

Tenseits des Papiers: Dein Leben in all seinen Facetten

Der Alternativer Lebenslauf Teil I

In Situationen, in denen wir uns um eine Stelle, eine Position bewerben, deren Erhalt von der Zusage anderer abhängt, tendieren wir meist dazu, nur das zu präsentieren, was wir „nachweislich“ vorweisen können. Dazu gehören unsere Abschlüsse, Weiterbildungen, Zertifikate, (Arbeits-) Zeugnisse, Berufserfahrungen, Firmenzugehörigkeiten, also all die Dinge, die wir in unserem Lebenslauf dokumentieren können oder wollen.

Meist schauen wir dann, dass diese „Daten und Fakten“ zu den genannten Anforderungen aus der Stellenausschreibung passen. Doch selten gibt es eine eins-zu-eins Passung, mal sind wir überqualifiziert, mal scheinen wir unterqualifiziert zu sein. Dann lassen wir uns schnell entmutigen, weil das ein oder andere fehlt, wir sogenannte Lücken im Lebenslauf haben oder in unserem Wunschfeld noch nicht ausreichend Berufserfahrung vorweisen können.

Doch der „offizielle“ Lebenslauf ist nur ein Bruchteil dessen, was zu uns gehört, was wir an Kenntnissen, Fähigkeiten und Wissen, Erfahrungen und Erkenntnissen durch den Lauf der Zeit erworben haben und was täglich hinzu kommt.

Der Reflexionsimpuls „Alternativer Lebenslauf“ dient dazu, dass du deinen Blick weiter auf deine Stärken, Kenntnisse und Fähigkeiten schärfen kannst und dir so bewusster wirst, dass dir so viel mehr zur Verfügung steht, als du vielleicht glaubst.

Dieser Reflexionsimpuls ist in 3 Teile gegliedert, damit du dich dem Thema von verschiedenen Perspektiven her nähern kannst.

Im ersten Teil geht es zunächst um eine reine „Erinnerungssammlung“, im zweiten Teil um eine Vertiefung und im dritten Teil um eine Zusammenfassung und Übertragung deiner Erkenntnisse.

Lass uns mit dem ersten Teil starten.

Jenseits des Papiers: Dein Leben in all seinen Facetten

Du kannst die bisherigen Daten deines Lebenslaufes gern zu Hilfe nehmen, wenn du dir eine zeitliche Strukturierung wünschst oder eine erste Einteilung nach Bildungsweg, Berufserfahrung etc. als Ausgangspunkt wählen. Liste es auf oder mach dir eine Mindmap, so wie es am besten und einfachsten für dich ist.

Löse dich von den bereits dir bewussten und eingetragenen Inhalten deines Lebenslaufes und weite deinen Blick auf deine gesamte Lebenserfahrung. Dies kann zunächst sehr viel erscheinen, deshalb unterteile dir dies gern in Abschnitte von 7 Jahren bis zu deinem jetzigen Alter:

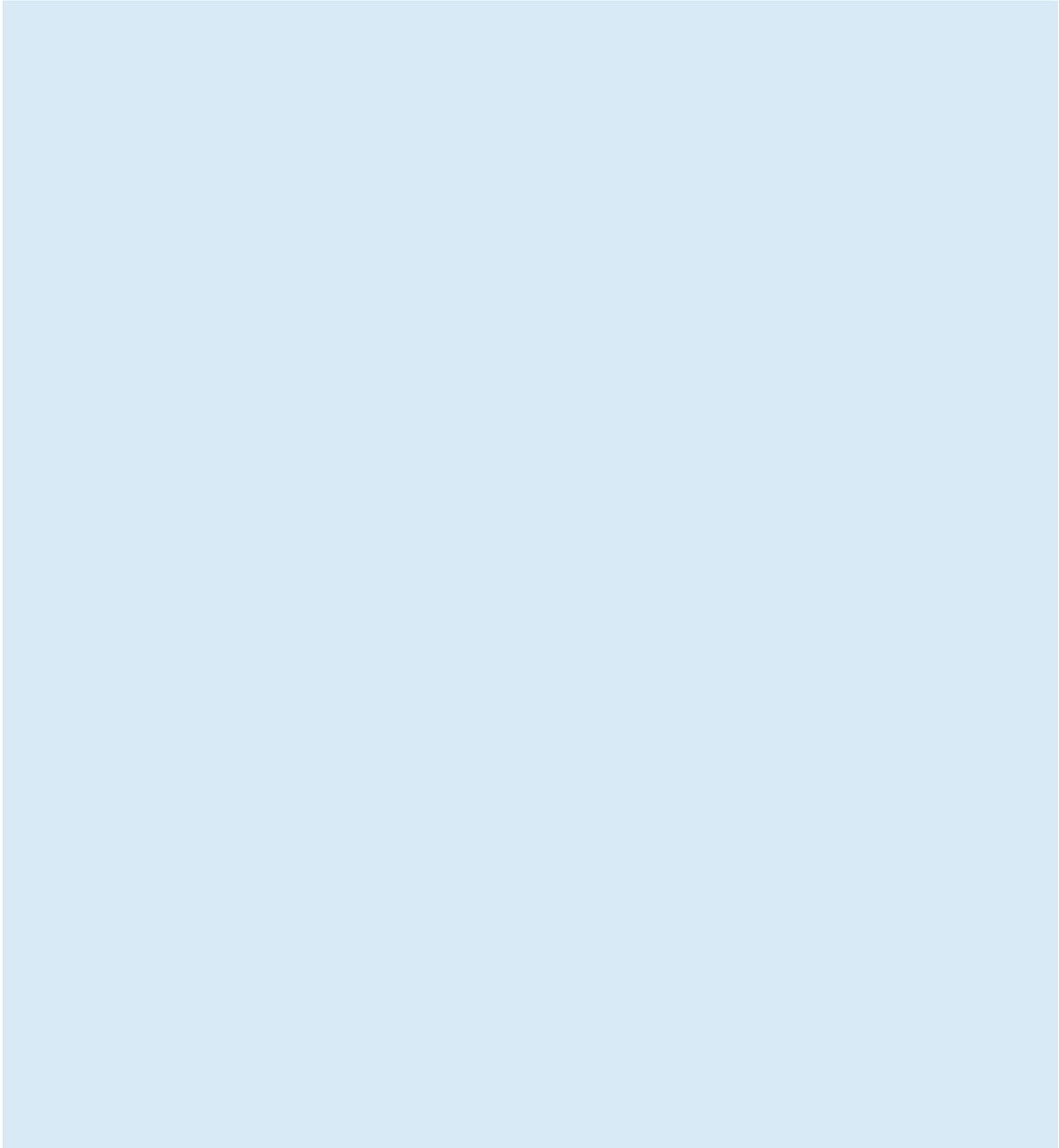
- Geburt bis Grundschule (0-7)
- Schulzeit/ Beginn Pubertät (8-14)
- Schulzeit/ Pubertät bis junges Erwachsenenalter (15-21)
- Ausbildung/ Studium/ erste Schritte ins Erwachsenenendasein (22-28)
- 29-35
- 36-42
- 43-49
- 50-56
- 57-63
- 64-70

Nimm dir Zettel und Stift zur Hand und für jeden zeitlichen Abschnitt geh in deine Erinnerung und notiere dir, was darin das Besondere war, welche Highlights und schwierigen Situationen du erlebt hast. Mach das möglichst wertfrei und mehr aus der Perspektive eines Forschers, einer Forscherin, um zunächst Daten zu sammeln, die später auf ihre Wirkung hin untersucht werden.

Vermutlich wirst du nicht in einem „Rutsch“ alle Daten und Ereignisse notieren können, weil manche Erinnerungen weiter tiefer vergraben sind. Lass dir dafür Zeit und beginne ruhig parallel mit dem 2. Teil vom Alternativen Lebenslauf, wenn du schon zwischenzeitlich mit den Daten weiterarbeiten willst.

Kehre gern zur Sammlung zurück, wenn dir noch mehr einfällt.

Platz für deine Notizen



Platz für deine Notizen

