



# Von der unglücklichen Bankkauffrau zum glücklichen Beruf(ung)s-Coach

Wenn Sie nicht gerade mit dem berühmten „goldenen Löffel“ geboren wurden, ist Ihr Hauptzeitvertreib wahrscheinlich die „liebe Arbeit“. Und selbst wenn Sie in der glücklichen Lage sind, nicht arbeiten zu müssen, beschäftigen Sie sich doch gerne irgendwie.

Ein glückliches und zufriedenes Leben hängt auch davon ab sich beruflich verwirklichen zu dürfen und seine Zeit sinnvoll zu nutzen. Das habe ich fast zu spät erkannt. Denn den Sinn in der Arbeit hatte ich kurz vor meinem dreißigsten Geburtstag (das ist schon länger her) total verloren und damit auch viel von meinem Humor und meiner Lebendigkeit. Aus heutiger Sicht würde man sagen: ich stand kurz vor einem Burn-out, doch diesen Begriff konnte man damals kaum.

## Geh, bevor es zu spät ist!

An einem schönen Herbsttag saß ich an meinem Schreibtisch in einer Bank und musste dämliche Listen bearbeiten. Ich schaute aus dem Fenster und eine Stimme in mir sagte: „Wenn du jetzt nicht gehst und kündigst, dann ist alles zu spät.“

Kennen Sie solche Momente? In denen es auf einmal ganz still in einem wird und es plötzlich ganz klar ist: so kann es nicht weitergehen. Ja und dann habe ich direkt gekündigt. Hat sich gut angefühlt, obwohl ich keinen Schimmer hatte wie es weitergehen soll.

Es begann ein langer, manchmal harter, oft jedoch sehr bereichernder Weg. Glauben

Sie mir, ich habe dann beruflich viel ausprobiert. Ein Teil von mir hatte Spaß daran sich auszuprobieren, Grenzen zu erkennen, herauszufinden was ich nicht will, denn das fällt ja häufig leichter als zu wissen was man will. Allerdings verlor ich durch die Suche auch Zeit.

## Ich will motivieren

Ich wollte den Sinn im Leben wieder finden und meine ganz eigene, vergessenen Quelle für Glück. Ich wollte meine Tage mit Menschen und einer sinnvollen Tätigkeiten verbringen. Erlebnisse schaffen, motivieren, Begegnungen ermöglichen, Entwicklung fördern, Wege aufzeigen. Nur wie? Ich wusste nicht was mir Spaß machen könnte, mir war nicht klar, was meine Lieblingsfähigkeiten sind.

Ein Workshop sollte der Schlüssel für meine berufliche Entwicklung werden. Er versprach „den Job zu finden der glücklich macht“. Und es hat funktioniert! Ich fand sogar zwei Jobs die mich heute noch sehr glücklich machen und zu mir passen. Sie müssen nicht lange raten... steht ja zum Teil schon in der Überschrift... ich wurde ganzheitlicher Coach und „Karriere-Navigator Coach“ nach Angelika Gulder.

Da es beim Karriere-Navigator weniger um die „steile“ Karriere sondern vielmehr um Beruf und Berufung geht, also die Dinge die einem wirklich am Herzen liegen, passt dieses Tool wunderbar zu mir und ich kann heute Menschen dabei unterstützen sich beruflich zu verwirklichen.

Ich liebe es, wenn meine Kunden längst

vergessene Lieblingstätigkeiten und Fähigkeiten wieder entdecken. Wenn die Augen leuchten bei der Erinnerung an die Dinge die Spaß machen im Leben und bei der Arbeit. Wenn die Energie zurückkehrt. Und dann weiß ich wieder was meine Kraftquellen sind und was mein Leben lebenswert macht: Begegnungen – von Mensch zu Mensch und eine sinnvolle Beschäftigung.

## Testen Sie Ihre Zufriedenheit

Wenn Sie gerade beruflich unzufrieden sind, machen Sie doch einen kleinen Test: Schreiben Sie eine Woche lang auf mit welchen Aufgaben Sie Ihre Zeit verbringen. Dann markieren Sie alle Tätigkeiten die Ihnen Spaß machen mit einem grünen Stift und alle Aufgaben die Ihnen keinen Spaß machen mit einem roten Stift.

Wenn rot überwiegt, ist es Zeit etwas zu verändern und über eine Neuorientierung nachzudenken. Diese Aufgaben sind Energieräuber.

Wenn grün überwiegt (Energiegeber) und Sie trotzdem beruflich unglücklich sind, liegt das vielleicht am Umfeld und Sie arbeiten im falschen Unternehmen. Auch dann macht es Sinn etwas zu verändern. Love it, leave it, change it.

Ich wünsche Ihnen viel Sinn und Erfüllung in Ihrem Job. Denn Konfuzius sagte schon, so oder so ähnlich: „Wenn du liebst, was du tust, wirst du nie wieder in deinem Leben arbeiten müssen.“ ■

