

Sessel Wechsel

Fragen und Antworten rund um mein Verständnis von Coaching in Phasen der beruflichen Neuorientierung

Für wen ist Neuorientierungs-Coaching geeignet?

Viele Menschen fragen sich nach etlichen Jahren der Berufstätigkeit, wie es weitergehen soll. Etliche sind unzufrieden, wünschen sich eine erfüllendere Tätigkeit oder eine, die besser zu ihren Zielen und ihrer Lebenssituation passt. Manche träumen von „etwas ganz anderem“, wissen aber nicht genau, was das sein könnte. Andere scheuen vor einem großen Schritt zurück und wünschen eher eine kleine Anpassung.

Ein solches „Hinterfragen“ der beruflichen Situation und Zukunft ist ganz normal. Zum einen haben manche zunächst einen Weg eingeschlagen, der vielleicht als „vernünftig“ angesehen wurde, ohne dass die Betroffenen erforscht hatten, ob das wirklich zu ihnen und ihren Interessen passt. Zum anderen verändern sich im Laufe der Jahre die eigenen Ziele und Prioritäten.

In solchen Phasen ist es hilfreich, bewusst innezuhalten und das Thema systematisch anzugehen. Außerdem die richtigen Fragen zu stellen und vor Antworten nicht zurückzuschrecken. Und das in einem geeigneten Umfeld, mit Abstand zum Alltag, unter professioneller Anleitung und gemeinsam mit Menschen in einer ähnlichen Lebensphase.

Für wen sind die 'Sesselwechsel' Programme nicht das Richtige?

- Für junge Menschen in der ersten Berufsfindungsphase
- Für alle, die schon sehr genau wissen, wie ihre berufliche Zukunft aussehen und wo sie stattfinden soll, und die nach praktischer Unterstützung im Bewerbungsprozess suchen (Lebenslauf optimieren, Assessment Center Training, Bewerbungsgespräche üben etc.)
- Für diejenigen, die die klassische Karriereleiter möglichst schnell und weit hinaufklettern wollen und sich fragen, was sie dafür am besten tun sollten

Ist zur Neuorientierung wirklich ein Coaching erforderlich?

Viele Wege führen nach Rom... Manche Menschen kaufen sich einen Ratgeber in Buchform, fangen voller Motivation an zu lesen und bearbeiten die ersten Übungen und Fragestellungen. Viele kommen dann schnell ins Stocken, weil die Energie nachlässt, manche Fragen schwierig zu beantworten und Antworten schwer auszuhalten sind. Schnell liegt das Buch dann halb bearbeitet in der Ecke und der Neuorientierungsprozess wird „vertagt“.

Zudem ist es äußerst schwierig sich selbst zu coachen, ständig „den Hut zu wechseln“, zwischen dem, der die (richtigen!) Fragen stellt, und dem, der nach Antworten sucht und um Klarheit ringt. Gute Freunde können helfen, sind allerdings selten echte Profis, wenn es um innere Klärungsprozesse geht, um Motive und Antreiber, oder um den Umgang mit Ängsten.

Hier hilft es, mit jemandem zu arbeiten, der sein Handwerk versteht. Die Kompetenz von Anja Hoitz, die Sie als Seminarleiterin und Coach begleitet, fußt nicht nur auf einer fundierten Ausbildung, Studium und ergänzenden Fortbildungen. Außerdem bringt sie mehr als 20 Jahre eigene Berufserfahrung in kleinen und großen Unternehmen mit ein. Dadurch kennt sie die Dynamiken (und Restriktionen) in Firmen und Teams auch aus eigenem Erleben und kann dies berücksichtigen.

Hinzu kommt, dass „Nachdenken“ allein nicht geeignet ist, den Prozess der beruflichen Neuorientierung erfolgreich durchzuarbeiten. Dafür ist dieses Thema viel zu komplex und facettenreich; und das menschliche Gehirn ist nicht dafür gemacht, so komplexe Fragestellungen im Kopf zu lösen. Deswegen empfiehlt sich ein strukturiertes Vorgehen: mit klaren, zielgerichteten Fragen, bewusst eingebauten Reflektions-Schleifen, und einem systematischen Vorgehen, das auch eine Verschriftlichung Ihrer Ideen und Gedanken beinhaltet.

Sobald Sie diese (und auch Ängste oder Bedenken) aufschreiben, können Sie sie „parken“. Dadurch bekommen Sie den Kopf frei und können sich auf die Fragen konzentrieren, die jetzt anstehen. Und Sie können später wieder darauf zurückkommen, ohne befürchten zu müssen, dass wichtige Aspekte vergessen worden sind.

Sehen Sie Ihre berufliche Neuorientierung als Projekt, dem Sie für eine gewisse Zeit Priorität einräumen und das Sie systematisch angehen. Das erhöht die Erfolgsaussichten enorm!

Weshalb als 12-Wochen-Programm?

Eine berufliche Neuorientierung ist ein Prozess, der seine Zeit braucht. Sich diese bewusst zu nehmen, ist ein wichtiger erster Schritt für alle, die es mit dem Verändern-Wollen ernst meinen. Die zeitliche (und räumliche) Distanz zum Alltag hilft, Dinge mit Abstand und aus anderer Perspektive zu sehen.

Während des 12-Wochen-Programms haben Sie genügend Zeit, Themen sacken zu lassen, Ideen und Erkenntnisse in Ruhe zu reflektieren und drüber zu schlafen. Und mit etwas Abstand können Sie mit neuer Energie weitermachen und die Gedanken oder Fragen, die hinzugekommen sind, wieder einbringen. Ohne solche Klärungs- und „Vergewisserungsschlaufen“ ist es schwierig, eine robuste und nachhaltige Vorstellung davon zu bekommen, welche Wege für Sie wirklich passend und gangbar sind.

Zusätzlich nehmen wir uns am Ende des Programms bewusst Zeit, damit Sie gute erste Schritte in Richtung Umsetzung planen können. Ein klarer Plan und ein inneres Commitment helfen Ihnen „dranzubleiben“, auch wenn Sie im Alltag eingebunden sind.

Sie bieten das 'Sesselwechsel' Programm auch als Coaching-Seminar in Spanien an? Was hat es damit auf sich?

Wie schon gesagt: Viele Wege führen nach Rom... Deswegen gibt es das Kleingruppen-Coaching zur Neuorientierung auch als einwöchiges Coaching-Seminar auf der CASA EL MORISCO nahe Málaga.

Die CASA EL MORISCO ist ein wunderbarer Ort, um zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken, Abstand zu gewinnen und Klarheit zu finden. Dort können Sie in den seminarfreien Zeiten die mediterrane Umgebung genießen und in Pool, Sauna oder Hängematten relaxen. Oder beim Spazieren durch die Gärten der CASA oder zum Meer Ihre Gedanken sortieren.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, am hauseigenen optionalen Yoga- und Wohlfühlprogramm teilzunehmen. Mitreisende Partner können ebenfalls die Angebote der CASA nutzen, ohne am Coaching-Seminar teilzunehmen. Nächste Termine siehe www.sesselwechsel.info

Geht das 'Sesselwechsel' Programm in Richtung Psychoanalyse?

Nein! Das Programm ist und ersetzt keine Psychotherapie. Und wir „graben“ auch nicht in Ihrer Kindheit, um etwaige Traumata ans Licht zu bringen oder „Schuldige“ dafür zu identifizieren, warum wir heute so und nicht anders sind und handeln.

Dennoch macht es Sinn nachzuforschen, was uns früher begeistert hat, wofür unser Herz höher oder schneller schlug, welche Träume und Ziele wir mal hatten. Denn mancher frühere Funke ist auch heute noch da und entfachbar, wenn wir ihn wiederentdecken.

Und an einer weiteren Stelle können wir einen „Blick zurück“ gut nutzen, um klarer den Weg nach vorn zu finden: Viele Menschen tragen Glaubenssätze in sich, die hinderlich sein können beim Beschreiten neuer Wege:

- „Schuster bleib bei deinen Leisten“
- „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“
- „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“
- ...

Neben solch allgemeinen Sätzen gibt es auch die spezifischen, die wir von nahen Bezugspersonen mitbekommen haben. In diesen stecken (bewusste oder unbewusste) Botschaften darüber, was wir werden sollen, oder auch nicht tun oder wollen sollen, z.B.

- dass das Lieblingsfach doch eigentlich eine „brotlose Kunst“ sei,
- dass das „doch nichts für ein Mädchen sei“,
- dass Onkel Hans mit einer solchen Idee schon gescheitert ist,
- dass es doch „sehr schade“ sei, wenn das väterliche Geschäft nicht weitergeführt würde.

Auch hier lohnt ein genauer Blick auf die Botschaften und Glaubenssätze, die uns begleiten, damit wir klären können, ob dies unsere eigenen Leitsätze sind und bleiben sollen. Und ob sie hilfreich sind beim Erreichen unserer eigenen Ziele. Seine „Blockierer“ zu kennen, ist ein wichtiger Schritt bei der beruflichen Neuorientierung.

Ich kann meinen Job doch nicht einfach hinschmeißen, oder?

Auch wenn viele sich manchmal wünschen, einfach zu kündigen, ist das selten ein kluger Schachzug. Ich rate jedem, der sich in einer Phase der beruflichen Klärung befindet, keine überstürzten oder radikalen Entscheidungen zu treffen. Diese sind meist nicht fundiert, folgen eher einem Bauch-Impuls und sind keine reifen, durchdachten, nachhaltigen Weichenstellungen.

Außerdem reicht ein „weg-von“ nicht aus, solange keine „hin-zu“ Strategie dahintersteht und Sie keine Klarheit haben, wohin Sie wollen. Sobald Sie geklärt haben, was Ihre Ziele sind, schauen wir, welche Handlungsalternativen es für Sie gibt. Ist die berufliche Tätigkeit vielleicht die Richtige für Sie, aber das Umfeld stimmt nicht? Oder fühlen Sie sich im Umfeld wohl, aber der Job über- oder unterfordert sie, oder reizt nicht mehr? Oder fehlt Ihnen ein tieferer Sinn bei Ihrer Tätigkeit?

Erst wenn Sie breit ausgelotet haben, welche Optionen für Sie infrage kommen und unter welchen Bedingungen, können Sie fundiert entscheiden.

Wo liegt der Unterschied zu den sog. „Erfolgsteams“ nach Barbara Sher?

Das ‘Sesselwechsel’ Programm ist angelehnt an die Idee der „Erfolgsteams“, hat aber entscheidende Unterschiede: In den „Erfolgsteams“ trifft sich eine gemischte Gruppe, die ganz unterschiedliche Ideen verwirklichen möchte (ein Haus bauen, ein Sabbatical planen, ein Café aufmachen).

Bei ‘Sesselwechsel’ sind alle Teilnehmer berufserfahrene Menschen, deren Intention klar fokussiert ist auf das Finden einer besser passenden beruflichen Tätigkeit.

Auch anders: während „Erfolgsteams“ selbstorganisiert arbeiten, bietet ‘Sesselwechsel’ ein klar strukturiertes Programm mit professioneller Moderation. Damit ist sichergestellt, dass die Arbeitssitzungen nicht zur „Quasselbude“ werden. Und dass nicht das Lamentieren über die Vergangenheit oder die jetzige Situation im Vordergrund steht, sondern die klare Ausrichtung auf die Zukunft, zu erreichende Ziele und gute Schritte dorthin.

Gerne berate ich Sie ausführlich.

Dann können wir unverbindlich ausloten, ob die ‘Sesselwechsel’ Programme für Sie passend sind.

‘Sesselwechsel’ Kontakt in Köln:

Anja Hoitz

0221 - 989 47 630

info@sesselwechsel.info

(Stand: 01.02.2019)