ARTHMJSTOCKPHOTO.COM

Am Land leben oder in der Stadt? Teilzeit arbeiten oder selbstständig sein?

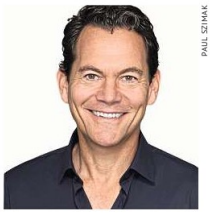
„Wer will ich sein?"

Selbstfindung. Unzufrieden und keine Ahnung, wie es beruflich weitergehen soll? Kurzfristiges Denken schadet in dem Fall. Wie man ein Zielbild von sich entwickelt und dadurch langfristig glücklicher wird

Will ich wirklich den Job wechseln?", „Ist eine Weiterbildung das Richtige?", „Oder soll ich vielleicht ganz etwas anderes machen?" Solche Gedanken hat wohl jeder einmal – vor allem in der Lebensmitte, wo man vielleicht schon so einiges erreicht hat, aber sich Job und Lebensstil nicht mehr richtig anfühlen oder man schlicht trotz dem Erreichten unzufrieden ist. Was also tun in so einer Situation?

Hauptsache weg davon

Karrierecoach Jens Wolff kennt das Problem: „Die Betroffenen sind unzufrieden mit dem Ist-Zustand und überlegen sich, wie sie einfach nur weg davon kommen. Ein anderer Job muss her, eine andere Beziehung, ein anderes Hobby." Ein Fehler. Denn wenn wir so vorgehen, ziehen wir immer nur die Möglichkeiten in Betracht, die wir sehen. Wir denken nur an den nächsten Schritt und das ist zu kurzfristig gedacht. Wolff: „Man probiert dadurch zwar einige Dinge aus, hat aber so nur eine geringe Trefferquote, weil man sich keine Gedanken macht, wer man langfristig sein will und wie man langfristig wirklich leben möchte." Viele Menschen würden so immer wieder einen Weg einschlagen, diesen Weg ein Stück gehen, dann kommt wieder die Unzufriedenheit und sie schlagen wieder einen anderen Weg ein, bis sie wieder unzufrieden sind. „Am Anfang hat man auch das gute Gefühl, etwas verändert zu haben, aber oft kommt schnell wieder der Frust, weil man nur im Außen etwas verändert hat, statt die Ursache der Unzufriedenheit zu beseitigen", sagt der Experte.



PAUL SZIMAK

„Egal, was man macht, wenn man es gut macht, wird man immer davon leben können. Man wird aber nur gut in etwas, was einen wirklich interessiert."

Jens Wolff
Karrierecoach

Selbstfindung

Heutzutage gibt es viele Möglichkeiten sein Leben zu führen. Das ist der Vorteil der Freiheit. Der Nachteil ist: Die Selbstfindung ist komplizierter geworden, da man sich in der Freiheit und den endlosen Möglichkeiten leicht verliert. „Darum ist es so wichtig, sich selbst zu kennen", sagt Wolff. Es gibt innere und äußere Faktoren, die bei der Selbstfindung helfen. Zu den inneren zählen: Intuition, Emotion (für was brennt mein Herz), Interessen oder auch Themen, die schon in der Kindheit spannend waren. Und im Außen helfen ganz konkrete Informationen über die jeweiligen Interessen und Leidenschaften. „Ich empfehle, sich nicht nur im Internet darüber zu informieren, sondern wirklich direkt in Kontakt mit jemanden zu treten, der diesen Job bereits ausübt. Welchen Weg ist er gegangen? Und vor allem in dem Gespräch spüren, ob ich mich in diesem Menschen – zumindest teilweise – wiederfinden kann. Wenn ich merke, dieser Mensch tickt komplett anders als ich, oder tut Dinge, die mir überhaupt nicht liegen, bin ich wohl auf der falschen Spur." Biografien lesen würde auch helfen. „Egal, was man macht, wenn man es gut macht, wird man immer davon leben können. Und man wird aber nur gut in etwas, was einen wirklich interessiert", sagt Wolff.

Langfristiger Plan

Wer willst du in 15 Jahren sein? Das ist die erste und zentrale Frage, mit der man sich auseinandersetzen sollte. „Welcher Mensch soll das sein, sodass du in 15 Jahren sagen kannst: Ich bin zufrieden damit, wie ich das Leben gelebt und mit dem Menschen, zu welchem ich mich entwickelt habe." Das umfasst alles: die Werte, die man lebt, das Aussehen, das Grundgefühl, welches das Leben dieses Menschen durchzieht. Wolff: „Wenn wir dieses Bild haben, sehen wir uns den Alltag dieses Menschen an. Was macht er den ganzen Tag?" Macht er Sport. Wann macht er Sport? Was für einen Sport macht er? Wie lebt er – in der Stadt, am Land, mit Familie oder allein auf Bali? Arbeitet er in einem Büro oder daheim? Ist er selbstständig oder angestellt? Wo liegen seine Prioritäten?

„Aus all diesen Puzzlestücken baut man ein Bild und wenn man dieses Bild hat, fragt man sich: Und welcher Job passt da dazu?", sagt Wolff. So bringt man Klarheit in seine ganz individuellen Prioritäten. „Es kommt ein Punkt im Leben, an dem man sich über seine Prioritäten klar werden sollte und sie dann auch im Kalender wiederfindet. Für einen ist das die Familie, für den anderen unternehmerischer Erfolg, für den Dritten die Freiheit, die Welt zu bereisen. Hier gilt es, sich nicht mit anderen zu vergleichen, sondern zu entscheiden, was mir ganz persönlich wichtig ist", sagt Wolff.

Denn wir überschätzen immer, was wir in einem Jahr erreichen können, aber unterschätzen komplett, was wir in zehn Jahren schaffen können."

Jens Wolff
Karrierecoach

Backcasting

Als Nächstes überlegt man sich, welche Schritte einen dorthin bringen. „Man denkt zurück vom Zielbild und entwirft einen Schritteplan mit Zwischenstationen", so Wolff. Backcasting statt dem bekannten Forecasting. Man will beispielsweise selbstständig, in 15 Jahren finanziell unabhängig sein, genug Zeit für die Familie haben und Reisen können. „Das bedeutet, dass man sich ca. in fünf Jahren selbstständig machen muss, weil man etwa zehn Jahre braucht, um dorthin zu kommen. Welche Stationen brauche ich nun, um mich in fünf Jahren selbstständig zu machen? Was muss ich lernen? Wo bekomme ich Startkapital her? Welches Netzwerk muss ich mir aufbauen? „Bei einem langfristigen Plan ist das alles möglich, auch wenn man aktuell vielleicht ganz woanders steht. Denn wir überschätzen immer, was wir in einem Jahr erreichen können, aber unterschätzen komplett, was wir in zehn Jahren schaffen können", so Wolff. Als Motivation dient das zukünftige Selbstbild und das Gefühl, das man dabei spürt, wenn man daran denkt. „Das Bild hilft auch, wenn man eine Entscheidung treffen muss. So fragt man sich: Bringt mich das näher an mein Zielbild oder weiter weg davon?", sagt Wolff.

Hat man das künftige Selbstbild und seine Ziele in Schritten geplant, bricht man alles noch einmal herunter. „Man macht nun kleine, tägliche Gewohnheiten, die einen sowohl seinem inneren künftigen Selbstbild (z. B.: Ich bin sportlich) näherbringen, aber auch täglich kleine Erfolge liefern", sagt Wolff. Zum Beispiel: sich jeden Tag zehn Minuten in dem präferierten Bereich weiterbilden und 15 Minuten Sport machen. Wolff: „Diese Einheiten müssen so klein sein, dass es unmöglich ist zu scheitern." Denn die meisten haben hohe Ziele und ändern gleich viel zu viel auf einmal. Sie halten sich dann nicht daran, weil die Hürden zu groß sind, fahren Misserfolge ein und scheitern schließlich an ihren Zielen. Wolff: „Wichtig ist vor allem, sich regelmäßig mit dem Zielbild emotional zu verbinden. Denn dann kommt das Wunschleben in greifbare Nähe. Es wird realistisch, und ich strenge mich an, tatsächlich alles dafür zu tun."

Geführte Meditation

„Beobachte einen typischen Tag deines Zukunfts-Ichs: Wie beginnt er? Welche Routinen hast du? Was tust du beruflich – mit Freude und Sinn? Wie arbeitest du, mit wem? Was ist deine Rolle geworden – beruflich, privat, als Mensch? Und wie lebst du? Was ist in deinem Zuhause spürbar? Was sagt dieser Ort über dich aus?": Folgende Fragen stammen aus der geführten Visualisierung von Jens Wolff. In der Übung geht es um das Zukunftsbild, um die Version, die man in 15 Jahren sein will. Über den QR-Code kann man die Meditation anhören, mitmachen und hinunterladen: