

Monika Birkner

Überwinden, was mich bremst, und Übergänge gestalten

Arbeitsunterlagen zum Buch "Kurswechsel im Beruf"

Überwinden, was mich bremst, und Übergänge gestalten

Überwinden, was mich bremst

Wenn es doch nur so einfach wäre, dass man einen Entschluss fassen und ihn dann reibungslos umsetzen könnte.

In der Regel ist es nicht so einfach.

Gerade, wenn eine größere Richtungsänderung ansteht, treten alle möglichen Bremsfaktoren auf den Plan.

Die folgenden Übungen helfen Ihnen, die wichtigsten davon zu meistern, und den Übergang in eine bessere Zukunft zu meistern.

Sie finden hier:

- Übung: Bestandsaufnahme Ihrer finanziellen Situation – Ist-Ausgaben und nötige Ausgaben
- Übung: Bestandsaufnahme Ihrer finanziellen Situation – Vorhandene und erschließbare Reserven
- Übung: Den Befürchtungen ins Auge blicken
- Checkliste: Beeinflussungsmöglichkeiten in Bezug auf unsere Sicherheitsängste
- Strategien zur Bewältigung der Ängste, die Zugehörigkeit zu verlieren
- Übung: Würdigung der Vergangenheit
- Übung: Authentizität
- Test: Wie reif sind Sie für etwas Neues?
- Übung: Was ich aufgebe
- Übung: Was ich fortführe
- Übung: Was ich ändere

Übung: Bestandsaufnahme Ihrer finanziellen Situation – Ist-Ausgaben und nötige Ausgaben

1. Schritt: Listen Sie Ihre jährlichen Ausgaben auf. Denken Sie dabei an alle regelmäßig anfallenden Kostenblöcke wie auch an Reserven für ungeplante Ausgaben.

Haus/Wohnung incl. Nebenkosten:
Auto:
Verpflegung:
Friseur u.ä.:
Versicherungen:
Kredite:
Weiterbildung:
Abonnements:
Beiträge/Mitgliedschaften:
Kino-und Restaurantbesuche:
Freizeit:
Urlaub:
Sonstiges:
Ungeplante Ausgaben:
Summe der jährlichen Ist-Ausgaben:

2. Schritt: Überprüfen Sie die vorgenannten Ausgaben daraufhin, was Sie wirklich brauchen. Normalerweise geben wir einen Teil unseres Einkommens für Dinge und Vergnügungen aus, die wir nicht wirklich vermissen würden, wenn sie wegfielen.

Haus/Wohnung incl. Nebenkosten:
Auto:
Verpflegung:
Friseur u.ä.:
Versicherungen:
Kredite:
Weiterbildung:
Abonnements:
Beiträge/Mitgliedschaften:
Kino-und Restaurantbesuche:
Freizeit:
Urlaub:

Überwinden, was mich bremst, und Übergänge gestalten

Sonstiges:
Ungeplante Ausgaben:
Summe der jährlichen nötigen Ausgaben:

Übung: Bestandsaufnahme Ihrer finanziellen Situation – Vorhandene und erschließbare Reserven

3. Schritt: Erstellen Sie einen Status der Reserven, die Sie kurz- bis mittelfristig zur Überbrückung einsetzen können. Das werden wahrscheinlich in erster Linie Barvermögen, Bankguthaben, Wertpapiere und ähnliches sein. Bei Immobilien oder sonstiger komplizierter Vermögensstruktur ziehen Sie am besten einen Finanz- oder Steuerberater hinzu.

Kurz- und mittelfristig verfügbare Reserven:

4. Schritt: Ermitteln Sie, welchen Zeitraum Sie mit Ihren kurz- und mittelfristig verfügbaren Reserven überbrücken können, wenn Sie

a) Ihre heutigen Ausgaben und

b) die nötigen Ausgaben zugrunde legen:

a) Überbrückungszeitraum bei heutigen Ausgaben

b) Überbrückungszeitraum bei nötigen Ausgaben

5. Schritt: Ermitteln Sie, welche zusätzlichen Mittel Ihnen im Falle einer Veränderung möglicherweise zur Verfügung stehen.

Gehaltsfortzahlung Kündigungsfrist

etwaige Abfindung

etwaiges Arbeitslosengeld

Fördermittel bei Unternehmensgründung

Schenkungen/Darlehen innerhalb der

Familie/vorweggenommenes Erbe

Zusätzliches Familieneinkommen

Sonstiges

Summe möglicher sonstiger Mittel

Überwinden, was mich bremst, und Übergänge gestalten

Wichtig:

Sich dem Worst-Case-Szenario tatsächlich einmal zu stellen, statt es im Untergrund rumoren zu lassen, ist normalerweise sehr befreiend. Auf der anderen Seite ist es eine auch emotional sehr tiefgehende Erfahrung. Prüfen Sie bitte sorgfältig, ob Sie sich ihr im Moment aussetzen wollen. Wenn Sie gegenwärtig in einer nicht so stabilen Verfassung sind, dürfte es sinnvoller sein, die folgende Übung auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben.

Übung: Den Befürchtungen ins Auge blicken

Stellen Sie sich vor, die Katastrophe würde eintreten, Ihre schlimmsten Befürchtungen würden sich bewahrheiten. Wie würde das aussehen? Nachstehend ein paar Möglichkeiten zur Auswahl, die jedoch nicht abschließend sind, sondern von Ihnen ergänzt werden können. Bewerten Sie bitte auch die Wahrscheinlichkeit, dass dieses Risiko eintritt, mit dem als passend empfundenen Prozentsatz. In die rechte Spalte tragen Sie ein, welche Möglichkeiten Sie haben, dieses Risiko entweder im Vorfeld abzuwenden oder im Nachhinein darauf zu reagieren.

Mögliches Risiko	Wahrscheinlichkeit in %	Handlungsmöglichkeit
Nie wieder Arbeit finden
Kein Geld mehr haben
Reserven aufgebraucht
Familie wendet sich ab
Freunde wenden sich ab
Haus nicht mehr zu halten
Keine Unterkunft mehr
Sonstiges

Überwinden, was mich bremst, und Übergänge gestalten

Checkliste: Beeinflussungsmöglichkeiten in Bezug auf unsere Sicherheitsängste

Thema	Überprüfungsfragen
Rücklagen bilden:	Welchen zusätzlichen Betrag kann ich monatlich zurücklegen, um im Falle einer Veränderung mehr Reserven zu haben?
Kosten reduzieren:	Welche der als nicht notwendig erkannten Kosten kann ich jetzt schon eliminieren?
Kompetenz allgemein:	Was kann ich tun, um meine fachliche und sonstige Kompetenz zu verstärken, so dass ich damit immer Geld verdienen kann?
Selbstvertrauen:	Was kann ich tun, um mein Selbstvertrauen zu stärken, so dass es mir auch in schwierigen Zeiten erhalten bleibt?
Krisenkompetenz:	Welche Krisen und schwierigen Situationen habe ich schon bewältigt? Wie habe ich es gemacht? Wer und was haben mir dabei geholfen? Wie bewerte ich diese Krisen und Schwierigkeiten im Rückblick?
Beziehungen:	Welche Menschen sind mir wichtig im Rahmen meiner beabsichtigten Veränderungen? Was kann ich jetzt schon tun, um meine Beziehung zu ihnen zu verbessern?

7

Strategien zur Bewältigung der Ängste, die Zugehörigkeit zu verlieren

Problemebene	Strategieansätze
Angst vor äußeren Konflikten:	Lösungsvorschläge vorbereiten
befürchtete Gefühle anderer:	respektvoll, aber furchtlos damit umgehen
Angst vor Einsamkeit:	sich ihr stellen

Übung: Würdigung der Vergangenheit

Nehmen Sie sich etwas Zeit und beantworten die nachstehenden Fragen, am besten schriftlich.

- Welche Chancen habe ich in den vergangenen Jahren erhalten?
- Was konnte ich lernen?
- Wie konnte ich mich insgesamt weiter entwickeln?
- Welche Beziehungen konnte ich aufbauen?
- Wie hat sich meine Einkommenssituation entwickelt?
- Wofür bin ich dankbar?
- Welche Fehler konnte ich machen?
- Was gab es an Negativem?
- Was ist daraus Positives entstanden oder kann noch Positives entstehen?
- Was bedeuten die vergangenen Jahre für mein Leben insgesamt?

8

Übung: Authentizität

Nachstehend einige Fragen, mit deren Hilfe Sie verschiedene Zugänge zum Thema Authentizität finden können.

- Welche Menschen kenne ich persönlich, die ein hohes Maß an Authentizität verwirklichen? Wie denke ich über sie?
- Welche Menschen kenne ich durch Bücher, Medien oder vom Hörensagen, die ein hohes Maß an Authentizität verwirklichen? Wie denke ich über sie?
- In welchen Situationen bin selbst sehr authentisch? Wie sind meine Erfahrungen damit?
- In welchen Situationen weniger? Wie sind meine Erfahrungen damit?
- In welchen Situationen wäre ich gern authentischer? Was kann ich dafür tun?

Überwinden, was mich bremst, und Übergänge gestalten

Test: Wie reif sind Sie für etwas Neues?

Sie können die nachfolgenden Testfragen für sich allein beantworten. Einfacher ist es, wenn Sie zusätzlich Menschen aus Ihrem näheren Umfeld um Feed-back bitten. Wir haben an dieser Stelle oft den berühmten blinden Fleck.

Kreuzen Sie die Antworten an, die am ehesten auf Sie zutreffen.

Frage	Vergangenheit	Gegenwart	Zukunft
Woran denke ich am häufigsten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Worüber spreche ich am häufigsten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Übung: Was ich aufgeben

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und schreiben Sie auf, welche Aktivitäten, Gegenstände und Beziehungen demnächst in Ihrem Leben fehlen werden. Notieren Sie dahinter, was das für Sie faktisch und emotional bedeutet.

Was ich aufgeben	faktische Bedeutung	emotionale Bedeutung
Aktivitäten		
Gegenstände		
Beziehungen		

Überwinden, was mich bremst, und Übergänge gestalten

Übung: Was ich fortführe

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und schreiben Sie auf, welche Aktivitäten, Gegenstände und Beziehungen Sie auch nach der Veränderung fortführen werden. Notieren Sie dahinter, was das für Sie faktisch und emotional bedeutet.

Was ich fortführe	faktische Bedeutung	emotionale Bedeutung
--------------------------	----------------------------	-----------------------------

Aktivitäten

Gegenstände

Beziehungen

10

Übung: Was ich ändere

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und schreiben Sie auf, welche Aktivitäten, Gegenstände und Beziehungen Sie nach der Veränderung ändern werden. Notieren Sie dahinter, was das für Sie faktisch und emotional bedeutet.

Was ich fortführe	faktische Bedeutung	emotionale Bedeutung
--------------------------	----------------------------	-----------------------------

Aktivitäten

Gegenstände

Beziehungen

Praxis-Tipp: Auszeiten und Ruheinseln

Achten Sie in dieser Zeit darauf, dass Sie sich persönliche Auszeiten und Ruheinseln schaffen. Wenn Sie keinen Urlaub oder gar ein Sabbatical machen können, integrieren Sie etwas in Ihren Alltag, bei dem Sie zu sich selbst finden. Für manche Menschen ist das Ruhe, für andere Bewegung oder eine Aktivität, bei der der Kopf frei wird.

Praxis-Tipp: Entscheidungen treffen, ohne sich festzulegen

In der Zwischenzone ist oft die Zeit noch nicht reif für endgültige Entscheidungen. Indem Sie sich bewusst für etwas Vorläufiges entscheiden, können Sie den Nachteil in einen Vorteil umkehren und sich gleichzeitig ein Stück weit auf Ihrem Weg vorwärts bewegen. Vorläufige Regelungen können zum Beispiel sein:

- Zeitarbeit
- Interimsmanagement
- der nebenberufliche Start in die Selbständigkeit.

Praxis-Tipp

Achten Sie auf die Vorboten des Neuen. Diese können sich zum Beispiel äußern als

- Geänderte Gefühle: Kribbeln, Aufregung, Lust auf konkrete Aufgaben und Ergebnisse.
- geänderte Wahrnehmung des Selbstbildes: Unternehmer statt Existenzgründer.
- Anstöße von außen: Hinweise auf etwas, was wir ohnehin schon machen oder gut machen könnten; Anregungen potenzieller Kunden.
- Zunehmendes Interesse, wieder aktiver am sozialen Leben teilzunehmen

Überwinden, was mich bremst, und Übergänge gestalten

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

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

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

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.