

Das große Ganze: Dein Leben als Fundgrube für deine Karriere

Alternativer Lebenslauf Teil 2

Im zweiten Teil des „Alternativen Lebenslauf“ geht es darum tiefer einzutauchen, in das, was dir das Leben bisher geschenkt hat, vielleicht mit „blessings in disguise“ oder sehr offensichtlichen Vorteilen.

Nutze gern deine Erinnerungssammlung aus dem ersten Teil. Notiere dir wieder deine wichtigsten Erkenntnisse.

Los geht's:

Möglicherweise und sehr wahrscheinlich hattest du in deinem Leben Zeiten, die dich mehr als andere geprägt haben. Manche in dem Moment sehr schmerzhaft, andere wiederum mit einem positiveren Schub. Versuche diese Ereignisse aus einer neugierigen und wertfreien Distanz zu betrachten und frag dich jeweils für diese Ereignisse, die mit Menschen, Orten, Dingen, Aktivitäten zu tun haben können:

- Was habe ich für mich in dieser Zeit gelernt?
- Was habe ich für mich in dieser Zeit erkannt?
- Was wurde dadurch für mich möglich?
- Wer/ was/ wie wäre ich ohne diese Erfahrung heute (nicht)?
- Woraus schöpfe ich noch heute? Was ist mir davon heute dienlich?

Schau allgemein darauf und dann auch vor dem Hintergrund deiner gewünschten beruflichen Entwicklung. Es geht nicht um eine Analyse, was gut oder schlecht war, was hätte anders oder besser laufen sollen etc., sondern vielmehr um den Blick darauf, was du dadurch für dich gelernt hast, welche Strategien du entwickelt hast, welche Kenntnisse und Fähigkeiten, welche Erkenntnisse und welches Wissen du daraus gewonnen hast, was du heute nutzt und auch im beruflichen Kontext einsetzt/ einsetzen kannst.

Hier sind einige Impulse und Fragestellungen, die dir bei der Sammlung helfen können, jeweils mit dem Fokus darauf, was du daraus für dich gewonnen hast und auch weiterhin gewinnst.

Das große Ganze: Dein Leben als Fundgrube für deine Karriere

Ein Beispiel ist die Familienkonstellation „Großfamilie“ - Gewinne und Stärken daraus könnten sein: Sinn für Gemeinschaft; sich schon frühzeitig mit unterschiedlichsten Charakteren und Bedürfnissen auseinandersetzen/ müssen; aufgehoben sein; sich behaupten müssen; Grenzen setzen usw. Manches ist dir vielleicht nicht in dem Maße schon bewusst, schau nach und nach, was sich hinter deinen Erfahrungen „versteckt“.

Ergänze die folgenden Vorschläge auch gern mit deinen eigenen Lernfeldern:

Familienkonstellation und (Familien-)Ereignisse:

- Rolle in der Familie/ Einzelkind, Geschwisterkind - älter oder jünger/ Berufstätigkeit der Eltern/ Scheidung/ Nähe und Entfernung zu Großeltern etc./ Geburten und Todesfälle/
- Finanzielle Situation/ Verantwortlichkeiten
- Umzüge/ Haustiere/ Urlaube/ Reisen...
- Entwicklung über die Zeit/ Pflegetätigkeit/ Verantwortlichkeiten/ eigene Elternrolle/ ...

Wohnort und Umfeld:

- Umgebung (Stadt/ Land), gesellschaftliche Gegebenheiten, soziales Gefüge

Beziehungen und Partnerschaften:

- Arten und Dauer der Beziehung(en)/ Trennungen/ Familiengründung/ ...

Schulzeit und soziale Kontakte:

- Einzelkampf, Freundeskreis, fröhlich, im Widerstand, beliebt, Mobbing, stressig, leicht/ Lieblingsfächer, Lieblingslehrer (Warum?)/... ggf Schulzeit der eigenen Kinder (Elternbeirat, Organisation, Betreuung Klassenfahrten,...)

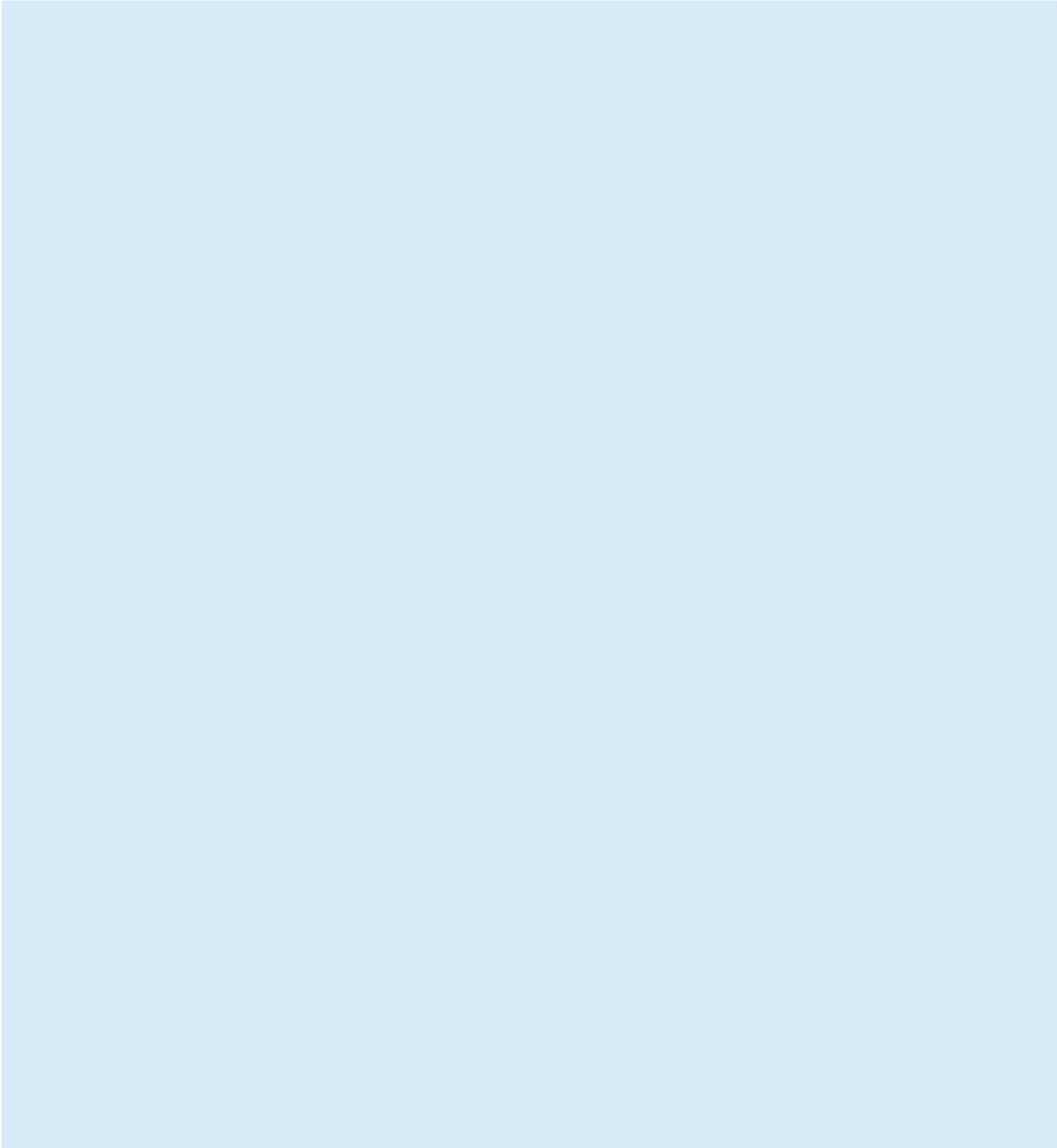
Freizeit, Hobbies und eigene Interessen:

- Sport, Kreatives, vielseitig, ohne spezifische Aktivitäten, Vereinsleben, Mitgliedschaften, ...

Ausbildung, Studium, Berufstätigkeit:

- Auswahlkriterien/ Entscheidungen/ (Kurs-)Wechsel/ Finanzierung/ Auslandsaufenthalte/ Kündigung/ Positionen/ ...

Platz für deine Notizen



Das große Ganze: Dein Leben als Fundgrube für deine Karriere

Mit dem Blick auf deine Lebenserfahrungen, die Stressmomente und glücklichen Momente:

- Was hat für dich schon immer gut funktioniert?
- Wie bist du durch schwierigen Zeiten gekommen?
- Worauf hast du dich immer verlassen können, um die Herausforderungen bewältigen zu können?
- Was davon möchtest du behalten und worauf möchtest du aufbauen?
- Was ist dir bewusst geworden, dass du wieder integrieren oder ablegen möchtest?

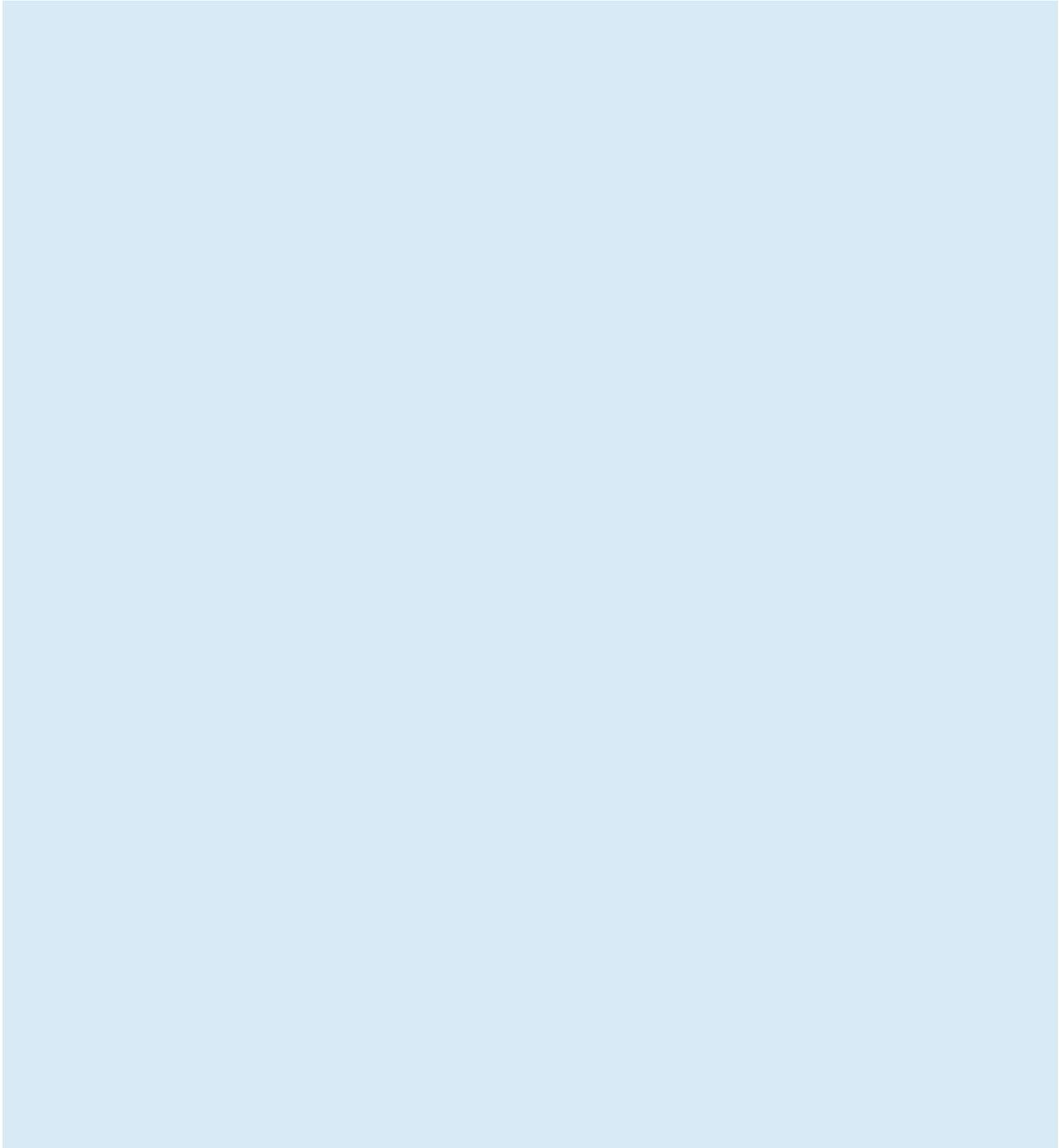
Nimm dir Zeit für die Beantwortung der Fragen und Impulse. Wahrscheinlich wird dir nach und nach mehr einfallen. Lass es ein „lebendes Dokument“ sein für den Reichtum in deinem Leben.

Dieser Blick in die Vergangenheit ist ein Türöffner zu deinen Stärken, Potenzialen, Kenntnissen und Fähigkeiten und bildet eine Brücke zur Gegenwart, in der du sie nutzen kannst bzw. bereits nutzt.

Solltest du mit dem ein oder anderen hadern, sei dir bewusst, dass du von deinem heutigen Standpunkt aus gesehen vielleicht etwas anders machen würdest oder du es dir anders wünschen würdest. Doch zu dem Zeitpunkt des Ereignisses selbst hast du genau das gemacht, was damals richtig war mit dem, was dir damals zur Verfügung stand. Es kann sein, dass du dir oder anderen Personen bei der einen oder anderen Erinnerung Vergebung schenken darfst oder musst. Wenn du in dieser Richtung Hilfe brauchst, sprich uns gern darauf an.



Platz für deine Notizen



Das große Ganze: Dein Leben als Fundgrube für deine Karriere

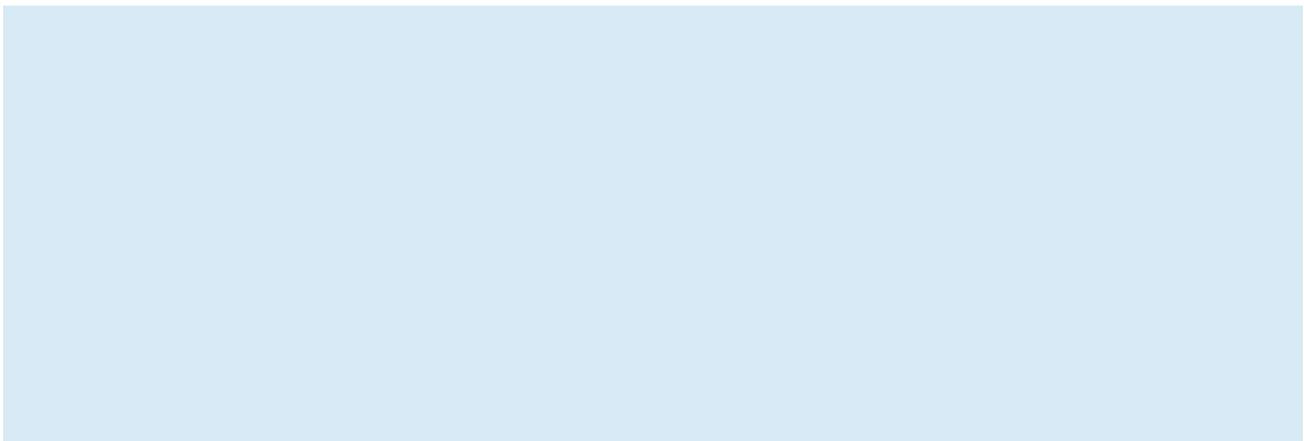
Im weiteren Schritt schau speziell auf deine beruflichen Entscheidungen:

- Welche Entscheidungen hast du getroffen, die deinen beruflichen Kurs verändert haben?
- Was hat dich dabei aus deinem tiefsten Inneren motiviert?
- Woran hast du erkannt, dass es stimmig war (oder auch nicht)?

Nun kannst du deinen Fokus mehr und mehr auf die Gegenwart richten. Ergänze die Zeitabschnitte deines jetzigen Alters mit den Kenntnissen und Fähigkeiten, die du aus den Rollen gewinnst, die du gerade erfüllst. Beobachte dich im Alltag, was du täglich leistest. Möglicherweise hast du durch Dinge wie Mitgliedschaften, Leitungsfunktionen im Verein, Elternrolle, Pflgetätigkeiten, Organisation von Treffen und vielem, vielem mehr dir viel von dem angeeignet und gelernt, wofür du kein Zertifikat hast, das dich dennoch für deine Wunschstelle befähigt.

Filtere aus all dem, was du für dich aufgelistet hast, das heraus, was dir am wichtigsten ist:

- Was kannst du?
- Worauf bist du stolz?
- Für welche Stellen/ Positionen/ Tätigkeiten würdest du dich jetzt (doch) bewerben, die bisher gefühlt außerhalb deiner Reichweite lagen?



Platz für deine Notizen

