

Lebe deine Berufung!

Finden Sie in 10 Schritten zu mehr Erfüllung und Erfolg im Beruf



**Gastautor:
Petra Bock**

www.petrabock.de

Dr. Petra Bock berät seit vielen Jahren Menschen dabei, ihre Berufung zu finden und ein persönlich wie finanziell erfülltes Leben zu führen. An ihrer eigenen Akademie in Berlin bildet sie Life- und Business-Coaches aus.

Vor einigen Jahren fragte mich die Talkmasterin Bettina Böttinger in ihrer Sendung im WDR-Fernsehen, wie viele Menschen meiner Meinung nach wohl unzufrieden mit ihrem Job wären. Ich schätzte damals, etwa die Hälfte. Das Publikum im Saal rebellierte und schätzte die Zahl der Unzufriedenen auf mindestens 80 Prozent, wenn nicht mehr. Mittlerweile gibt es einige Studien zu dem Thema, die bestätigen, dass mindestens 70 Prozent der Arbeitnehmer in Deutschland unzufrieden sind mit ihrer beruflichen Situation. Bei vielen Unternehmern und Selbständigen sieht es nach meiner Erfahrung nicht anders aus. Viele arbeiten zu viel, sehen den Sinn ihrer Tätigkeit nicht (mehr) und sind frustriert darüber, dass am Ende die Beziehungen leiden und nicht einmal mehr das Konto stimmt.

Du hast selbst die Wahl

Aber habe ich überhaupt eine andere Wahl, fragen mich manche. Ist es nicht ein Luxus, in der heutigen Zeit seine Berufung zu suchen, vielleicht sogar ein Risiko einzugehen, nur um mehr Sinn und Spaß im Beruf zu erleben? Das ist ein guter Anlass, sich über Luxus Gedanken zu machen. Was ist Luxus? Ein belangloses Berufsleben weit unter den eigenen Möglichkeiten? Das halte ich für einen sehr großen Luxus angesichts der 40 bis 50 Jahre, die wir mit unserem Berufsleben verbringen. Wenn wir lediglich einen Job machen, bringen wir uns um unsere Lebensqualität, persönliches Wachstum und handfeste Dinge wie Geld und Erfolg. Denn die Menschen, die ihre Berufung leben, sind meist auch die Erfolgreichen mit der höchsten Chance auf einen Wohlstand, der zu ihnen passt.

Zehn Schritte

Wie aber finden wir nun unsere Berufung und wie können wir sie am besten umsetzen? Indem wir uns auf einen spannenden und einzigartigen Weg machen, indem wir uns immer wieder gute Fragen stellen, uns selbst und die Welt beobachten, Erfahrungen sammeln und sie so auswerten, dass wir unsere Erfolgsstrategien neu ausrichten können. Die folgenden zehn Schritte können Ihnen dabei

helfen, Ihrer eigenen Berufung auf die Schliche zu kommen.

● Gute Fragen stellen

Was wäre ein idealer beruflicher Tag? Für wessen Ziele möchte ich arbeiten? Was sind meine Ziele? Wofür interessiere ich mich freiwillig? Wo möchte ich den Unterschied machen? Was mache ich gleichzeitig gut und tue es gerne?

● Hypothesen aufstellen

In welcher Tätigkeit oder Position könnte ich die Antworten auf diese Fragen zusammen bringen? Wenn ich gleichzeitig gut und gerne mit Menschen kommuniziere und mich für persönliche Entwicklung interessiere, könnte ich mich im Bereich Psychotherapie, Beratung, Personalwesen, Bewährungshilfe, Sozialarbeit engagieren oder etwa auch Coach werden. Die eigene Berufung bringt meist mehr als nur eine Möglichkeit, sie eröffnet ein ganzes Feld neuer beruflicher Optionen.

● Recherchieren

Welche Idee lässt sich tatsächlich realisieren? Was muss ich z. B. noch dazu lernen, um Coach zu werden oder im Personalwesen Karriere zu machen? Gibt es die Möglichkeit von Quereinsteigern und wer kann mir Auskunft dazu geben?

● Realitätscheck

Gibt es jemanden, der in diesem Feld bereits arbeitet? Gibt es die Möglichkeit ein Praktikum zu machen oder zu hospitieren, um zu sehen, ob dieser Bereich wirklich interessant für mich ist? Wer kann mir Informationen aus erster Hand geben?

● Sich Zeit geben

Jetzt ist es Zeit, die gemachten Erfahrungen auszuwerten. Ist es das wirklich? Was passt gut, was ist noch neu? Was passt nicht? Ist der neue Bereich eine Verbesserung oder eher nicht? Kann ich mir vorstellen, mich da weiter zu entwickeln? Welchen Preis muss ich zahlen, um da voran zu kommen? Persönlich und finanziell?

● Planen

Wie kann der Ausstieg aus dem alten Leben und der Einstieg ins Neue funktionieren? Wann will ich damit starten? Welche Ressourcen brauche ich noch dazu? Wie kann mein Umfeld mich unterstützen? Welcher Schritt kommt zuerst? Wie geht es danach weiter? Entwickeln Sie einen Projektplan - aber geben Sie sich genug Zeit.



Jede Veränderung erzeugt erst einmal Stress und zusätzlicher Druck würde die Sache eher behindern als fördern.

● Den Anfang machen

Oft bewährt es sich, nicht sofort alles auf die neue Karte zu setzen. Wie wäre es mit einer „Doppelexistenz“ von Brotjob und Berufung? Wie könnte ein Teilmstieg gelingen? Z.B. vier Tage die Woche weiter im alten Beruf und einen Tag die Woche schon für die Berufung reservieren. Wenn alles gut geplant und vorbereitet ist, geht es richtig los.

● Versuch und Irrtum

Neu anzufangen ist nicht immer leicht. Vor allem dann, wenn wir uns dabei auch wie ein Anfänger fühlen – und das oft schon im fortgeschrittenen Alter. Jetzt sind Selbstcoaching-Qualitäten gefragt. Wie kann ich damit zurecht kommen, Fehler zu machen, von vorne zu starten und vielleicht nicht alles so gut zu beherrschen wie im alten Job? Was ist besser als früher? Wie kann ich das gute Gefühl stärken?

● Wachstum managen

Achtung, jetzt kommt der Erfolg! Und damit die nächste Stufe der Berufung. Wie kann ich mit dem Erfolg umgehen? Wie schaffe ich es, trotzdem entspannt zu bleiben? Was brauche ich, um die Bodenhaftung zu behalten? Ab wann brauche ich mehr Unterstützung vom Team oder von Mitarbeitern?

● Den Horizont erweitern

Gehört die Berufung einmal zum eigenen Leben, gilt es, sie lebendig zu halten. Was sind meine weiteren Ziele? Wohin will ich wachsen? Was wäre der nächste Entwicklungsschritt, der mich noch mehr erfüllt? Oder ist es einfach Zeit, zufrieden zu sein und sich auch einmal wohlverdient auf den eigenen Lorbeeren auszuruhen? Sie sehen es: Die eigene Berufung zu finden und zu leben ist keinesfalls kein Endpunkt, sondern immer auch ein Anfang für weiteres Wachstum und weitere Herausforderungen. Aber wie sagt Paulo Coelho so schön? Die Schiffe liegen im Hafen, aber sie sind nicht für den Hafen gebaut, sondern fürs offene Meer. ■

Petra Bock: **Die Kunst seine Berufung zu finden**, Scherz Verlag, € 8,95.



Andere Länder, andere Sitten: Neujahrsbräuche

Der Jahresbeginn wurde früher zu unterschiedlichen Zeiten gefeiert, bis 1691 Papst Innozenz XII. den ersten Januar festlegte. Die Feuer-Feste am Jahresende haben jedoch alte germanische Wurzeln.

Europa und seine Rituale

- In Mitteleuropa isst man Schweinskopf oder „Saurüssel“, die Glück bringen sollen. Der Eber wurde bei den Germanen sehr verehrt. Schweine waren ein Symbol für Reichtum. Im Mittelalter bekam der Verlierer eines Turniers als Trostpreis ein Schwein – das bedeutete zwar Spott, aber auch einen unerwarteten Gewinn! Noch heute sagt man: „Schwein gehabt!“
- In Deutschland liebt man Feuerwerke und es werden am Neujahrstag Linsen gegessen. Diese sollen für Geld sorgen. Noch besser sei es, eine Schuppe vom Karpfen in der Geldtasche zu tragen.
- In Frankreich werden zu Neujahr Geschenke ausgetauscht und es wird ordentlich gefeiert. Geblieben ist der Brauch, unter einer Mistel um Mitternacht die Glückwünsche auszutauschen.
- In Schottland serviert man den Schwarzen Laib (Black Bun). In gemütlicher Freundesrunde werden Haggis, gefüllte Schafsmägen, verspeist. Das Ganze wird mit reichlich Whisky heruntergespült.
- Zum Jahreswechsel werfen die Italiener nach Mitternacht Geschirr und Gläser aus ihren Fenstern. Das soll Glück bringen. Es

ist auch Brauch, zu Silvester rote Unterhosen zu tragen. Die Mutigsten, die ihren Kater am Folgetag bereits ausgeschlafen haben, können sich mittags von der Cavour-Brücke in Rom in die kalten Fluten des Tibers stürzen!

- Die Griechen formen das sogenannte „Basiliusbrot“, die Vassilópita, in dem kleine Münzen eingebakken werden und das mit einem eingeritzten Kreuz verziert wird.
- In Russland richtet sich die orthodoxe Kirche nicht nach dem gregorianischen, sondern nach dem julianischen Kalender, wo am 13.1. gefeiert und Borschtsch und Kutya gegessen wird, doch die Bevölkerung feiert wie wir Silvester.
- In der Türkei hat Silvester sich durch die europäischen Einwanderer durchgesetzt. Viele Türken bestellen eine Musikgruppe, die Volkslieder spielt. Dann wird gegessen, getanzt und Raki getrunken.

Asien feiert anders

- Das chinesische Neujahr ist ein Familienfest. Wegen des Lunisolarkalenders fällt es auf einen Neumond zwischen dem 21. Januar und dem 21. Februar. Es wird mit dem Fest der Laternen, gefeiert. Mittelpunkt des bunten Umzuges ist immer ein tanzender Drache.
- In Japan isst man Soga, den Makaroni ähnliche Teigwaren, die ein langes Leben beschern sollen.

- Die Vietnamesen glauben, dass in jedem Haus ein Gott lebt, der in den Himmel reist, um dort über die Taten der Hausbewohner zu berichten. Seine Reise macht er auf dem Rücken eines Karpfens. An diesem Tag lässt man einen Karpfen frei.
- Zum Thai-Neujahr (Songkran) 13. bis 15. April bewerfen sich alle heftig mit Wasser, das die Verfehlungen des letzten Jahres abwaschen und reinigen soll.

Rosh HaShana

Die jüdische Zeitrechnung beginnt mit dem Jahr 3761 v. Chr. am 7. Oktober.

- Am Rosh Hashana wird der Schöpfung gedacht, ein Gebet gesprochen und ein in Honig getränkter Apfel gegessen. Man wünscht sich: „Du mögest für ein gutes Jahr eingeschrieben sein.“ Dem Glauben nach trägt Gott an diesem Tag für jeden Menschen sein Urteil ein.

