

The background of the entire page is a photograph of a person's hands holding a black compass. The person is wearing a light blue long-sleeved shirt. The compass is held in front of a bright blue sky with some light clouds. The title text is overlaid on a solid blue horizontal band across the middle of the image.

ABENTEUER: HERZENSKARRIERE

Folgen wir den eigenen Potenzialen, kommen wir unweigerlich auf unseren eigenen Herzensweg und damit zu der Karriere, die wirklich und vollumfänglich zu uns passt.

Nutze dieses Workbook, um deine eigene sinnenhafte und erfüllte Herzenskarriere zu gestalten.

BY CAREER ADVENTURING

COPYRIGHT

Autorinnen: Nadja Forster | Gisela Backe | Petra Sessler-Schwaab | © career adventuring ∞ Alle Rechte vorbehalten.

Erstveröffentlichung:
Januar 2024

Layout, Satz & Umschlagseite: career adventuring

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz geschützt ist, bedarf der vorherigen Zustimmung durch career adventuring. Das gilt insbesondere für Verfielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Autorinnen und career adventuring haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Die Autorinnen und career adventuring gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder die Autorinnen noch career adventuring übernehmen, ausdrücklich und implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

career adventuring ist für Reaktionen, Hinweise und auch Meinungen dankbar. Bitte wende dich diesbezüglich an contact@career-adventuring.online



Karrieren sind wie Abenteuerreisen

Wir als Initiatorinnen von career adventuring glauben daran, dass sich von Anfang an unsere Potenziale und Fähigkeiten zeigen. Wenn wir ihnen vertrauen und sie als Wegweiser für unsere Entwicklung nutzen, zeigt sich auch die passende Karriere. Jede Karriere entsteht immer wieder neu: Jeden Tag warten auf jeden von uns neue Aufgaben (Orte), neue Lernfelder (unerwartete Hindernisse) und neue Fähigkeiten, die entdeckt werden wollen - wie bei einer Abenteuerreise.

Karrieren sind nicht linear und vorgegeben, sondern entwickeln sich beim Gehen. Um in diesen fluiden Entwicklungen auf dem richtigen Weg zu bleiben, brauchen wir einen Kompass, der uns bezogen auf unsere Potenziale und Fähigkeiten den für uns richtigen Weg weist: Hier kommt unsere Herzensweisheit ins Spiel, denn sie hilft uns unsere Ausrichtung, unseren "Norden" zu bestimmen. Mit der Herzensweisheit greifen wir auf unseren gesamten Wissensraum zurück, aus dem sich die Karriere kreiert, die wirklich zu uns passt. Sie ist unser Kompass.

Aufbau und Verwendung des Herzenskarriere-Workbooks

Mit diesem Workbook kannst du in dein ganz persönliches Karriereabenteuer eintauchen sowie dich und deine Karrierewege aus ganzheitlicher Sicht und damit aus neuen Perspektiven kennenlernen.

Auf einer Abenteuerreise befinden wir uns immer an unterschiedlichen Erlebnisschritten. Und so kannst du auch dieses Workbook für dich nutzen. Fühle für dich, wo du gerade stehst und was du für deine nächsten Schritte wirklich brauchst und dann tauche direkt in die Abenteuerinsel ein, die dich dabei unterstützt. Du kannst das Workbook von vorne bis hinten durchgehen und eben dir genau die Abenteuerinseln heraus picken, in der Reihenfolge, die für dich jetzt am besten passt. Es liegt ganz bei dir und deiner individuellen Abenteuer- & Entwicklungsreise.



Übersicht deiner möglichen Abenteuerreisen



01

EINLEITUNG

Karrieren sind wie Abenteuerreisen

05

*Perspektivwechsel: Karriere +
Bedürfnisse + Entscheidungen*

12

ABENTEUERINSEL 1

Herzensraum

Erkennen, was ich wirklich will

25

ABENTEUERINSEL 2

Aufräumen + Weg frei machen

Dein neues Koordinatensystem

--

ABENTEUERINSEL 3

*Mich erleben + nächste
Entwicklungsschritte*

Meine Potenziale als Wegweiser

--

ABENTEUERINSEL 4

What-If

Das eigene Wachstum neu erleben



Übersicht deiner möglichen Abenteuerreisen

- - ABENTEUERINSEL 5
Die eigene Karriereroute
Den eigenen Weg kreieren
- - ABENTEUERINSEL 6
Karriereabenteuer leben
Den eigenen Weg klar folgen
- - ABENTEUERINSEL 7
Du bist nie alleine
Die passenden Wegbegleiter
- - ABENTEUERINSEL 8
*Mit deiner Herzenskarriere
verbinden*
Deine Ankerpunkte für den Weg
- - ABENTEUERINSEL 9
Herzenskarriere in der Praxis
Den passenden Arbeitgeber finden
- - AUSBLICK
Deine Möglichkeiten mit uns

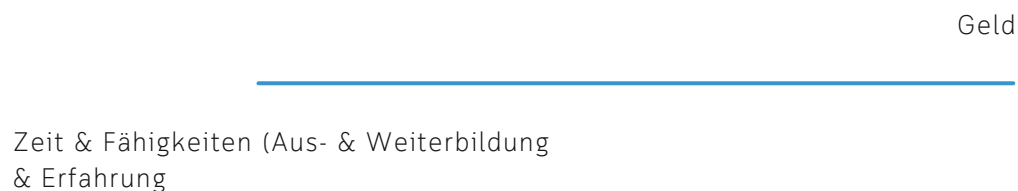


Perspektivwechsel: Karriere + Bedürfnisse + Entscheidung

Karriereverständnis, wie wir es bisher kennen

Mit der Industrialisierung hat sich unsere Arbeitswelt sehr linear etabliert und entwickelt. Klare Arbeitsprozesse führten zu eindeutigen Zuständigkeiten, Verantwortlichkeiten und Arbeitspaketen. Alles am besten standardisiert und gleichbleibend. Dabei tauschen wir zumeist unsere Zeit und Fähigkeiten gegen Geld (siehe Grafik).

Unser bisheriges lineares Karriere- & Jobverständnis



So klettern, der Linearität und der Hierarchie folgend, die meisten Menschen Schritt für Schritt die Karriereleiter hoch, weil es in den Unternehmen die gängige Wegrichtung für Karrieren ist, oftmals aufgeteilt in Fachkarrieren, Projektkarrieren und Führungskarrieren. Vor dem Fall der Leiter ist auch keiner gefeit, denn auf einer Geraden geht es nur jeweils in eine Richtung: vorwärts und rückwärts. Im Bild der Karriereleiter gesprochen: hoch und runter. Die Eindimensionalität der Linie lässt dabei wenig Spielraum für andere Möglichkeiten und so tendieren die Erfahrungen im Rahmen der Karriere zwischen Freud und Leid, zwischen möglich und unmöglich, zwischen dem "entweder/oder" - Gedankenkonstrukt.

Die Spielregeln dabei sind klar: Für die jeweiligen Arbeitspakete werden der Hierarchiestufe folgend die einzelnen Positionen geschaffen, die jeweils ein bestimmtes Fähigkeitsprofil- und gezieltes Erfahrungsprofil erfordern. Dabei wird zumeist auf das bisherig erworbene Wissen als Entscheidungsgrundlage zurückgegriffen und die Menschen bevorzugt, die sich im Rahmen der vorgegeben Strukturen bewegen und entwickeln wollen.

Karrieren neu sehen und entdecken

Doch die künstlich geschaffenen Strukturen entsprechen nicht der natürlichen Systematik und Lebensweise von Menschen. In der **Virtuv-Studie*** von Leonardo da Vinci wird der Mensch als ganzheitliches System dargestellt, verbunden mit dem Symbol des Vierecks und des Kreises. Verknüpfen wir die Darstellung mit dem Karrieregedanken, symbolisiert das Viereck das Materielle



(wie z.B. das Geld / die finanzielle Freiheit) und damit den Ort des Haltgebens. Der Kreis dient als Symbol für Verbundenheit (**was ich wirklich will**) sowie der stetig, zyklischen Wandlung. Der Mensch zeigt sich in dem Zusammenhang als Potenzialträger mit seinen Fähigkeiten und Eigenschaften und bewegt sich in eigenen Rhythmen zwischen den Komponenten des Festhaltens, dem Wunsch nach Sicherheit und Geborgenheit und gleichzeitig der eigenen Entwicklung.

Aus diesem Grund verstehen wir als Initiatorinnen von career adventuring Karrieren mehr als Abenteuerreise als dem reinen Folgen eines geradlinigen Weges.

Die Entwicklung unserer Fähigkeiten

Als Potenzialträger stecken viele verschiedene Fähigkeiten und Talente in jedem Menschen, die entwickelt werden wollen. Doch unsere jeweiligen Fähigkeiten nehmen ihre Arbeit nicht bei unserer Arbeitsstelle auf und wir geben unsere Fähigkeiten auch nicht nach getaner Arbeit am Arbeitsplatz wieder ab, um sie dann am nächsten Tag wieder zu nutzen. Ebenso entwickeln sich unsere Fähigkeiten auch nicht alleinig in den vorgegebenen Ausbildungen und Jobdefinitionen, sondern sie stecken ganz grundlegend in uns. In welchem Umfeld und mit welchen Aufgaben oder Tätigkeiten wir sie aufdecken und leben, können wir selbst entscheiden.

- Die Idee des vitruvianischen Menschen basiert darauf, dass der aufrecht stehende Mensch sich sowohl in die Geometrie eines Quadrates, als auch in die eines Kreises einfügen kann. Sie stammt von dem römischen Architekten, Ingenieur und Namensgeber Vitruv, der sie bereits im 1. Jhd. vor Christus schriftlich festhielt. (Quelle: <https://www.wissen.de/leonardo-da-vincis-vitruvianischer-mensch>)

Einfaches Beispiel dazu: Die Fähigkeit des Durchhaltens entwickelte sich bei einem unserer career adventuring member nicht in der Arbeit, ganz im Gegenteil. Hier war sie immer davon überzeugt, dass sie viel zu ungeduldig wäre und gar keine Gabe für die Fähigkeit des Durchhaltens hätte. Doch das stimmte so nicht. Sie hatte für sich nur noch nicht das richtige Umfeld gewählt, um das Potenzial des Durchhaltens in sich zu entdecken und es in eine Fähigkeit zu verwandeln. Dies erreichte sie durch den Sport, gezielt durch das Joggen, änderte so ihre Haltung und Selbsteinschätzung und entwickelte in diesem Kontext die Fähigkeit, die sie heute auch in ihrem Job bewusst einsetzen kann.

Frage an dich: Von welchen Fähigkeiten bist du überzeugt, dass du sie nicht hast oder es wird dir sogar von anderen versucht, weiszumachen, dass du sie nicht hast?

*Wir haben nicht für jede unserer Fähigkeit
ein Zertifikat oder eine Bestätigung und
trotzdem ist sie da! Wir müssen sie nur
sehen und für uns selbst annehmen.*

Hilfreicher ist also die Sichtweise, dass wir nicht unsere Fähigkeiten den bestehenden Karrierewegen anpassen müssen, sondern es in unserer Aufgabe liegt, uns für das passende Lern- und Entwicklungsfeld (z.B. Aufgabe und Arbeitgeber) zu entscheiden, um unsere tatsächlichen, aktuellen Potenziale oder auch die für uns wichtigen Fähigkeiten, zu entwickeln und nutzen zu können.

Dann entsteht eine neue und dynamische Job- und Karriereentwicklung, die mehr unserer eigenen und ganzheitlichen Entwicklung entspricht und Karrieren entfalten sich zu Entdeckungs- und damit auch Abenteuerreisen.

Die Sache mit den Bedürfnissen

Oft wird angenommen, dass wir zunächst unsere Bedürfnisse der Grundversorgung im Fokus haben und hierarchisch die Bedürfniserfüllung bis zur Selbstverwirklichung durchlaufen. Dieses Bild geht auf McDermitt** zurück, der versuchte die Arbeit von Maslow zu den menschlichen Bedürfnissen in die Grafik einer Pyramide für den Businesskontext zu bringen.

Für unsere Gesellschaftsstruktur und Hierarchiestrukturen in den Unternehmen ist es bezeichnend, dass dieses Bild noch immer als Grundlage für Diskussionen rund um Bedürfnisse verwendet wird.*** Es spiegelt die bisher angenommene Realität wieder. Doch das Bild ändert sich immer mehr und entspricht auch hier nicht unserem natürlichen und ganzheitlichen System Mensch.

Denn unsere natürlichen Bedürfnis- und Entwicklungsprozesse (siehe Grafik von Nadja Forster) sind nicht linear sondern zyklisch und folgen einem geordneten Rhythmus.

Zusammenfassung der Bedürfnisse im Überblick****:

- **Gundbedarfe** (mental, emotional und physisch): Sie spiegeln das Bedürfnis nach Schutz, Sicherheit, Wärme, Nahrung und einem Dach über dem Kopf wider.
- **Beziehungsbedarfe**: Sie entsprechen dem menschlichen Urbedürfnis nach Verbundenheit, und zwar nicht nur mit anderen Menschen, sondern auch mit seiner Umwelt und der Natur.
- **Einbringungsbedarfe**: Dahinter steckt das tief verbundene Bedürfnis, nicht nur Teil des großen Ganzen zu sein, sondern auch dazu beizutragen, dass dieses große Ganze funktioniert. Das gelingt jedoch nur, wenn man aus tiefstem Herzen versteht, was gebraucht wird und man damit nicht nur sich selbst, sondern auch andere ins Wachstum bringt.
- **Entwicklungsbedarfe**: Sie beinhalten den Wunsch nach innerem Wachstum, nach Transformation und Weiterentwicklung. In uns steckt also von Grunde auf bereits das Bedürfnis uns weiterzuentwickeln, die starren Strukturen, die wir durch unsere linearen Systeme geschaffen haben, haben uns dies vergessen lassen.



** Die Bedürfniss als Pyramide darzustellen, erfolgte McDermitt zurück (1960), wie Bridgman & Cummings in einer Studie feststellten: https://openaccess.wgtn.ac.nz/articles/journal_contribution/Who_built_maslow_s_pyramid_A_history_of_the_creation_of_management_studies_most_famous_symbol_and_its_implications_for_management_education/12735929

***https://de.wikipedia.org/wiki/Maslowsche_Bedürfnishierarchie

****Empathyconomics®, Melanie Vogel und Nadja Forster, VogelPerspektive GmbH, Dezember 2019

Was bedeutet das für unseren Karrieregedanken?

Wir merken es in uns, dass alle Bedürfnisse erfüllt werden wollen:

- Wenn wir Neues lernen wollen (Entwicklungsbedarf)
- Wenn wir zeigen wollen, was in uns steckt und an Aufgaben mitwirken wollen (Einbringungsbedarf)
- Der Wunsch nach Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen (Beziehungsbedarf)
- Der Wunsch nach einem guten Miteinander (Beziehungsbedarf)
- Der Wunsch abgesichert zu sein und sich keine Sorgen machen zu müssen (Grundbedarf)

Die Liste könnten wir beliebig fortführen.

Alle Bedürfnisse tragen wir immer in uns und sie wollen auch gelebt werden, wenn auch nicht immer in der gleichen Ausprägung. Hier kommt wieder der ganzheitliche Blick zu tragen: Wir agieren jeden Tag in vielen unterschiedlichen Lebensbereichen und leben damit im Alltag immer alle Bedarfe gleichermaßen, eben nur in verschiedenen Bereichen und unterschiedlicher Intensität.

Beispiel Job: An manchen Tagen steht der Austausch und das Miteinander im Vordergrund und ist uns auch sehr wichtig. An anderen Tagen genießen wir die Ruhe, wenn möglich. An manchen Tagen geben wir alles, weil wir eine Aufgabe unbedingt fertig bringen wollen und an anderen Tagen genießen wir es, wenn weniger los ist. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir uns weniger einbringen wollen. Der Fokus ist nur ein anderer für diesen Moment.

Alles muss nicht zur gleichen Zeit erfüllt werden, aber alles will zu seiner Zeit gesehen werden.

Gleichzeitig ist es wichtig, dass wir uns nicht nur die Erlaubnis geben, unsere Bedürfnisse zu leben, sondern auch in der Selbstverantwortung sind, dies für uns zu tun. Denn wenn wir unsere Bedürfnisse über lange Zeit unter- oder übererfüllen, geraten wir außer Balance. Dies zeigt sich in unserer Gefühlslage und körperlichen Symptomen, die uns darauf hinweisen, dass „etwas“ nicht stimmt.

Selbstreflexion

Beobachte dich gerne selbst im Alltag: Welche Bedürfnisse zeigen sich dir an den unterschiedlichen Tagen? Was zeigt sich dir in unterschiedlicher Wichtigkeit? Notiere dir deine Impulse gerne dazu:

Herz + Verstand gemeinsam

Kommen wir nochmal zurück auf unser Kreis- und Viereck Modell: Gehen wir gedanklich weiter Richtung Herzenskarriere, brauchen wir dafür die richtige Grundlage. Bisher nutzen wir vor allem unseren Verstand (hier nun mit dem Symbol des Vierecks verbunden), um die nächsten Job- und Karriereentscheidung zu treffen. Wir holen uns Tipps, führen eigene und angebotene Analysen durch und entscheiden auf dieser Basis, welchen nächsten (Karriere-)Schritt wir gehen.

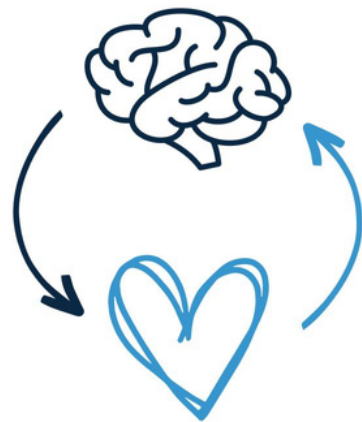
Doch wo packen wir das hin, was wir WIRKLICH WIRKLICH wollen? Viele stellen sich diese Frage bisher auch gar nicht, weil es ja hauptsächlich darum geht, vernünftige Entscheidungen (Fokus auf Grundbedürfnisse | Bedürfnispyramide) zu treffen, die einem Sicherheit und ein gutes finanzielles Einkommen bieten. Oder doch nicht?

Bei immer mehr Menschen schwingen bei der Job- und Karriereentscheidung noch mehr Entscheidungskriterien mit rein: Welcher Arbeitgeber und welches Aufgabengebiet passt tatsächlich zu mir? Was will ich wirklich machen? Und auch die Fragen nach Sinnhaftigkeit und Erfüllung im beruflichen Umfeld nimmt immer mehr Platz bei der Entscheidungsfindung ein.

Um diese Fragen beantworten zu können, brauchen wir unser Herz. Das Herz als Kompass (Symbol des Kreises). Doch wie geht das dann mit der Entscheidung? Vom Kopf ins Herz, so wie wir es gerne vermittelt bekommen? Oder dürfen wir die Denkrichtung um 180° drehen, wenn es darum geht, dem beruflichen Weg zu folgen, den wir von Herzen her möchten.

Also mehr **vom Herz in den Kopf!**

Von innen her (aus dem Herzen) wissen wir, was wirklich zu uns passt und was wir auch wirklich wollen. Lauschen wir dieser „inneren Stimme“, können wir ganzheitlich unser eigenes Potenzial entfalten. Der Kopf (Verstand) hilft uns dann bei der Umsetzung unsere Wegschritte bis zu dem Job, der wirklich zu uns und unseren aktuellen Entwicklungsschritten und Bedürfnissen passt.



Ganz klar ist: Wir brauchen Herz und Verstand zusammen. Da wir uns bisher vor allem und meist ausschließlich auf die Vernunft (Verstand) fokussiert haben, starten wir die Abenteuerreise mit dem Herzensraum als erste Abenteuerinsel, um mit der Herzensweisheit (wieder) in Kontakt zu kommen und den gesamten Wissensraum für uns nutzbar zu machen .



ABENTEUERINSEL 1

Herzens- raum

ERKENNEN, WAS ICH
WIRKLICH WILL

Die Fähigkeit, unsere innere Stimme und unsere wahren Wünsche zu erkennen, ist von entscheidender Bedeutung, wenn es darum geht, eine Herzenskarriere zu gestalten.

Herzensraum

“career adventuring” ist aus dem Gedanken heraus entstanden, dass Karrieren Abenteuerwege sind, die wir von Herzen gerne gehen möchten.

Der Herzensraum hat eine so große Bedeutung als zentrale Quelle von Impulsen und Entscheidungen, weil er tief mit unserem Unterbewusstsein verbunden ist und uns auf eine ganzheitliche und intuitive Weise leitet. Im Herzensraum werden unsere wahren Wünsche, Bedürfnisse und Ziele gespeichert, die oft über den bewussten Verstand hinausgehen. Er dient als interner Leitfaden für die berufliche Orientierung, da er uns ermöglicht, Entscheidungen auf einer tieferen Ebene zu treffen, die im Einklang mit unserer wahren Natur stehen.

Für mich war die Entdeckung und Verbindung mit meinem Herzensraum mein persönlicher Game-Changer, um endlich ganzheitlich den Weg zu gehen, der wirklich zu mir passt. Zuvor hatte ich immer über den Verstand alleine versucht, meine Antworten auf das, was ich wirklich will, zu beantworten. Damit bin ich auch ein gutes Stück vorwärts gekommen, doch das Gefühl, auf der Suche zu sein, hat nicht aufgehört. Solange, bis ich den Antworten über meinen Herzensraum, meiner inneren Stimme, endlich zuhören konnte. Das hat buchstäblich mein Leben verändert und seitdem fühle ich mich angekommen obwohl ich weiterhin auf meiner Potenzialreise bin. Doch eben mit klarer Zielrichtung, die vollumfänglich zu mir passt.

©Nadja Förster, Mitinitiatorin career adventuring

Superkraft: Intuition

Nutzen wir unseren Herzensraum als Kompass und Impulsgeber für das, was wir uns von Herzen her wünschen, ist die Intuition als Superkraft unabdingbar. Das Schöne: Intuition steckt in jedem von uns. Wir alle haben sie. Bei manchen ist sie weniger und bei manchen stark bis sehr stark zugänglich. Je nachdem, wie sehr wir an die Fähigkeit der Intuition glauben, sie nutzen und ihr auch vertrauen.

Intuition ist nicht greifbar. Sie ist einfach da. Die Impulse und Antworten, die wir über unsere innere Stimme bekommen, sind oft nicht gleich verständlich, auch nicht immer mit Zahlen, Daten und Fakten belegbar und trotzdem können wir ihr glauben.

Denn die Intuition greift auf unseren gesamten Wissensraum (bewusst und unbewusst) zurück. Machen wir ein kurzes anschauliches Beispiel dazu: Unseren Verstand können wir uns wie unseren PC mit einem definierten Speicher- und Verarbeitungsraum vorstellen. Blicken wir auf unseren gesamten Wissensraum, sprechen wir vom gesamten Internet oder auch dem Quantencomputing. Wir greifen auf eine ca. 95% größere Informationsbasis zu. Die Intuition ist dabei das Verbindungsstück, die uns mit den aktuell passenden und wichtigen Informationen und Impulsen aus dem gesamten Wissensraum versorgt.

Die Intuition ist die Sprache unseres Herzens. Je mehr wir mit der Herzenssprache vertraut sind, umso greifbarer und verständlicher werden auch die Impulse. Wichtig ist, dass die Sprache der Intuition (= die Herzenssprache) anders mit uns kommuniziert als der Verstand (= die Kopfsprache). So erhalten wir die Botschaften z.B. über Bilder, Wortfetzen, Impulse, Gefühle, Emotionen, Töne, Gerüche und auch über unseren eigenen Körper. Bei jedem zeigt es sich anders und alles davon ist richtig.

Nutzen wir unsere Superkraft Intuition, greifen wir auf eine viel größere Wissensdatenbank und damit eine hohe Vertrauenswürdigkeit zurück.

Kleine Übung

Erstes Eintauchen in deinen Herzensraum

Diese Übung dient dem Erleben sowie der Herstellung | Stärkung deiner (ersten) Verbindung zu deiner Intuition und dem Zugriff auf deinen gesamten Wissensraum.



Schritt 1: Selbstreflexion und Achtsamkeit

Finde einen ruhigen Ort, setze dich oder lege dich entspannt hin. Schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Fokussiere dich auf deinen Atem und erlaube dir, zur Ruhe zu kommen.

Schritt 2: Verbindung mit dem Herzensraum

Lege deine Hand auf dein Herz und spüre seinen rhythmischen Schlag. Stelle dir gedanklich eine Verbindung zu deinem Herzensraum her. Spüre für 3-5 Minuten einfach nur diese Verbindung und sei offen für jegliche Impulse oder Gefühle, die sich zeigen.

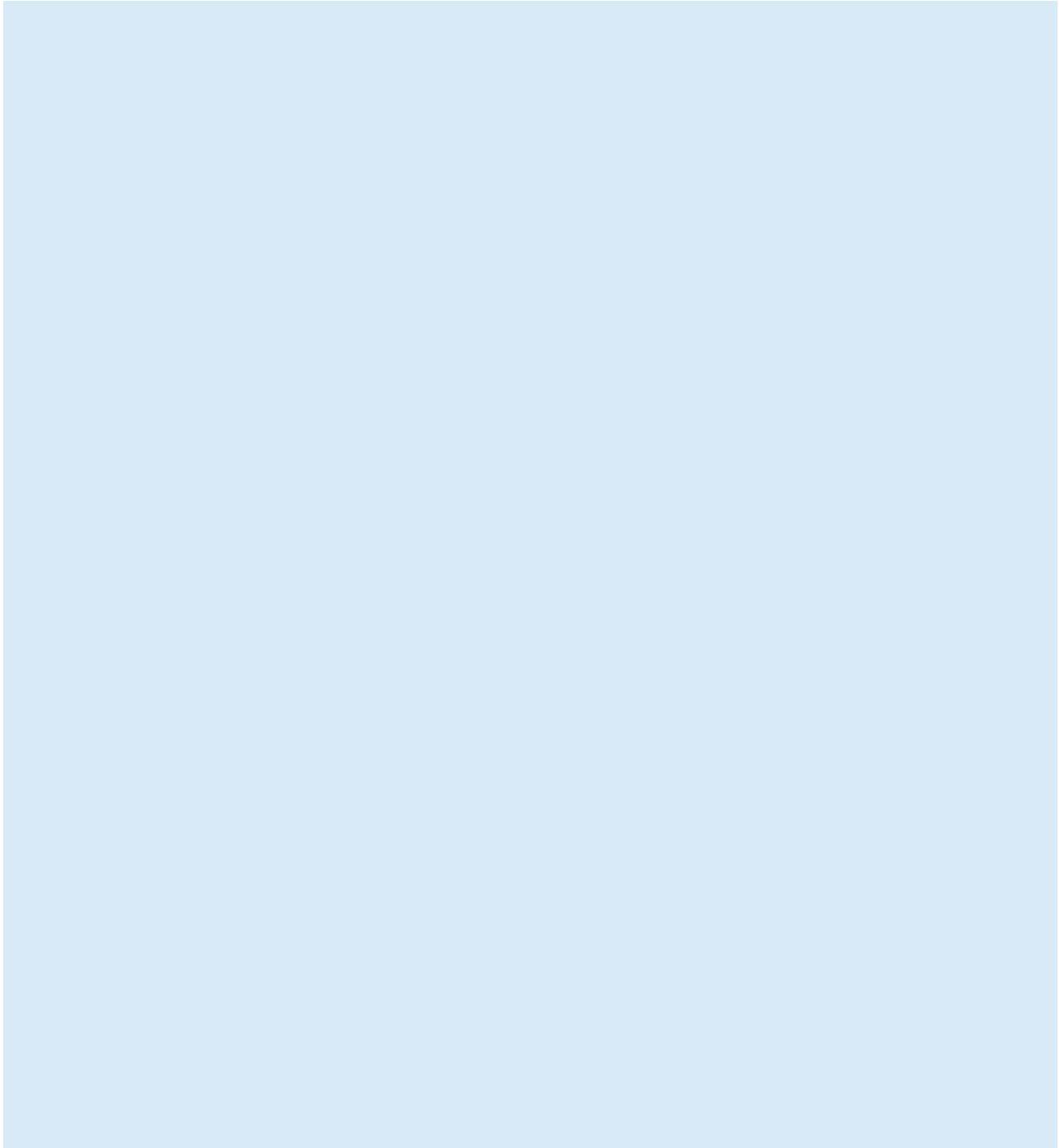
Wenn du magst, stelle dir im Herzensraum, nach den 3-5 Minuten, die Frage: "Was ist mir wirklich wichtig?" Spüre auch hier wieder in dich hinein und sei offen für das, was sich zeigt.

Schritt 3: Selbstreflexion

Nach Abschluss der Übung nimm dir Zeit für eine Selbstreflexion. Notiere deine Gedanken, Gefühle oder Impulse, die während der Übung aufgetaucht sind. Reflektiere darüber, wie sich diese mit deinen aktuellen Zielen und Wünschen in Einklang bringen lassen.

(Kleine Ergänzung: Sollte sich nichts zeigen oder nur diffus, ist es genauso ok. Alles kann, nichts muss. Wichtig ist: Mache die Schritte ganz ohne Erwartungshaltung.)

Platz für deine Notizen



Deine ganzheitlichen Entscheidungsunterstützer

Um unsere Herzenskarriere zu gestalten, brauchen wir ein klares Bewusstsein für unsere Entscheidungsgrundlage. Wollen wir die Karriere, die wirklich zu uns passt, sollten unsere Entscheidungen nicht nur auf rationalen Überlegungen basieren, sondern unsere tiefsten inneren Wünschen und Bedürfnissen mit integrieren. Indem wir uns mit unserem Herzensraum verbinden und auf unsere inneren Impulse achten, können wir so eine tiefere Ebene der Entscheidungsfindung erschließen.

Unser Körper dient dabei als seismographischer Entscheidungsunterstützer, der uns körperliche Reaktionen auf unsere Entscheidungen zeigt und uns gleichzeitig Signale dafür gibt, was wir wirklich wollen. Hierzu kommen unsere Emotionen mit ins Spiel, die sich auch über körperliche Reaktionen äußern. Sie sind zusätzliche, wichtige Indikatoren für unsere innersten Wünsche, Bedürfnisse und Werte und helfen, uns dieser Bedürfnisse bewusst zu werden. Durch das Erkennen und Verstehen unserer Emotionen können wir eine berufliche Entwicklung fördern, die im Einklang mit unserem wahren Selbst steht. Das bewusste Wahrnehmen körperlicher Reaktionen ermöglicht es uns, unsere Entscheidungen und Handlungen besser zu verstehen und anzupassen.

Achte dabei darauf, wie sich dein Körper verhält: Öffnet er sich oder zieht er sich zusammen? Spürst du Freude oder Zurückhaltung bis hin zu Unwohlsein? Der Körper spricht ganz bewusst mit dir, mit den Mitteln, die ihm zur Verfügung stehen.

So liefern uns unsere Emotionen und Körperempfindungen für unsere Entscheidungen wichtige Hinweise für unseren eigenen Weg und beeinflussen maßgeblich die Qualität unserer beruflichen Entwicklung. Damit entsteht und zeigt sich das Gefühl einer sinnhaften und erfüllten Karriere.

Insgesamt gilt. **Wenn Herz, Verstand und Körper in Harmonie arbeiten, werden alle Aspekte berücksichtigt, die uns selbst wichtig sind und damit am Herzen liegen.**

Zu wessen Gunsten entscheide ich?

Stehen wir vor einer Entscheidung, sollten wir uns auch bewusst machen, zu wessen Gunsten wir unsere Entscheidungen treffen. Steht sie im Einklang mit unseren eigenen Werten und Zielen oder beugen wir uns dem Einfluss äußerer Erwartungen oder Muster? Indem wir uns der Frage stellen, können wir lernen, bewusster und authentischer Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu uns und unseren Werten und Bedürfnissen passen. Wenn wir wissen, warum wir tun, was wir tun und uns bewusst dafür entscheiden, übernehmen wir die Verantwortung für uns selbst, unsere Wirksamkeit in der Gestaltung unserer Karriere steigt und wir werden zufriedener.

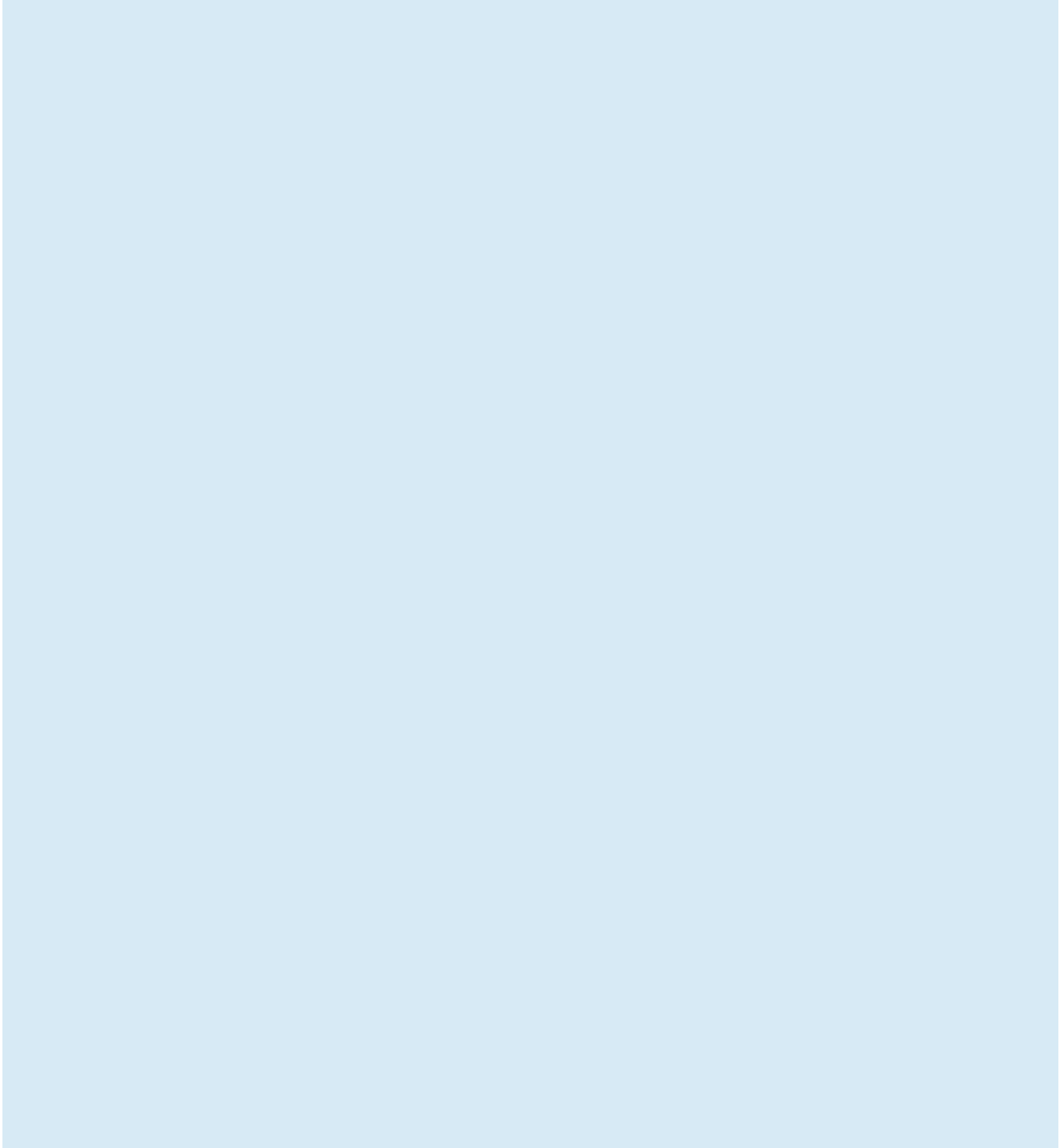
Frage dich also: **Was ist MIR wirklich wichtig? Was davon gehört tatsächlich zu mir?**

Klarheit über die wirklichen Entscheidungsgrundlagen und Motivationen zu gewinnen, gelingt am besten durch Selbstreflexion und Ehrlichkeit gegenüber uns selbst. Indem wir uns bewusst machen, was uns wirklich am Herzen liegt, haben wir für unsere Entscheidungen nicht nur klare Kriterien, sondern können wir klare Prioritäten setzen und unseren Fokus auf die Dinge lenken, die uns erfüllen und begeistern.

Um tiefer in die Themen einzutauchen, frage dich:

- Was bedeutet Erfüllung für mich?
- Welche Werte sind mir besonders wichtig?
- Welche Aktivitäten lösen ein Gefühl von Begeisterung in mir aus?

Platz für deine Notizen



Das Herz als inneren Kompass nutzen

Unser Herz fungiert als Wegweiser, da es uns aufgrund seiner engen Verbindung zum gesamten Wissensraum tiefe Einblicke in unsere wahren Wünsche und Ziele gewährt. Es vermittelt uns Impulse, die über rationale Überlegungen hinausgehen und uns dabei helfen, authentische und erfüllende Entscheidungen zu treffen. Diese Impulse basieren auf einem tiefen Verständnis unserer innersten Werte und Bedürfnisse, die das Herz über unsere Intuition bereitstellt.

Somit dient uns unsere Herzensstimme als Kompass, der uns in die für uns richtige Richtung weist. Durch achtsames Zuhören und das regelmäßige Eintauchen in den eigenen Herzensraum können wir lernen, diese innere Stimme zu erkennen und ihr zu vertrauen.

Insgesamt geht es darum, sich bewusst zu werden, dass wir unseren eigenen Kompass haben - unser Herz -, das uns leitet und uns dabei hilft, unsere eigene Karriere zu kreieren. Dieser Weg wird von uns selbst geschrieben und entsteht aus dem Zusammenspiel unserer jeweils aktuellen Potenzialen, Bedürfnissen, Wünschen und Zielen. Das Herz bringt dabei alles in Zusammenhang und zeigt uns den Weg, die Erfüllung zu leben.

Die intuitiven Impulse treffen uns dabei manchmal wie ein Blitz. Es sind unsere Aha-Momente, in denen wir plötzliche Erkenntnisse haben. Oder es ist das Gefühl tiefer Gewissheit, auch wenn wir nicht wissen, woher dieses Wissen kommt. Um die eigene Intuition zu stärken, braucht es die regelmäßige Verbindung mit dem Herzensraum und das Vertrauen, dass die Impulse uns immer dienlich sind. Unsere Gefühle, Emotionen, Bilder oder sogar Töne als Unterstützungspartner geben uns zusätzlich die Sicherheit, welche Richtung für uns stimmig ist.

Kleine Übung

Herz-Kompass Meditation

Schritt 1: Innere Ruhe finden

Setze dich in einer bequemen Position hin und schließe deine Augen. Atme tief ein und aus, um zur Ruhe zu kommen.

Schritt 2: Visualisierung des Herzens als Kompass

Stelle dir dein Herz als leuchtenden Kompass vor. Visualisiere, wie dieser Kompass dich sanft in eine bestimmte Richtung lenkt. Was zeigt sich dir dabei? Welche deiner Sinne werden ggf. angesprochen (hören, fühlen, riechen, etc.)

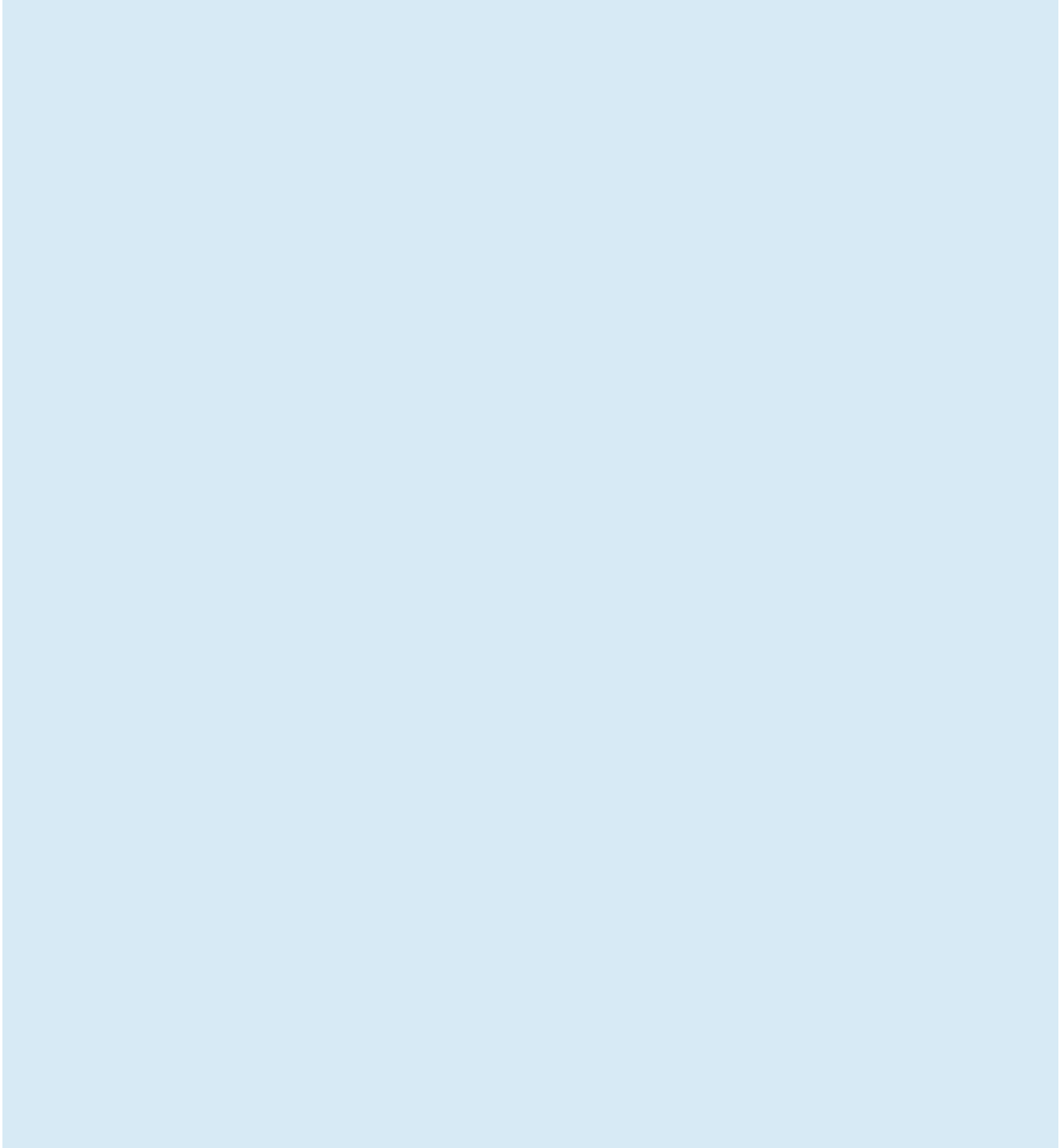


Schritt 3: Innere Führung annehmen

Öffne dich für Impulse und Erkenntnisse, die durch diese visuelle Meditation entstehen. Erlaube dem Herzen, dir seine Weisheit zu vermitteln und dich auf deinem Karriereweg zu führen.

Durch diese Meditation kannst du lernen, die innere Führung deines Herzens als Kompass zu entdecken, ihm immer mehr zu vertrauen und seine Impulse für deine berufliche Orientierung zu nutzen.

Platz für deine Notizen



Kleine Übung

Herzens-Kompass im Alltag

Schritt 1: Regelmäßige Reflexion

Nimm dir regelmäßig einige Minuten Zeit für eine Selbstreflexion. Frage dich, ob deine aktuellen Handlungen im Einklang mit deinem Herzens-Kompass stehen. Achte dabei auch auf die Stimme deines Körpers. Welche Antworten spürst du? Wie zeigt sich z.B. ein ja oder nein für dich?



Schritt 2: Achtsame Wahrnehmung

Achte bewusst auf Signale oder Impulse, die dich dazu auffordern, Anpassungen in deinem beruflichen Weg vorzunehmen. Sei offen dafür, neue Wege einzuschlagen, die im Einklang mit deinem Herzens-Kompass stehen. Vertraue darauf, dass sich die Schritte zeigen werden und du sie nicht vom Verstand her lösen musst.

Schritt 3: Aktive Integration

Vertraue aktiv auf die Signale deines Herz-Kompass und folge aktiv den Impulsen. Spürst du beispielsweise ein Nein und bist trotzdem geneigt Ja zu sagen, dann vertraue auf das gefühlte Nein und erfahre dich und deinen Alltag aus anderen Perspektiven. Übe dich regelmäßig, so dass sich dein System an die neue Richtung gewöhnen kann und sich damit dein Herz-Kompass automatisch in deinen Alltag integriert.

Durch diese Übung lernst du, den Kompass deines Herzens im Alltag zu nutzen und seine Signale aktiv in deine berufliche Entwicklung zu integrieren.

Platz für deine Notizen

