

# Was ich wirklich, wirklich will!

Methoden der Lebens- und  
Berufsnavigation

# Ablauf

- Vorstellungsrunde
- Warum Lebens- und Berufsnavigation?
- Was ist Lebens- und Berufsnavigation?
- Die vier Phasen (inkl. Methoden)
- Einladung und Literaturhinweise

# Vorstellrunde

- Vorname
- Lebens- und Berufsnavigation – Kenn ich schon! – Das stell ich mir vor...
- Mein (erster) Kindheits-Traumberuf – Warum?

*„Freiheit ist nicht die Wahl zwischen zwei mehr oder weniger unerfreulichen Alternativen. Freiheit bedeutet vielmehr, die Möglichkeit zu haben, etwas wirklich Wichtiges zu tun – etwas, das ich wirklich will.“*

Frithjof Bergmann

# Warum Lebens- und Berufsnavigation?

- Unsere Gesellschaft:
  - Pragmatischer Zugang zur Berufswahl
  - Gefühle, Träume und Visionen bleiben bei der Berufswahl oft unberücksichtigt.
- Standardisierte Tests:
  - Vergleichbar
  - Jeder Beruf hat ein Anforderungsprofil
  - Frage nach Übereinstimmung der Fähigkeiten mit den Anforderungen
  - Reduktion auf messbare Informationen
  - Reduktion auf Fähigkeiten und Ausbildung

# Warum Lebens- und Berufsnavigation?

Zwei Zugänge bei der Berufswahl:

- Sicht der Personalverantwortlichen
  - Was kannst du?
  - Welche Anforderungen hat die Stelle an deine Fähigkeiten?
- Sicht der Suchenden
  - Was bietet mir die Stelle?
  - Welche Ansprüche habe ich an die Stelle?

# Warum Lebens- und Berufsnavigation?

- Wenn man merkt, dass man im Beruf/in der Ausbildung/in Lebenssituationen unglücklich ist, macht es Abwarten nicht besser.
- Auch, wenn man noch keine Perspektive sieht, kann man in die Veränderung eintauchen.
- Dazu brauchen Menschen Navigationshilfe.

# Was ist Lebens- und Berufsnavigation?

*„In der Berufsnavigation geht es [...] um die Frage, wie wir herausfinden, was wir wirklich, wirklich wollen.“*

Thomas Diener



# Was ist Lebens- und Berufsnavigation?

## Meine Berufung finden:

Wir sind geformt von unseren Fähigkeiten, Weltanschauungen, Erfahrungen und unsere Herkunft.

Unsere Chemie reagiert mit den Bedürfnissen der Welt.

Das führt zu einer Anziehung, die wir Berufung nennen.

# Was ist Lebens- und Berufsnavigation?

## Lebens- und Berufsnavigation ist...

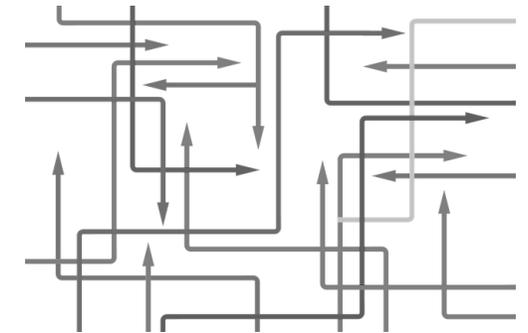
...ein Prozess...

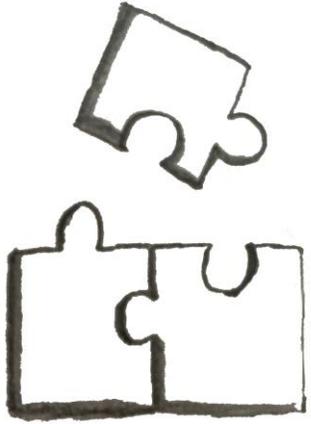
...in vier Phasen...

...um herauszufinden, was ich wirklich, wirklich will.

# Die vier Phasen

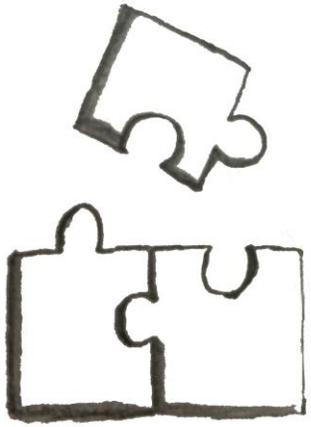
1. Dekonstruktion
2. Standortbestimmung
3. Perspektiven entwickeln
4. Umsetzung





# Phase 1: Dekonstruktion

- Wir alle haben Vorstellungen von der Arbeitswelt.
- Unsere Vorstellungen decken immer nur einen Ausschnitt ab.
- Ermutigung, hinderliche Bilder in Frage zu stellen.
- Freier und kreativer Zugang zu den Herausforderungen der Berufswahl soll möglich sein.



# Übung 1: Meine Herkunftsfamilie

- Welche Berufe kommen in deiner (erweiterten) Familie vor?  
(Eltern, Geschwister, Großeltern, Tanten & Onkel, Cousinsen & Cousins)
- Welchen Beruf wünsch(t)en sich deine Eltern für dich? Welchen auf keinen Fall?
- Vervollständige folgende Sätze:
  - ARBEITEN bedeutet...
  - GUTE ARBEIT ist...
  - ARBEIT darf NICHT...



## Phase 2: Standortbestimmung

- Zugang zu den eigenen Ressourcen.
- Fähigkeiten und Qualitäten werden erlebbar, die nie im Zusammenhang mit Arbeit gesehen wurden.
- Eigenheiten oder Schwächen werden in neue Kontexte gesetzt.
- Neues Selbstvertrauen.



## Übung 2: Im Flow

- Erinnere dich an deine Kindheit.
- Gab es da ein Erlebnis, eine Situation, einen Moment, indem du das Gefühl hattest, so richtig im Flow zu sein?
- Erzähl uns bitte davon.



## Phase 3: Perspektiven entwickeln

- Kreativer Umgang mit bisher herauskristallisierten Elementen.
- Individuelle, an die Person und Möglichkeiten angepasste Perspektiven entstehen.



## Phase 4: Umsetzung

- Wenn eine Perspektive oder das Ziel erkennbar ist, wird nach einem gangbaren Weg gesucht.
- Kleine konkrete Schritte.



## Übung 3: Ein Tag in der Zukunft

- Setz dich entspannt hin.
- Mach es dir gemütlich.
- Schließe, wenn du möchtest die Augen.
- Wir gehen auf eine Reise in die Zukunft.

*Wie wissen Sie, dass jemand  
gefunden hat, was sie oder er  
wirklich, wirklich will?*

***Man sieht es!***

- *Methoden der Berufs- & Lebensnavigation  
Schulung mit Thomas Diener von 09.03.2022 bis  
10.03.2022*
- *Human@work*
- *Literatur:*
  - ***Diener, Thomas, Tu, was du wirklich wirklich willst! Die  
Alchemie der Berufsnavigation***
  - ***Diener, Thomas, Tu, was du wirklich wirklich willst! Der  
Lifedesign-Workshop zur Berufsnavigation***