnest eine Landkarte oder einen Stadtplan der Berufswelt.
- › Definiere zuerst die Bereiche/Arbeitsfelder, die zu deinem Bild gehören. z. B.: Großkonzerne, kleine Handwerksbetriebe, Universitäten, Forschungsanstalten, NPO's (Non-Profit-Organisationen), Freelancer, Schulen, Kreativarbeiter, Sozialbereich, Start-ups, Social Entrepreneurs usw.
- › Aber auch einzelne Branchen wie z. B. Tourismus, Schwerindustrie, Handel, Kultur, usw.
- › Stell dir vor, wie diese Elemente in deinem Bild zueinander geordnet sind. Welche Bereiche sind wo angesiedelt, gibt es Bereiche, die wie Schlösser oder hohe Berge über den anderen Bereichen stehen? Gibt es undurchdringliche Wälder, Sümpfe, Inseln, Villenviertel und Slum-Siedlungen?
- › Die Karte muss kein Kunstwerk werden. Du kannst Symbole verwenden und einfach drauflos skizzieren. Du kannst das Bild auch als Collage umsetzen. Das Eintauchen und das Nachspüren der Empfindungen zu den Bildern sind wichtiger als der konkrete Ausdruck auf Papier.
- › In Dreiergruppen erklärt ihr euch gegenseitig eure Bilder.
- › Vergleiche die verschiedenen “Landkarten” miteinander.

AUSWERTUNG

- › Versuche herauszufinden, welchen Einfluss deine Landkarte auf deine aktuelle Fragestellung hat.
- › Diskutiere in der Gruppe darüber, wo sich eure eigenen “Karten” förderlich und wo hindernd auswirken können.

VARIANTE

Eine große Karte mit einer ganzen Gruppe, wie z. B. einer Schulklasse, entwerfen.

TIPP

Diese Variante gibt TrainerInnen die Möglichkeit, auf eine unaufdringliche Art ihre Fachkenntnisse über die Arbeitswelt einzubringen. So ist es z. B. für viele Menschen interessant zu wissen, dass die Unterhaltungsindustrie heute in vielen Ländern volkswirtschaftlich eine größere Rolle spielt als die klassische industrielle Produktion.

EXKURS METAPHERN

Die Bilder und Vorstellungen, die wir von der Arbeitswelt haben, können sich in Metaphern verdichten. In den letzten Jahren habe ich in Kursen und Ausbildungen viele dieser Metaphern gesammelt. Es lohnt sich, die Frage nach den Metaphern zu stellen, die unseren Zugang zur Arbeitswelt prägen. Meist beinhalten sie zumindest ein Körnchen Wahrheit. Ebenso wichtig wie die Frage, ob eine Metapher in der Realität der Arbeitswelt eine Berechtigung hat, ist die, wie sie mein Navigieren in der Arbeitswelt beeinflusst.

HERAUSFORDERND KONNOTIERTE METAPHERN

Die Arbeitswelt als geschlossene Gesellschaft

Hier geht es um die Vorstellung, dass ich, um eine Chance zu haben, exakt die richtigen Papiere brauche. Kann ich diese nicht vorweisen, stehe ich überall vor verschlossenen Türen und werde abgewiesen.

Die Arbeitswelt als Schlachtfeld

In dieser Vorstellung hat nur eine Chance, wer genügend kompetitiv und rücksichtslos agiert.

Die Arbeitswelt als Radrennen

Sei fit und schnell. Wer in seinen Bemühungen nachlässt, wird rasch vom Feld der Werktätigen abgehängt und bleibt auf der Strecke.

Diese hier beschriebenen Bilder müssen für den einzelnen Menschen nicht unbedingt negativ konnotiert sein. Man kann sie in gewissen Lebensphasen auch als Herausforderung sehen, sein Bestes zu geben. In anderen Situationen

werden sie aber zu einer Belastung und sollten auf ihren aktuellen Wahrheitsgehalt überprüft werden.

NEGATIV KONNOTIERTE METAPHERN

Die Arbeitswelt als Ruderbank einer Galeere

Angekettet an die unveränderbaren Umstände mühen sich die Menschen in einem monotonen und anstrengenden Arbeitsalltag ohne Gestaltungsmöglichkeiten ab.

POSITIV KONNOTIERTE METAPHERN

Ein weiteres Bild, das ich in vielen Workshops und Zukunftswerkstätten gesehen habe, in denen sich die Menschen intensiv mit der wünschbaren Zukunft der Arbeit beschäftigt haben, war folgendes:

Die Arbeitswelt als Abenteuerspielplatz für Erwachsene

Hier wird das Bild einer kreativen und kooperativen Arbeitswelt gezeichnet, in der Konkurrenz als spielerische Steigerung von Leistung und Intensität gesehen wird und allen Beteiligten Gestaltungsräume zugestanden werden.

FAZIT

Im Spannungsfeld zwischen positiv und negativ besetzten Metaphern zeigt sich die Janusköpfigkeit der Arbeitswelt. Arbeit kann Spaß machen, Sinn stiften und uns eine Identität geben. Sie kann aber auch krank und kraftlos machen.

Kurze Geschichte der Arbeit



ART

GEDANKENEXPERIMENT / GRUPPENARBEIT (5 GRUPPEN À 3–5 PERSONEN)

MATERIAL

PAPIER, STIFTE

ZIEL

DURCH EINEN HISTORISCHEN ÜBERBLICK DIE RELATIVITÄT DES HEUTIGEN ARBEITSBEGRIFFES ERLEBBAR MACHEN

HERKUNFT

KAPITEL “ DIE NÜCHTERNE WELT” IN “TU, WAS DU WIRKLICH, WIRKLICH WILLST – DIE ALCHEMIE DER BERUFSNAVIGATION”