

Monika Birkner

# Kurswechsel: Dem eigenen Stern folgen

Arbeitsunterlagen zum Buch "Kurswechsel im Beruf"

## Dem eigenen Stern folgen statt anderen

Die Zeit der beruflichen Neuorientierung in der Lebensmitte ist für viele eine Zeit der grundlegenden Neuorientierung. Es geht nicht nur um „das Gleiche in Grün“, sondern darum, von innen heraus den eigenen Weg zu finden, statt sich lediglich den von anderen vorgegebenen Zielen unterzuordnen.

Die folgenden Übungen und Materialien helfen Ihnen dabei.

Sie finden hier:

- Übung: Persönliche und berufliche Bilanz
- Übung: Stärken und Schwächen im Selbst- und Fremdbild
- Übung: Rahmenbedingungen und Umgang mit ihnen
- Übung: Aktivitäten, bei denen Sie im Frieden mit sich selbst sind
- Übung: Für wen möchte ich durch meine Arbeit einen Beitrag leisten?
- Erfüllung menschlicher Bedürfnisse durch verschiedene Berufsfelder
- Erfüllung von Organisationsbedürfnissen durch verschiedene Berufsfelder
- Drei Übungen: Welche Erfolgsbedingungen brauche ich? Arbeitsstil, Zusammenarbeit mit anderen, Unternehmensumfeld
- Strategien, um in Bewegung zu kommen



## Kurswechsel: Dem eigenen Stern folgen

### Übung: Stärken erkennen durch den Vergleich von Selbstbild und Fremdbild

<b>Selbstbild: Stärken</b>	<b>Fremdbild: Stärken</b>
<b>Selbstbild: Schwächen</b>	<b>Fremdbild: Schwächen</b>

### Übung: Rahmenbedingungen und Umgang mit ihnen

Nachfolgend ist eine Reihe von möglichen Rahmenbedingungen aufgeführt. Markieren Sie auf der daneben stehenden Skala das Ausmaß, in dem diese Bedingung Ihre weiteren Schritte behindert oder nicht. Die Skala reicht in Anlehnung an die Ampelfarben von grün (= gar kein Hindernis) über gelb (= nur vorübergehendes Hindernis) bis rot (= schwerwiegendes Hindernis).

<u>Rahmenbedingung</u>	<u>Ampelfarbe</u>		
	<u>grün</u>	<u>gelb</u>	<u>rot</u>
Mobilität	.....	.....	.....
finanzielle Situation	.....	.....	.....
eigene gesundheitliche Situation	.....	.....	.....
gesundheitliche Situation bei Partner/in oder Kindern	.....	.....	.....
gesundheitliche Situation der Eltern	.....	.....	.....
vorhandene Qualifikationen	.....	.....	.....
berufliche Situation des Partners/der Partnerin	.....	.....	.....
Ausbildung der Kinder	.....	.....	.....
außerberufliche Verpflichtungen, z.B. in Vereinen	.....	.....	.....

### Übung: Aktivitäten, bei denen Sie im Frieden mit sich selbst sind

Entspannen Sie sich und erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie gleichzeitig aktiv waren und mit sich selbst im Reinen, in denen die Zeit wie im Flug verging. Womit haben Sie sich beschäftigt? Hilfreich ist es, wenn Sie noch einmal die Stationen Ihres Lebenslaufes durchgehen und nach Beispielen in den unterschiedlichen Phasen Ihres Arbeitslebens suchen. Auch die Liste Ihrer Ergebnisse kann Sie dabei unterstützen.

Nachfolgend sind weitere Stichworte aufgeführt, die Ihnen die Suche erleichtern.

- Situationen bei der Arbeit
- Situationen in der Freizeit
- Situationen mit anderen Menschen
- Situationen alleine
- Situationen, in denen Sie sich mit etwas Anfassbarem beschäftigen
- Situationen, in denen Sie sich mit Ideen und Konzepten beschäftigen
- Situationen, in denen Sie kreativ sind
- Situationen, in denen Sie bestimmte Probleme lösen
- Lieblingsgesprächsthemen
- Bevorzugte Lektüre und Fernsehbeiträge

Situationen:

Aktivitäten dabei:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Kurswechsel: Dem eigenen Stern folgen

### Übung: Für wen möchte ich durch meine Arbeit einen Beitrag leisten?

Überlegen Sie, ob es Sie mehr interessiert, einen Beitrag für einzelne oder Gruppen von Menschen zu leisten oder ob Sie lieber mit Ihrer Arbeit eine Organisation unterstützen möchten.

- Menschen
- Organisation
- Sowohl als auch

### Erfüllung menschlicher Bedürfnisse durch verschiedene Berufsfelder

Bedürfniskategorie	Einzelbedürfnisse	Berufsfelder
Gesundheit und Wohlbefinden	Gesundheit Ernährung Körperliches Wohlbefinden Psychisches Wohlbefinden Sonstiges	Heilen Pflegen Vorbeugen/Beratung Ernährung Wellness Sport Sonstiges
Wohnen	Wohnen Eigentum Sicherheit Zusammenleben Sonstiges	Architektur/Bauwesen Möbel Immobilien Gebäudesicherheit Gebäudeverwaltung Vorübergehende Unterbringung (Hotellerie, Heime etc.) Sonstiges
Arbeiten	Lebensunterhalt Zusammenarbeiten Sicherheit Weiterentwicklung Sonstiges	Management Berufsberatung Coaching Weiterbildung Arbeitsplatzgestaltung Sonstiges

## Kurswechsel: Dem eigenen Stern folgen

Geld/Eigentum/Besitz	Sicherheit Unabhängigkeit Status Sonstiges	Banken Versicherungen Finanzberatung Schuldnerberatung Insolvenzverwaltung Sonstiges
Beziehungen zu anderen	Kommunikation Harmonie Familie Partnerschaft Freundschaft Zugehörigkeit Wirkung auf andere Sonstiges	Beratung/Therapie/Training Kontaktvermittlung Konfliktlösung Management/Führung Verkauf/Kundenbeziehungen Schönheitsindustrie Sprache/n Sonstiges
Umgang mit Informationen	Lernen Informationssuche/Recherche Informationsvermittlung Informationsverarbeitung Sonstiges	Erziehung Weiterbildung EDV Medien/Publizistik Sprache/n Sonstiges
Freizeitgestaltung	Lernen Sport Unterhaltung Geselligkeit Sonstiges	Weiterbildung Unterhaltungsindustrie Touristik Sport Medien Gastronomie Sonstiges
Mobilität	Mobilität Reisen Sicherheit Freiheit Sonstiges	Auto-/Bahn-/Flugindustrie Touristik Sicherheitsindustrie Strassenbau Sonstiges

## Kurswechsel: Dem eigenen Stern folgen

Natur/Umwelt	Erholung Ernährung Erhaltung der Lebensgrundlagen Sonstiges	Umweltschutz Forst- und Gartenwesen Forschung/Wissenschaft Handel Sonstiges
Schönheit/Ästhetik/Kunst	Schönheit/Ästhetik Verschönerung des Alltags <i>erhebende</i> Erlebnisse jenseits des Alltags Sonstiges	Mode Design Kunst Schönheitsindustrie Musikindustrie Sonstiges
Verständnis der Welt und ihrer Zusammenhänge	Lernen/Lehren Forschen Sonstiges	Unterricht Wissenschaft Verlage/Bibliotheken Sonstiges
Spiritualität/Religion	Bewältigung des Alltags Lebenssinn Transzendenz Sonstiges	Kirchen Wissenschaft Beratung Sonstiges



## Kurswechsel: Dem eigenen Stern folgen

Erfüllung von Organisationsbedürfnissen durch verschiedene Berufsfelder		
Perspektive der Organisationsbetrachtung	Einzelbedürfnisse der Organisation	Berufsfelder
Kundenperspektive	Produktentwicklung Herstellung/Einkauf Logistik Service Qualität Leistungsaustausch Innovation Marktanteile Sonstiges	Produktentwicklung Produktion/Einkauf Qualitätswesen Verkauf Marketing/PR Logistik Kundendienst Marktforschung Kundenbeziehungen Beratung Forschung/Wissenschaft Sonstiges
Mitarbeiterperspektive	Mitarbeiter gewinnen Mitarbeiter halten Mitarbeiter weiterentwickeln Zusammenarbeit/Teamwork Information/Kommunikation Umgang mit Betriebsrat/ Gewerkschaft Sonstiges	Personalwesen Projektmanagement Führungsaufgaben Industrial Relations Unternehmenskommunikation Beratung Forschung/Wissenschaft Sonstiges
Organisations-/ Prozessperspektive	Führung Aufbauorganisation Ablauforganisation/Prozesse EDV/Informationssysteme Sonstiges	Führung/Management Beratung Forschung/Wissenschaft EDV Organisationsentwicklung Change Management Zertifizierungen Sonstiges
Finanzperspektive	Profitabilität Liquidität Kapitalbeschaffung Shareholder Value Sonstiges	Controlling Finanz-und Rechnungswesen Investor Relations Beratung Forschung/Wissenschaft Sonstiges

## Welche Erfolgsbedingungen brauche ich?

### Übung: Eigener Arbeitsstil

Zielsetzung:	ich setze meine Ziele am liebsten selbst ich habe gern klare Vorgaben ich komme gut mit unscharfen Situationen zurecht
Motivation:	ich bin Selbststarter ich brauche Anleitung ich brauche Druck
Aufgaben:	ich bevorzuge Routine ich bevorzuge ständig wechselnde Aufgaben ich bevorzuge Projektarbeit
Umgang mit Zeit:	ich arbeite am besten unter Zeitdruck ich arbeite am besten, wenn ich genug Zeit habe ich kann mir meine Zeit gut einteilen
Arbeitstempo:	ich habe ein schnelles Arbeitstempo ich habe ein langsames Arbeitstempo ich bevorzuge Wechsel zwischen ruhig und hektisch
Arbeitsort:	ich bin am liebsten jeden Tag am gleichen Ort ich bin am liebsten unterwegs ich habe gern eine Mischung zwischen beidem
Detailliertheit:	ich sehe eher den Wald als die Bäume ich sehe eher die Bäume als den Wald ich kann gut die Perspektive wechseln
Gerichtetheit der Arbeit:	ich löse am liebsten aktuelle Problem („Feuerwehr“) ich beschäftige mich am liebsten mit der Vermeidung von Problemen ich beschäftige mich lieber mit der Nutzung von Chancen

## Kurswechsel: Dem eigenen Stern folgen

Entscheidungen:	ich kann mich gut und schnell entscheiden ich treffe Entscheidungen nur nach gründlicher Vorbereitung ich delegiere Entscheidungen am liebsten
Stressauslöser:	zu viel oder zu wenig Arbeit zu viel oder zu wenig Informationen Verhalten anderer Menschen

### Übung: Zusammenarbeit mit anderen

Einzelkämpfer:	ich arbeite am liebsten allein ich arbeite am liebsten mit einem/r Partner/in ich arbeite am liebsten in einem größeren Team
Selbständigkeit:	ich stimme gern alle Details mit Chef ab ich möchte Chef bei Problemen ansprechen können ich brauche einen Rahmen und arbeite dann selbständig
Beziehungen:	ich bin mehr an der Sachaufgabe interessiert ich brauche gute Beziehungen zu meinem Umfeld ich beides muss stimmen
Vielfalt:	ich arbeite lieber mit wenigen Menschen eng zusammen ich lerne gern immer neue Menschen bei der Arbeit kennen ich arbeite gern mit sehr vielen unterschiedlichen Kulturen
Dominanz:	ich halte mich lieber im Hintergrund ich bin gern im Vordergrund ich kann beides gleich gut
Konflikte:	ich bin sehr harmoniebedürftig ich provoziere gern Konflikte ich löse Konflikte, wenn sie auftreten

## Kurswechsel: Dem eigenen Stern folgen

Führungsneigung:	ich führe gern Mitarbeiter ich möchte mit Personalführung nichts zu tun haben ich leite gern mal ein Projekt
Führungsstil:	ich bestimme den Rahmen und lasse den Weg offen ich möchte über alle Einzelheiten informiert sein ich mache es von der Situation abhängig
Information:	ich gebe mein Wissen gern weiter ich handle nach dem Motto: <i>Wissen ist Macht</i> ich informiere nur ausgewählte Personen
Vertrauen:	ich gebe erst mal Vertrauensvorschuss vbin erst mal misstrauisch ich handle von Fall zu Fall unterschiedlich

### Übung: Unternehmensumfeld

Branche:	was sind meine Lieblingsbranchen? welche schließe ich aus? in welchen habe ich schon Erfahrung?
Produkte:	ich brauche Produkte zum Anfassen ich bevorzuge Dienstleistungen ich muss meine Produkte sinnvoll finden
Unternehmensgröße:	ich bevorzuge Ein-Personen-Unternehmen ich bevorzuge mittlere Größe ich bevorzuge Großkonzern
Eigentumsverhältnisse:	möglichst inhabergeführt möglichst familienfremde Anteilseigner möglichst börsennotiertes Unternehmen
Unternehmensphase:	möglichst Start-/Aufbauphase möglichst konsolidiertes Unternehmen möglichst Sanierungsfall

## Kurswechsel: Dem eigenen Stern folgen

---

Unternehmenstyp:	Wirtschaftsunternehmen Non-Profit-Organisation Sonstiges
Unternehmenskultur:	traditionell-konservativ modern-zeitgeistig ohne ausgeprägte Unternehmenskultur
Innovationsneigung:	Pioniergeist/Durchbruchinnovationen Nachahmer/me-too-Produkte Anpassungsinnovationen
Fokus des Unternehmens:	Finanzen/Gewinn Kunden Produkte
Veränderungstempo:	sehr schnelle Veränderungen minimales Tempo: Tankermentalität maßvolles Tempo

### Praxis-Tipp:

In Ihre neue Richtung zu gehen, erfordert Energie. Doch das Auf-der-Stelle-Treten kostet mindestens genauso viel Energie. Nutzen Sie diese Energie besser, um etwas Positives für Ihr eigenes Leben und das anderer Menschen zu erreichen.

# Kurswechsel: Dem eigenen Stern folgen

## Strategien, um in Bewegung zu kommen

<b>Strategie 1: Äußerer Druck</b> <p>Manche Menschen kommen am besten ins Tun, wenn äußerer Druck vorhanden ist. Der ergibt sich zum Teil aus den Umständen, zum Beispiel bei Endterminen für Projekte. Äußeren Druck können wir auch selbst erzeugen durch:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zielvereinbarung mit anderen, von deren Beurteilung wir abhängig sind oder an deren Meinung uns liegt (z.B. Lebenspartner/in).</li><li>• Bekanntgabe unseres Zieles oder unserer Absichten an andere, vor denen wir uns nicht blamieren möchten.</li><li>• Bitten an andere, dass sie uns in bestimmten Abständen nach dem Stand der Dinge fragen.</li></ul>	<b>Strategie 2: Innerer Druck</b> <p>Manche Menschen kommen am besten ins Tun, wenn innerer Druck vorhanden ist. Auch dieser ist manchmal von sich aus vorhanden und kann auch gezielt erzeugt werden, unter anderem durch:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausmalen all des Negativen, das damit verbunden ist, wenn alles bleibt wie bisher.</li><li>• Sich im inneren Dialog selbst antreiben.</li><li>• Sich im inneren Dialog ausmalen, sich wegen etwas nicht Erreichten vor einer wichtigen Person rechtfertigen zu müssen.</li></ul>
<b>Strategie 3: Belohnung</b> <p>Manche Menschen kommen am besten ins Tun, wenn eine Belohnung wartet. Diese Belohnung kann in der Zielerreichung selbst liegen oder in äußeren Umständen. Gezielt einsetzen lassen sich Belohnungen durch:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sich bewusst machen, welche positiven Effekte die Zielerreichung auf das eigene Leben haben wird.</li><li>• Sich bewusst machen, welche positiven Effekte die Zielerreichung auf das Leben anderer Menschen haben wird.</li><li>• Sich selbst eine Belohnung in Aussicht stellen wie z.B. eine Reise, ein schönes Konzert, den Kauf eines wertvollen Kleidungs- oder Möbelstücks.</li></ul>	<b>Strategie 4: Unterstützung</b> <p>Manche Menschen kommen am besten ins Tun, wenn sie wohlwollende Unterstützung von anderen erhalten. Diese erfolgt manchmal ohne unser Zutun, kann aber auch gezielt initiiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sich eine Person des Vertrauens suchen (Freund/in, Coach), um in bestimmten Abständen den Verlauf zu besprechen.</li><li>• Sich eine Gruppe von Gleichgesinnten suchen.</li><li>• Inspirierende Bücher lesen, z.B. Biografien großer Persönlichkeiten.</li></ul>

# Kurswechsel: Dem eigenen Stern folgen

---

## Impressum:

Monika Birkner Business Transformation

Kaiserstr. 91

63065 Offenbach

Tel.: ++ 49 (0) 69/ 93 99 65 35

Fax: ++ 49 (0) 69/ 93 99 65 37

[mailto@monika-birkner.de](mailto:mailto@monika-birkner.de)

<http://www.monika-birkner.de>

<http://blog.monika-birkner.de>

[http://www.xing.com/profile/Monika\\_Birkner](http://www.xing.com/profile/Monika_Birkner)

<http://twitter.com/MonikaBirkner>

<http://de-de.facebook.com/people/Monika-Birkner/100000201143301>



## Disclaimer:

Alle in diesem Dokument enthaltenen Informationen und Anregungen sind nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Monika Birkner übernimmt keine Garantien für konkrete Ergebnisse. Alles Handeln geschieht auf eigenes Risiko.