

CLAAS TRIEBEL

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

Das bin ich.
Das kann ich.
Das will ich.

Meine Kompetenzen erkennen
mit dem Biografie-Workbook



 Online-
Material


Klett-Cotta



HILFE AUS EIGENER KRAFT

Die Probleme selbst in die Hand nehmen, die Herausforderungen des Lebens besser meistern: Fachleute aus Psychotherapie und Beratung geben Wissen, Rat und Lösungsvorschläge aus ihrer Erfahrung weiter – kompetent, verständlich und praxisnah.

Alle Bücher aus der Reihe ›Hilfe aus eigener Kraft‹ finden Sie unter:

www.klett-cotta.de/lebenshilfe

CLAAS TRIEBEL

**Das bin ich.
Das kann ich.
Das will ich.**

*Meine Kompetenzen erkennen mit
dem Biografie-Workbook*

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM86084**

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Weiß-Freiburg GmbH

unter Verwendung einer Abbildung von Lisa Vlasenko / iStock by Getty Images

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-86084-9

E-Book ISBN 978-3-608-12215-2

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20650-0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Inhalt

- 1 Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich? 7**
 - 1.1 Wie bin ich die Person geworden,
die ich heute bin? 10
 - 1.2 Die Kompetenzenbilanz 13
 - 1.3 Gibt es den Traumberuf fürs Leben? 18

- 2 Das bin ich 25**
 - Übung: Fotoalbum 27*
 - 2.1 Welche Rollen habe ich in meiner Biografie? 30
 - Übung: Biografische Sammlung 31*
 - 2.2 Was sagt mir meine Biografie? 34
 - Übung: Das eigene Leben im Breitwandformat –
Das Lebensprofil 38*
 - 2.3 Welche Bedürfnisse habe ich? 43
 - Übung: Bedürfnisse 48*
 - 2.4 Was ist mir wichtig? Über Werte 50
 - Übung: Werte 52*

- 3 Das kann ich 55**
 - 3.1 Warum erkennen wir Potenziale schwerer
als Defizite? 56
 - Übung: Potenzial- vs. Defizitorientierung 60*
 - 3.2 Was sind eigentlich Kompetenzen und wie kann ich
sie entwickeln? Das SKATE-Modell 61
 - Übung: Fragensammlung SKATE 66*
 - 3.3 Wo lerne ich? 70
 - 3.4 Was mache ich eigentlich den ganzen Tag? 72
 - Übung: Was mache ich im Job? 76*

3.5	Was mache ich, wenn ich nicht arbeite?	82
3.6	Ich mache so viel – wer bringe ich da Ordnung rein?	91
	<i>Übung: Kompetenzen sammeln</i>	93
	<i>Übung: Kompetenzen aufräumen</i>	96
3.7	Wie erkläre ich anderen meine Stärken? Reverse Engineering	99
	<i>Übung: Das kann ich!</i>	101
	<i>Übung: Kompetenzen belegen</i>	105
	<i>Übung: Der Bandwurmsatz</i>	108
4	Das will ich	109
4.1	Woher kommen meine Wünsche?	109
4.2	Wie erreiche ich meine Ziele? Die Philosophie der kleinen Schritte	111
	<i>Übung: Was will ich machen?</i>	116
	<i>Übung: Meine Ziele und nächsten Schritte</i>	120
5	Das bin ich. Das kann ich. Das will ich.	123
	Epilog: Das Leben ist ein Haus	127
	<i>Übung: Mein Haus</i>	129
	Liste der Download-Materialien	131
	Weiterführende Literatur, Webseiten und Podcasts	133
	Über den Autor	140

1 Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich?

Drei kurze Fragen, mit denen ich mich bereits ein ganzes Berufsleben lang beschäftige. Es geht um Kompetenzen: Was sind Kompetenzen? Wie kann ich Kompetenzen entwickeln? Wie kann ich sie einsetzen für die eigene Entwicklung?

Die Fragen klingen einfach und sind doch so schwer zu beantworten. Zuletzt habe ich ein Buch geschrieben, das sich an Coaches richtet und darstellt, wie Coaches ihren Klient:innen systematisch dabei helfen können, Antworten auf diese Fragen zu finden. Mit diesem Buch möchte ich Sie als Leser:in darin unterstützen, selbst Antworten auf diese Fragen zu finden, damit Sie am Ende sagen können:

- Das bin ich.
- Das kann ich.
- Das will ich.

Warum ist es so wichtig, sich mit diesen Fragen und den Antworten darauf zu beschäftigen? Ganz einfach. Immer wieder sehen wir uns Situationen gegenüber, in denen wir uns fragen müssen und auch fragen sollten, wer wir sind, was wir können und was wir wollen.

Diese Fragen lassen sich nicht einmalig und für alle Zeit beantworten. Sie stellen sich immer wieder neu. Zum ersten Mal vielleicht am Ende der Schulzeit, dann im Lauf der Ausbildung, dann wenn man die ersten beruflichen Erfahrungen gemacht hat und sich fragt: Ist es das jetzt? Muss oder möchte ich das noch länger machen? Wenn man Mutter oder Vater wird, verschieben sich wiederum die Koordinaten des eigenen Lebens. Die Fragen stellen sich neu, und man findet neue Antworten. Was früher unwichtig war, wird auf einmal wichtig und umgekehrt. Wer auf die 40 zugeht, merkt, dass man sich in der Mitte des Lebens fragt, wie die zweite Lebenshälfte gestaltet werden kann:

Will ich das, was ich gerade tue, bis ans Ende meines Lebens machen? Will ich vielleicht noch einmal neu anfangen? Eine neue Ausbildung oder sogar ein Studium beginnen? Oder einfach den Job wechseln oder mich selbstständig machen? Eine befristete Stelle läuft aus und wie für fast alle, die befristete Stellen haben, ist es überraschend, wie schnell dann plötzlich Schluss ist und die Notwendigkeit entsteht, sich neu zu orientieren.

Manchmal kann es auch unvorhersehbare Ereignisse geben: In der Arbeit ändert sich etwas, es gibt eine neue Führungskraft, die Struktur verändert sich, der Job wird neu zugeschnitten und das, was einem vorher Spaß gemacht hat, wird mit einem Mal zur Last oder sogar zur Qual. Oder man wird gekündigt oder mehr oder weniger höflich aus dem Job komplimentiert. Manche gehen einfach zum nächsten Job über, andere stellen in dieser Situation den eigenen Werdegang oder zumindest den künftigen grundlegend in Frage. Diese beruflich bedingten Orientierungssituationen ziehen sich bis zum Renteneintritt hin. Denn auch dann ist es wichtiger als viele denken, sich zu überlegen, was man eigentlich vorhat. All dies sind potenziell verunsichernde Situationen, nicht für jede:n und nicht jedes Mal, wenn sie eintreten. Doch früher oder später wird sich jede:r damit konfrontiert sehen, nicht genau zu wissen, wie es weitergehen soll.

Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich? Man stellt mit diesen Fragen die ganze Identität in Frage oder hinterfragt sie zumindest. Die Beschäftigung mit diesen Fragen ist emotional. Vielleicht haben Sie Angst vor der Zukunft? Oder vielleicht haben Sie eine Sehnsucht? Eine bestimmte Sehnsucht oder auch nur eine diffuse? Es ist schwer zu fassen und festzumachen, was man eigentlich will. Und manchmal ergibt sich erst im Rückblick ein Muster in dem, was man getan hat, und man erkennt erst im Nachhinein, was einen geleitet hat, als man wegweisende Entscheidungen getroffen hat, ohne in dem jeweiligen Moment überhaupt an die Tragweite der eigenen Handlungen gedacht zu haben.

Vielleicht sind Sie auch ganz begeistert bei dem Gedanken, Ihre Zukunft gestalten zu wollen und sich mit sich selbst und den für Sie wichtigen Fragen zu beschäftigen. Vielleicht denken Sie, dass Sie nun

endlich Ihren Traumberuf ergreifen wollen oder überhaupt erstmal herausfinden möchten, was dieser Traumberuf sein könnte. Menschen treten diesen Herausforderungen unterschiedlich entgegen, und es ist völlig legitim – und ehrlich gesagt der Normalfall – wenn man durch größere Veränderungen verunsichert ist, sich grundlegende Fragen stellt und auf der Suche nach Antworten ist. Vielleicht empfinden Sie bei der Vorstellung, Antworten auf die grundlegenden Fragen vorzulegen, eine gewisse Scheu.

Das bin ich. Das kann ich. Das will ich. Klingt das nicht nach Angeberei, als ob man Hochglanzfotos von sich selbst in Siegerpose auf den Tisch knallt? Mein Haus! Mein Auto! Meine Yacht! Es ehrt Sie, wenn Sie bescheiden sind. Daraus sollten Sie aber nicht ableiten, dass es nicht gut und richtig wäre, mit Überzeugung über sich, was man kann und was man will, sprechen zu können. Es ist sogar ausgesprochen interessant und angenehm für Ihr Gegenüber, wenn Sie das tun. Finden Sie es nicht selbst auch spannend, wenn jemand eine klare Vorstellung davon hat, was er oder sie kann und will? Hören Sie da nicht auch gerne zu? Sie sollten sich selbst in die Lage versetzen, einfache und gute Antworten auf die hier gestellten Fragen geben zu können. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen.

Ich habe beim Schreiben darauf geachtet, dass Sie es sowohl am Stück durchlesen als auch bearbeiten können. Sie werden zahlreiche Übungen finden. Manche davon werden Sie vielleicht nur gedanklich nachvollziehen, andere mit Zettel und Stift bearbeiten. Je intensiver Sie sich mit den Übungen beschäftigen, desto mehr werden Sie davon haben. Außerdem habe ich einige Passagen über die Psychologie von Kompetenzen, Stärken und Schwächen und Entscheidungsfindung eingebaut. Ich hoffe, dass diese Teile ebenso informieren wie inspirieren.

Im Zentrum dieses Buches stehen Sie mit Ihrer Biografie. Damit ist nicht nur das Leben gemeint, das Sie bereits gelebt haben, sondern auch das, was vor Ihnen liegt. Es ist ein Biografie-Workbook. Sie erarbeiten Ihre Vergangenheit und beginnen, an der Gestaltung Ihrer Zukunft zu arbeiten.

Ich wünsche viel Spaß auf dem Weg zu den Antworten auf die Fra-

gen »Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich?«, damit Sie am Ende der Lektüre mit beiden Beinen sicher auf dem Boden stehend sagen können: »Ja, das bin ich. Das kann ich. Das will ich.«

1.1 Wie bin ich die Person geworden, die ich heute bin?

So wie ich Sie darin unterstützen möchte, sich selbst aus Ihrer Biografie heraus zu verstehen, will auch ich zunächst erzählen, wie es dazu gekommen ist, dass ich mich mit diesem Thema beschäftige und worauf die Inhalte, über die ich in diesem Buch schreibe, beruhen. Es ist mir ein persönlich sehr wichtiges Thema, und ich wäre froh gewesen, wenn ich früher mehr Unterstützung bei der eigenen Orientierung gehabt hätte.

Ich habe mich immer wieder beruflich neu orientiert und meinen eigenen Weg immer wieder neu justiert. In meiner Jugend habe ich lange überlegt, was ich beruflich machen möchte. Mich hat dabei die Vorstellung belastet, mich für eine einzige Ausbildung oder ein einziges Studium zu entscheiden und dem, was man da studiert hat, ein Leben lang nachzugehen oder nachgehen zu müssen. Ich interessiere mich für viele unterschiedliche Dinge und das schon immer. Ich habe in meiner Jugend extrem viel und intensiv Musik gemacht, in einer Band gespielt, Songs geschrieben, Klavier gespielt, gesungen, in einer Big Band gespielt und dort gesungen, habe Theater gespielt, war Teil einer Kabarett-Gruppe, habe Kurzgeschichten geschrieben und, und, und. Ich habe auch gerne Sport gemacht, war im Leichtathletik-Verein, war viel mit Freunden unterwegs und was man eben noch so tut. Als meine Schulzeit zu Ende war, hatte ich das Gefühl, diese ganze Vielfalt nun aufgeben zu müssen, indem ich mich für ein Studium entscheide und fortan für Jahrzehnte nur noch dasselbe machen zu müssen. Von Montag bis Freitag. 40 Stunden lang jede Woche. Wo sollte da noch Platz bleiben für all die Dinge, die ich sonst noch gerne tue?

Alle diese Dinge liebe ich immer noch, und ich sehe zu, wie ich möglichst viel davon in meinem Leben unterbringen kann. Nicht im-

mer alles in derselben Intensität, und bei aller Betonung auf die Selbstverwirklichung, die ja mein Programm und Programm dieses Buches ist, gibt es viele konkrete praktische Notwendigkeiten und Verpflichtungen. Jedenfalls habe ich mich am Ende meiner Schullaufbahn in einer Situation weitgehender Ratlosigkeit darüber befunden, was ich beruflich machen wollte. Ich träumte mich in die Vorstellung, etwas im Bereich Medien und Film machen zu können, ich machte immer weiter Musik, mit unserer Band veröffentlichten wir eine CD. Ich schrieb mich für Germanistik ein, mit Nebenfach Psychologie und Musikwissenschaft. Das Studieren gefiel mir nicht und versandete im zweiten Semester wieder.

Ich hatte damals noch keinerlei Vorstellung davon, dass Berufs- oder Erwerbstätigkeit kein lebenslängliches Urteil bedeuten muss, sondern auch in ständigem Wandel begriffen sein kann. Ja, dass sogar die Vorstellung davon, es gebe über lange Zeit hinweg stabile Berufsbilder, inzwischen für viele Tätigkeiten weitgehend völlig unangemessen ist. Ich hatte die Vorstellung, dass eine einzelne Tätigkeit meine Erfüllung sein müsste und überlastete damit jedes mögliche Studium oder Berufsbild mit Heils- und Erfüllungserwartungen, die letztlich unerfüllbar sind.

Ich informierte mich über andere Studiengänge, und eines Tages las ich, dass es im Psychologiestudium den Vertiefungsschwerpunkt »Arbeits- und Organisationspsychologie« gibt. Man beschäftigt sich damit, was Menschen in der Arbeit und in Organisationen erleben und tun. Ich las, dass Arbeits- und Lebenszufriedenheit in einem engen Zusammenhang ständen. Dass Lebenszufriedenheit wiederum eng mit Gesundheit verbunden sei. Gute Arbeitsbedingungen und Zufriedenheit im Beruf hätten demnach Einfluss darauf, wie zufrieden man mit dem Leben ist, wie gesund man ist und folglich auch mit der Lebenserwartung zu tun. Ich fand diesen Gedanken sofort faszinierend. Den Großteil der wachen Zeit verbringen Menschen in der Arbeit. Wenn diese 40 Stunden in der Woche schlecht laufen, wirkt es sich auf das gesamte Leben des Menschen aus. Wenn man unzufrieden damit ist und sich gewissermaßen im falschen Film wähnt, weil man etwas völlig anderes tut als es einem selbst entspricht, entfernt man sich immer

mehr von sich selbst, bis man sich irgendwann fremd geworden ist. Wenn man hingegen mit Menschen zu tun hat, die einem angenehm sind und sich mit Dingen beschäftigt, die den eigenen Interessen entsprechen, sieht die Sache ganz anders aus. Ich habe das alles nicht sofort und nicht so detailliert bedacht, aber der Keim dafür, womit ich mich im Studium beschäftigen wollte und was Basis der Tätigkeiten im Bereich der Psychologie sein sollte, war gesetzt: für gute Arbeitsbedingungen sorgen.

In meinem Studium hatte ich das Glück, bei Lutz von Rosenstiel studieren zu können, damals einer der bekanntesten Arbeits- und Organisationspsychologen in Deutschland und ein sehr guter und sehr freundlicher Lehrer mit einer ausgesprochen humanistischen Grundeinstellung. Trotz seines prominenten Status ließ er sich nie von den Führungsetagen der Unternehmen einkaufen, um menschenfeindliche Umstrukturierungsprogramme umzusetzen, sondern stellte ins Zentrum seines Tuns immer die Maxime: Wie kann man für gute Bedingungen der Zusammenarbeit in Organisationen sorgen? Was kann man dafür tun, dass sich Menschen in ihrem Erleben und Verhalten in Organisationen und in der Arbeit gut fühlen, ohne dabei freilich den Zweck des Kontextes zu vernachlässigen? In der Arbeit geht es nun einmal darum, einen auch wirtschaftlichen Mehrwert zu erbringen. Wie kann man also diese Interessen miteinander vereinen?

Meine Suche nach beruflicher Identität war damit noch lange nicht beendet. Das lässt sich daraus ableiten, was ich seitdem alles gemacht habe: Während des Studiums hatte ich Jahre, in denen ich eigentlich weiterhin nichts anderes werden wollte als Musiker. Ich arbeitete im Tonstudio, komponierte und produzierte Film- und Werbemusik. Nach dem Studium war ich selbstständig, dann habe ich in Teilzeit promoviert. Von der Musik war ich frustriert und habe als Ersatz dafür Bücher geschrieben, dann wurde ich Professor für Kompetenzentwicklung und Coaching. Später habe ich ein Start-up gegründet, und irgendwann begann die Musik wieder eine zentrale Rolle in meinem Leben zu spielen, ich schrieb Songs, trete auf und verbinde Musik mit meinen fachlichen Vorträgen. Ich weiß auch heute nicht, wie meine berufliche Zukunft