



# WAS ICH WIRKLICH, WIRKLICH WILL

Wie eine Berufliche Neuorientierung gelingen kann

Vortrag von Thomas Diener

---

---

---

---

---

---

---

---

Warum wollen wir uns verändern?

- Unzufriedenheit
- Vorstellung einer besseren Zukunft
- Wissen über die Wege der Umsetzung

---

---

---

---

---

---

---

---

Die drei Faktoren arbeiten zusammen

Widerstand gegen Veränderung  
**Muss kleiner sein als die**  
Unzufriedenheit **multipliziert mit**  
Vorstellung einer besseren Zukunft  
**multipliziert mit**  
Wissen über die Wege der Umsetzung

---

---

---

---

---

---

---

---

WIR  
BRAUCHEN  
ALSO VON  
ALLEN DREI  
BEREICHEN  
EIN WENIG

Um eine  
Veränderung  
einzuleiten

---

---

---

---

---

---

---

---

Veränderung geschieht in Phasen



---

---

---

---

---

---

---

---

Für berufliche Veränderung heißt das:

- 1. Phase Dekonstruktion  
Wir stellen unsere vorgefassten Annahmen in Frage
- 2. Phase Standortbestimmung  
Wir finden heraus, was uns wirklich taugt
- 3. Phase Perspektiven Entwickeln  
Wir suchen in der Arbeitswelt nach den Bereichen und Nischen die zu uns passen
- 4. Umsetzung  
Wir unternehmen die richtigen Schritte um unser neu gestecktes Ziel zu erreichen

---

---

---

---

---

---

---

---

1. Phase Dekonstruktion

Hinterfragen  
von Annahmen

---

---

---

---

---

---

---

---

1. Phase Dekonstruktion

- Die individuellen Glaubenssätze über die Arbeitswelt (Zum Teil vom Elternhaus übernommen)
- Die kollektiven Glaubenssätze über die Arbeitswelt (z.B.: „Die Arbeitswelt ist wie ein Radrennen. Fällst du zurück, hast du verloren.“)
- Individuelle Zuschreibungen über das, was Sie sind und können (z.B.: „Du warst noch nie gut in Mathematik“)
- Zuschreibungen der Gesellschaft im Bezug auf das was Sie sind und können (z.B.: „Ein Mädchen kann das nicht“)
- Ihre eigenen Vorstellungen über Ihre Fähigkeiten und Talente (z.B.: „Ich bin ein schlechter Autofahrer“)

---

---

---

---

---

---

---

---

Vom Elternhaus übernommen:

- Überlegen Sie sich, welche Bilder der Arbeitswelt Sie von Ihren Eltern „geerbt“ haben.
- Neben den Berufen, in denen Ihre Eltern (und deren Eltern) tätig waren,
- geht es auch um die Atmosphäre, die um das Thema „Arbeit“ geherrscht hat
- und die ungelebten beruflichen Träume und Ambitionen Ihrer Eltern.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Glaubenssystem der Eltern

Wenn es im Wohnzimmer Ihrer Eltern ein Plakat gäbe, auf dem Ihre Eltern ein paar Glaubenssätze zur Arbeit verewigt hätten. Was würde darauf stehen? Vervollständigen Sie so spontan wie möglich folgende Sätze:

- Arbeit ist ...
- Arbeiten bedeutet ...
- Guten Arbeit ist ...
- Arbeit darf auf keinen Fall ...

Am besten machen Sie sich dazu Notizen, um die Antworten später nochmal anzuschauen.

---

---

---

---

---

---

---

---

### KOLLEKTIVE BILDER ZUR ARBEITSWELT

---

---

---

---

---

---

---

---

### DIE ARBEITSWELT ALS SCHLACHTFELD

---

---

---

---

---

---

---

---

**DIE ARBEITSWELT ALS RADRENNEN**

---

---

---

---

---

---

---

---

**DIE ARBEITSWELT ALS RUDERBANK  
EINER GALEERE**

---

---

---

---

---

---

---

---

**DIE  
ARBEITSWELT  
ALS  
GESCHLOSSENE  
GESELLSCHAFT**

---

---

---

---

---

---

---

---

DIE ARBEITSWELT ALS ABENTEUERSPIELPLATZ FÜR ERWACHSENE

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. PHASE STANDORTBESTIMMUNG**

- Welche Tätigkeiten können wir gut und machen wir gerne?
- Welche Welten bez. Branchen (z.B. die Bergwelt, Flughäfen, Mode) begeistern uns?
- Welche Werte (wie z.B. Unabhängigkeit oder Herausforderung) motivieren uns?
- Welche subtilen Qualitäten (wie z.B. Geschwindigkeit oder Präzision) sind Teil unseres Wesens?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Kurzes Experiment:**

- Was haben Sie als Kind mit Begeisterung gemacht?
- Tauchen Sie in eine ganz konkrete Erinnerung ein.
- Welche Szene sehen Sie, welches Bild würden Sie gerne von dieser Szene aufbewahren?
- Versuchen Sie nachzuempfinden, welche subtile Qualität in dieser Aktivität liegen könnte.

---

---

---

---

---

---

---

---

Bereiche  
Branchen  
Nischen

---

---

---

---

---

---

---

Das Stichwort ist  
Kreativität

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

	<p><u>BEISPIEL</u></p>
--	------------------------

---

---

---

---

---

---

---

---

<p>4. UMSETZUNG</p>
---------------------

---

---

---

---

---

---

---

---

	<p><u>WAS HILFT?</u></p>
--	--------------------------

---

---

---

---

---

---

---

---



## Drei Qualitäten

- Klarheit
- Spontaneität
- Konfliktfähigkeit

---

---

---

---

---

---

---

## Weitere Infos

- Wie eine berufliche Neuorientierung gelingen kann:  
<https://laufbahnberatung.org/wie-eine-berufliche-neuorientierung-gelingen-kann/>
- Weitere Texte:  
<https://laufbahnberatung.org/service/werkstatt/>

---

---

---

---

---

---

---