

---

# Mit Selbstcoaching zum Traumjob

---

Jürgen Nawatzki

# Mit Selbstcoaching zum Traumjob

Wie Sie in fünf Schritten Ihre wahre  
Berufung entdecken und umsetzen

Dr. Jürgen Nawatzki  
Dr. Nawatzki Karriereberatung!  
Paderborn, Deutschland

ISBN 978-3-658-01308-0  
DOI 10.1007/978-3-658-01309-7

ISBN 978-3-658-01309-7 (eBook)

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

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2013

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

*Lektorat:* Irene Buttkus, Imke Sander

*Layout und Satz:* workformedia | Frankfurt am Main | München

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Gabler ist eine Marke von Springer DE. Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media.

[www.springer-gabler.de](http://www.springer-gabler.de)

Der Mensch kann zwar tun, was er will,  
aber er kann nicht wollen, was er will.

[Arthur Schopenhauer]

# | Vorwort |

Kein Mensch weiß, was in ihm schlummert und zutage kommt,  
wenn sein Schicksal anfängt, ihm über den Kopf zu wachsen.

[Marie von Ebner-Eschenbach]

Das Thema der Entdeckung meiner Berufung und deren Umsetzung in den dazu passenden Traumjob beschäftigt mich schon seit langer Zeit. Ich bin fest davon überzeugt, dass es für jeden Menschen sowohl eine Tätigkeit als auch ein Tätigkeitsumfeld gibt, die ihm auf den Leib geschrieben sind.

Bisher gab es jedoch kein Buch, das einen umfassenden Ansatz zum Selbstcoaching zur Entdeckung der eigenen Berufung enthielt. Ich habe daraufhin im Zeitablauf meinen eigenen Ansatz entwickelt, den ich Ihnen in diesem Ratgeber vorstelle.

Wenn Sie also dabei sind, sich beruflich neu zu orientieren, Ihre wahre Berufung zu entdecken und in Ihren persönlichen Traumjob umzusetzen, ist das vorliegende Buch genau das Richtige für Sie.

Bei der Entstehung dieses Buches haben mich einige Menschen sehr unterstützt, denen ich hierfür explizit danken möchte. Zum einen ist es meine Mutter, die mir den Rücken stets frei gehalten hat, so dass ich mich voll und ganz auf meinen Beruf konzentrieren konnte.

Zum anderen ist es Dipl.-Ing. Dirk Seefeldt, der mich mit seinem ausgeprägten Interesse am Thema, seinem konzeptionellen Weitblick, guten Ideen und seiner Liebe zum Detail in der Entstehungsphase dieses Buches stark unterstützt hat.

In der Schreibphase hat er weitestgehend die Aufgabe und Funktion eines Lektors wahrgenommen. Dankbar bin ich ihm auch dafür, dass er mich während des Schreibens oft ermuntert und bestärkt hat, so dass mich dies zusätzlich zu meinem eigenen inneren Antrieb auch von außen stark motiviert hat.

Außerdem danke ich meiner Agentin Christine Proske von Ariadne-Buch für die äußerst konstruktive Zusammenarbeit. Was mich von Anfang an begeistert hat, war die Schnelligkeit, mit der sie arbeitet und Entscheidungen trifft. Und vor allem dafür, dass sie mich und meinen Ratgeber erfolgreich vermittelt hat. Und schließlich danke ich den Mitarbeiterinnen des Verlages Springer Gabler, Frau Irene Buttkus für das Lektorat sowie Frau Imke Sander für das Projektmanagement. Beide haben umfassend dazu beigetragen, dieses Buchprojekt erfolgreich umzusetzen.

Dieser Ratgeber richtet sich selbstverständlich an Leser beiderlei Geschlechts. Da es sprachlich wenig elegant ist, immer explizit beide Geschlechter anzusprechen, habe ich mich aus sprachästhetischen Gründen für die traditionelle männliche Ansprache des Lesers entschieden.

Und jetzt wünsche ich Ihnen, dass Sie mit Hilfe dieses Ratgebers in einem Selbstcoachingprozess Ihre eigene Berufung entdecken und diese in Ihren persönlichen Traumjob umsetzen. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen versichern, dass sich die Mühe unbedingt lohnt, weil sich Ihre Lebensqualität entscheidend verbessern wird. Und Sie werden auf Dauer ziemlich sicher mit der Tätigkeit, die Ihrer Berufung entspricht, auch Erfolg haben.

Paderborn, im Frühjahr 2013

Dr. Jürgen Nawatzki

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Berufung, Traumjob und Lebensqualität</b>	<b>13</b>
<b>Erster Schritt: Wer bin ich? – Erkenne dich selbst!</b>	<b>21</b>
1. Zentrale Fragen mit Veränderungspotenzial	22
2. Ihre Persönlichkeit – Merkmale zur Selbsteinschätzung	27
3. Was hat Sie geprägt?	33
4. Entdecken Sie Ihre Motivationsfaktoren	37
4.1. Ihre Fähigkeiten	38
4.2. Ihre Werte	54
4.3. Ihre zentralen Lebensmotive	59
4.4. Ihr Persönlichkeitsprofil	88
4.5. Ihre motivierenden Umgebungsfaktoren	91
4.6. Wann sind Sie ideal intrinsisch motiviert?	92
5. Was für Interessen haben Sie?	94
6. Entdecken Sie Ihre Begabungen!	97
7. Gibt es einen roten Faden in Ihrem Leben?	114
<b>Zweiter Schritt: Was will ich? – Entwicklung Ihres Berufsprofils</b>	<b>119</b>
1. Was tun Sie am liebsten?	120
2. Welche Arbeitsthemen bevorzugen Sie?	122
3. Welche konkreten Aufgaben wünschen Sie sich?	128
3.1. Aufgaben im Zusammenhang mit Menschen	128

3.2.	Aufgaben im Zusammenhang mit Daten, Informationen, Wissen und Konzepten _____	130
3.3.	Was für kreative Aufgaben wünschen Sie sich? _____	132
3.4.	Aufgaben im Zusammenhang mit Materialien, Werkzeugen und Maschinen _____	133
4.	Welche Arbeitsmotive und -resultate sind Ihnen wichtig? _____	135
5.	Welches Arbeitsumfeld stellen Sie sich vor? _____	137
5.1.	Wo wollen Sie arbeiten? _____	138
5.2.	Größe und Art des Unternehmens _____	139
5.3.	Art des Arbeitsplatzes _____	140
5.4.	Ihre idealen Kollegen _____	141
5.5.	Wie möchten Sie mit anderen zusammenarbeiten? _____	142
5.6.	Kunden, Klienten, Patienten, Lernende _____	143
5.7.	Ihr bevorzugter zeitlicher Arbeitseinsatz _____	145
5.8.	Angestellt oder selbständig? _____	146
6.	Welche Rolle, Position und Funktion möchten Sie bei Ihrer Arbeit innehaben? _____	148
6.1.	Ihre favorisierte Rolle _____	149
6.2.	Ihre ideale Position _____	151
6.3.	In welcher betrieblichen Funktion möchten Sie arbeiten? _	153
7.	In welcher Branche möchten Sie arbeiten? _____	156

**Dritter Schritt: Auswertung und Verdichtung  
Ihrer wahren Berufung zum Traumjob \_\_\_\_\_ 163**

1.	Die Eckdaten ihrer Berufung zusammengefasst _____	163
2.	Ihr Traumjob: Auswertung und Verdichtung _____	170
3.	Die Bedeutung von Intuition und Inspiration für den Berufungsprozess _____	182
4.	Die Reise nach Innen – eine Fantasiereise _____	187
5.	Achtsamkeit und Meditation _____	190
6.	Bringen Sie Ihre Kreativität ins Spiel _____	193



7. Schreiben Sie Ihre Berufungsvision _____	194
---	-----

**Vierter Schritt: Was kann ich sonst noch? – Bestandsaufnahme Ihrer Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten \_\_\_\_\_ 197**

1. Ihre Fachkompetenz _____	198
2. Ihre Methodenkompetenz _____	202
3. Ihre soziale Kompetenz _____	204
4. Ihre personale Kompetenz _____	206
5. Ihr individuelles Kompetenzprofil im Überblick _____	209
6. Was müssen Sie für Ihren Traumjob noch lernen? _____	211

**Fünfter Schritt: Die Umsetzung Ihres Traumjobs \_\_\_\_\_ 217**

1. Brainstorming: Ideen zur Umsetzung Ihres Traumjobs _____	218
2. Wie Sie optimal Informationen recherchieren _____	223
3. Setzen Sie sich konkrete Ziele _____	227
4. Stellen Sie einen Plan auf und managen Sie Abweichungen _____	230
5. Holen Sie sich Verstärkung ins Boot _____	240
6. Ausprobieren und Handeln _____	242
7. Die Kunst der Improvisation _____	244
8. Belohnen Sie sich auch für kleine Erfolge _____	246

**Ausblick: Die Zukunft der Arbeit – Tendenzen \_\_\_\_\_ 249**

**Anmerkungen \_\_\_\_\_ 257**

**Literaturverzeichnis \_\_\_\_\_ 263**

**Informationen zum Autor \_\_\_\_\_ 267**