

Anneliese Fuchs, Alexander Kaiser (Hg.)

# Der Ausbruch aus dem Hamsterrad

Werkzeuge zur  
harmonischen und befriedigenden Verbindung  
von Leben und Arbeit

BÖHLAU VERLAG WIEN · KÖLN · WEIMAR

Umschlaggestaltung: Judith Mullan

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek:

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

ISBN 978-3-205-78425-8

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege, der Wiedergabe im Internet und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

© 2010 by Böhlau Verlag Ges.m.b.H. und Co. KG,

Wien · Köln · Weimar

<http://www.boehlau.at>

<http://www.boehlau.de>

Druck: Impress, SI-1295 Ivančna Gorica

## Kapitel 1

### Der eigenen Berufung folgen

---

Alexander Kaiser

#### Einleitung und grundlegende Gedanken

Wir leben in einer Zeit der Vielfalt. Viele Menschen haben zahlreiche unterschiedliche Möglichkeiten, ihr Leben zu gestalten, Ausbildungen zu beginnen, Berufe zu ergreifen, Weiterbildungen zu starten, Berufsfelder zu wechseln und andere mehr. Diese Vielfalt ist eine große Chance und für viele Menschen ein Segen, für gar nicht so wenige aber auch eine Belastung, denn Vielfalt hat auch immer eine Entscheidung für etwas – und damit auch eine Entscheidung gegen etwas – zur Folge. Aus der Vielfalt der Möglichkeiten die Lebensform, die Lebensorientierung und den Beruf zu wählen, die einen dann auch glücklich machen und erfüllen, ist wahrscheinlich ein ganz wesentlicher Schlüssel zu einem glücklichen Leben.

Wenn ein Mensch seiner Berufung, seiner „inneren Stimme“ – seinem Gewissen – folgt, wird er nicht nur glücklich und erfüllt, sondern auch erfolgreich sein. Diese Hypothese hat sich in unserer Arbeit der Begleitung von Menschen, die in einer Phase der (existentiellen) Neuorientierung stehen, fast immer bewahrheitet. Wenn Menschen mit einem Glänzen und Leuchten in den Augen ihrer grundlegenden Lebensorientierung, ihrer Berufung auf die Spur kommen und einen ersten Schritt bei der Umsetzung dieser Beru-

Alexander Kaiser

fung in ihrem Leben definieren können, haben sie einen Weg eingeschlagen, der **ihr Weg** ist und die Umwelt, in der diese Menschen leben und arbeiten, sehr positiv beeinflusst.

Dabei geht es auch immer um Kommunikation. Erst wenn ich „mir selbst“ kommunizieren kann, was ich will, was mich zieht und was ich kann, erst dann kann ich diese oft lebensnotwendigen Informationen und Erkenntnisse auch anderen Menschen mitteilen, sozusagen die Welt darüber informieren. Erst dann kann ich davon ausgehen, dass Menschen, Systeme, „die Welt an sich“ mir behilflich sein werden, das, was ich – aus tiefstem Herzen und mit großer Überzeugung – will, auch zu erreichen und umzusetzen. Wir können also – etwas vereinfacht und salopp – von einem Kommunikationstraining zwischen „mir selbst“ und „meiner inneren Stimme“ sprechen oder zwischen dem Ich und dem Selbst. Das Verständnis von Ich und Selbst lehnt sich an die Definition von Fuchs an, die in ihrem Ich-Modell tiefenpsychologische Aspekte mit spirituellen vereint (Fuchs 2009). Das Ich hat demnach einen bewussten und einen unbewussten Teil, wobei es im unbewussten Ich-Bereich Teile gibt, die erlauben, dass Aspekte des Selbst in den Ich-Bereich einströmen. Mit dem Selbst ist nach der Definition von Fuchs ein Bereich gemeint, der das Göttliche in uns repräsentiert. Eine ähnliche Sicht nimmt übrigens auch Sebastian Painadath (Painadath 2002) ein. (Nähere Informationen folgen in diesem Beitrag.)

Dieser Gedanke ist auch nicht weiter verwunderlich oder

Im Begriff „Berufung“ steckt das Wort „Ruf“: Wenn ich gerufen werde, werde ich – das gebietet mir die Höflichkeit – in aller Regel auf diesen Ruf antworten. Es sei denn, ich habe den Ruf überhört oder möchte mich diesem Ruf derzeit nicht stellen (z.B., weil er für mich scheinbar unangenehm ist). Wenn wir bei diesem Bild bleiben, stellen sich die Fragen: „Wer ruft mich?“ „Wer ist der Rufer oder die Ruferin?“

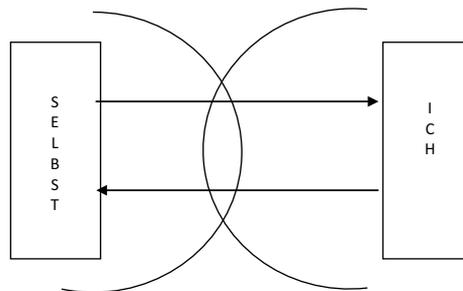


Abbildung 1: Kommunikation zwischen Selbst und Ich

Auf diese Fragen sollen zwei Antworten gegeben werden, die zum selben Ergebnis kommen, jedoch unterschiedlich motiviert beziehungsweise aufgebaut sind.

1.1. Wer ruft? – Eine Antwort aus christlich-spirituelle Sicht:

1. Der Mensch ist nicht zu irgendeinem  $x$ -beliebigen Leben, sondern vielmehr zu einem Leben in Fülle berufen (Joh. 10,10: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.“). Folglich sind das Entdecken der eigenen Berufung und die Möglichkeit, diese Berufung auch zu leben, eng mit einem Leben in Fülle verbunden.
2. Diese Berufung ist jedem Menschen bereits zugrunde gelegt, sie wird dem Menschen vom Mutterleib an geschenkt (vgl. auch Jes. 49,1: „Der Herr hat mich schon im Mutterleib berufen; als ich noch im Schoß meiner Mutter war, hat er meinen Namen genannt.“). Die persönliche Berufung entspricht daher auch meinem wahrsten und tiefsten Selbst, der gottgegebenen Einmaligkeit meiner Person.

Alexander Kaiser

3. Jeder Mensch ist ein Ebenbild Gottes, berufen dazu, durch sein Leben diese Gottesebenbildlichkeit auch in die Welt zu bringen und umzusetzen. Wir Menschen sind also – aus der christlich-spirituellen Sicht – vergöttlicht (so nennt es etwa der Jesuit Sebastian Painadath (Painadath 2002)). Gott ist in jedem und jeder von uns.

→ Wenn also Gott mich ruft, wenn Gott der Rufer im Kontext der Berufung ist, kommt der Ruf aus meinem Inneren, aus meinem Selbst und ruft mich dazu auf, meiner Einzigartigkeit im Sinn eines Lebens in Fülle zu folgen. Der Grundgedanke ist also: Ich bin zu einem Leben in Fülle berufen. Gott will, dass es mir gutgeht und ich der- oder diejenige werde, der oder die ich bin.

1.2. Wer ruft? – Eine Antwort aus psychologischer Sicht:

1. Menschen sind am glücklichsten, wenn sie in ihrem Leben gefordert sind – und zwar weder über- noch unterfordert. Menschen können nur zufrieden und erfüllt leben, wenn ihr Leben eine Grundspannung hat. Ein Mensch ohne Grundspannung wird über kurz oder lang spannungslos, ideenlos, motivationslos und schließlich leblos werden. Diese positive Grundspannung entsteht aus dem Unterschied zwischen dem, was ich derzeit habe, was ich bin und was ich kann auf der einen Seite und dem, was mich zieht, was mich anzieht, was ich erreichen will, worauf meine Orientierung und mein Fokus gerichtet sind auf der anderen Seite. Man kann diesen Gedanken der Spannung anhand eines Gummiringes sehr anschaulich darstellen, indem man mit diesem so ein Dreieck bildet, dass zwei Finger einer Hand die Basis und ein Finger der anderen Hand die Spitze des Dreiecks sind. Nun lässt sich der Unterschied zwischen Spannung und Nicht-Spannung, zwischen

Wohlspannung und „zum Zerreißen gespannt sein“ sehr gut auch körperlich nachvollziehen.

2. Meine innere Stimme – mein „Bauchgefühl“ – ist ein verlässlicher Indikator dafür, ob etwas passt oder nicht, ob die Spannung zu stark oder zu schwach ist. Meine innere Stimme – mein „Bauchgefühl“ – ist das „Sprachrohr“ meiner Sehnsucht. Die Sehnsucht wiederum ist ein integraler Bestandteil von Berufung. Nelly Sachs hat einmal gesagt: „Mit der Sehnsucht beginnt alles.“ Und von Antoine de Saint-Exupéry stammt das Zitat: „Wenn du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Menschen zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Menschen die Sehnsucht nach dem weiten endlosen Meer.“

→ Wiederum lautet also die Antwort: Der Ruf kommt aus meinem Inneren, der Rufer/die Ruferin ist mein Selbst.

Um der eigenen Berufung zu folgen, muss ich meine Berufung entdecken. Ich entdecke sie, indem ich die Kommunikation zwischen meinem Ich und meinem Selbst schule – oder einfacher ausgedrückt, indem ich für das, was mir mein Inneres sagen will, auf Empfang gehe.

Im Wissensmanagement unterscheiden wir unter anderem zwischen explizitem und implizitem Wissen. Das explizite Wissen ist das, was ich leicht weitergeben kann, was ausgedrückt, dargestellt und kommuniziert werden kann. Das implizite Wissen ist jener Teil des Wissens, der zwar da ist, aber nicht oder nicht leicht weitergegeben und kommuniziert werden kann. Oftmals wird dazu das Bild des Eisbergs verwendet.

Alexander Kaiser

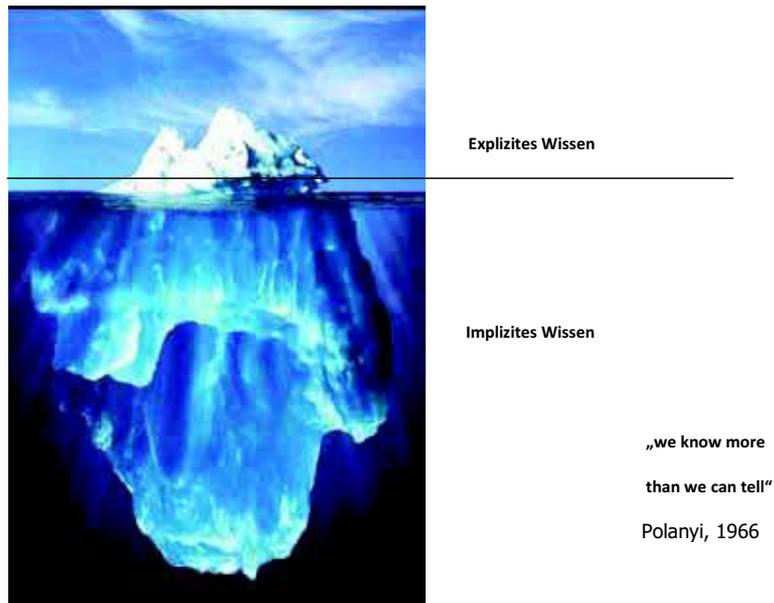


Abbildung 2: Implizites und explizites Wissen

Eine wesentliche Aufgabe im Wissensmanagement ist es, das implizite Wissen explizit und nutzbar zu machen. Umgelegt auf unser Thema der Berufung können wir ebenfalls sagen, dass das Wissen um die jeweilige Berufung schon da ist. Oftmals „schlummert“ dieses Wissen gleichsam im Untergrund, ist „nur“ implizit da. Alles, was wir machen müssen, ist, dieses Wissen explizit und damit für uns selbst kommunizierbar zu machen.

### 1.3. Berufung: eine Definition

Dementsprechend stehen drei Fragen im Zentrum: Was will ich? Was kann ich? Was ist in der Realität, in der ich lebe und in die ich hineingestellt bin, möglich? Die Berufung eines Menschen kann gleichsam als ein „Gesamtkunstwerk“ bestehend aus verschiedenen „Mosaiksteinen“, die sich aus Bedürfnissen, Stärken und Möglichkeiten ergeben, verstanden werden.

Wir greifen dabei auf eine Berufsdefinition von Aristoteles zurück, der Berufung wie folgt definiert: „Wo sich deine Talente mit den Bedürfnissen der Welt kreuzen, dort liegt deine Berufung.“ Wir erweitern diese Definition und definieren neu:

*„Wo sich deine Träume, Sehnsüchte, Talente und Fähigkeiten mit den Bedürfnissen der Welt kreuzen, dort liegt deine Berufung.“*

An dieser Definition sind zwei Aspekte wesentlich:

1. Im Mittelpunkt und in der Definition ganz bewusst an erster Stelle steht das Individuum, der einzigartige Mensch als Original. Wir gehen von den ganz persönlichen und individuellen Träumen, Sehnsüchten und Talenten aus und verknüpfen diese, nachdem sie erkennbar und kommunizierbar gemacht wurden, mit den Bedürfnissen in der Welt beziehungsweise den Bedürfnissen der Welt – und nicht umgekehrt (also zuerst die Welt und dann – quasi reagierend darauf – das Individuum).
2. Der Begriff *Bedürfnisse* meint in diesem Kontext, dass die Möglichkeit der Umsetzung und Realisierung in der jeweiligen Realität ein wesentlicher Bestandteil von Berufung ist. Dementsprechend ist damit eine Ermutigung für den einzelnen Menschen verbunden. „Die Welt freut sich“, sie zieht einen Nutzen daraus,

Alexander Kaiser

wenn Menschen ihre Berufungen entdecken und leben. Für jede persönliche Berufung gibt es einen „Anwendungsbereich“, eben ein Bedürfnis, das damit gut abgedeckt wird. Kurz gesagt: Die vorhin angeführte Berufsdefinition trägt den Hauptgedanken in sich, dass die Welt mit jedem Menschen, der seine Berufung nicht lebt, um ein Stück ärmer wird – oder positiv formuliert: die Welt eben mit jedem Menschen, der seiner Berufung nachgeht, um ein Stück reicher, bunter und schöner wird.

Berufung wird also als ein Bündel von mehreren Faktoren – Träumen, Sehnsüchten, Talenten, Fähigkeiten und Stärken – verstanden.

Im folgenden Abschnitt dieses Beitrags wird mit der Methode des Berufscoaching<sub>WaVe</sub><sup>®</sup> ein Begleitungsmodell vorgestellt, das in den letzten Jahren viele Frauen und Männer dabei unterstützt hat, ihre eigenen Wege zu gehen und ihren Berufungen auf die Spur zu kommen.

## 2. Berufscoaching<sub>WaVe</sub><sup>®</sup> als Begleitungsmethode

### 2.1. Beschreibung des Prozessmodells

Das Berufscoaching<sub>WaVe</sub><sup>®</sup> wurde als durchgängiges Prozessmodell 2003 entwickelt und 2004 vorgestellt (Kaiser 2004; Kaiser 2005) und seither – basierend auf den Erfahrungen aus mehr als 700 Coaching-sitzungen mit über 200 Kunden sowie den aktuellen theoretischen und praktischen Entwicklungen im Bereich der systemischen Beratung – konsequent weiterentwickelt und verfeinert (Kaiser 2007; Kaiser 2008; Kaiser 2009; Kaiser und Fordinal 2010).

Methodisch baut das Berufscoaching<sub>WaVe</sub><sup>®</sup> auf dem systemisch-konstruktivistischen Coachingansatz auf und ergänzt ihn um

eine Reihe von Techniken und Werkzeugen aus den Bereichen Spiritualität, Ganzheitlichkeit sowie Ziel-, Zeit- und Wissensmanagement.

Vorhin haben wir in diesem Beitrag festgestellt, dass das Finden der eigenen Berufung stark mit der „Ent-Deckung“ und damit auch „Ent-Faltung“ dessen verbunden ist, was jede und jeden von uns einmalig macht. Gerade deshalb ist es sinnvoll, als Begleitung zur Entdeckung der Berufung Coaching einzusetzen und das Berufungscoaching *WaVe*<sup>®</sup> zu nutzen.

Der systemische Coachingansatz geht davon aus, dass alle Ressourcen bereits im Klienten (Kunden) angelegt und vorhanden sind und durch das Coaching sowie eine neue Sichtweise quasi nur aktiviert werden müssen. Die ursprüngliche Aufgabe von Coaching ist die Unterstützung eines bestmöglichen Zugriffs auf vorhandene Potenziale und Ressourcen, um diese verwenden zu können.

Das Modell des Berufungscoaching *WaVe*<sup>®</sup> legt einen klaren Schwerpunkt auf das Explizitmachen der **wesentlichen und substanziellen Bedürfnisse** eines Menschen. Damit wird den in Abschnitt 1 dieses Beitrags kurz dargestellten Grundgedanken gefolgt. Den Begriff der „wesentlichen und substanziellen Bedürfnisse“ verwenden wir hier als Über- oder Sammelbegriff für all das, was ein Mensch in seinem Leben braucht, um ein gelungenes und erfülltes Leben zu führen. Es ist selbstverständlich, aber trotzdem wichtig zu betonen, dass „wesentliche und substanzielle Bedürfnisse“ nach unserem Verständnis weit über die grundlegenden Bedürfnisse eines Menschen, wie etwa Schlaf, Ernährung etc., hinausgehen. Grundlegende Bedürfnisse gewährleisten das Überleben eines Menschen. Wesentliche und substanzielle Bedürfnisse gewährleisten ein erfülltes Leben. Diese Gedanken entsprechen auch der Idee der bekannten Bedürfnispyramide von Maslow, die das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung (Wachstumsbedürfnis, Selbstaktualisierung) an die Spitze

Alexander Kaiser

der Bedürfnispyramide stellt, während grundlegende physiologische Bedürfnisse an der Basis der Pyramide zu finden sind (vgl. Maslow 1981). (Zum Thema „Bedürfnisse“ vergleiche auch Kapitel 15 in diesem Buch: „Strategien mit Mehrwert – Bedürfnisse als Schlüssel zu einer nachhaltigen Lebensqualität“)

Das Berufungcoaching „WaVe“<sup>®</sup> besteht aus sieben Schritten, die in drei Phasen eingeteilt werden können:

- „Ent-decken“
- Stärken
- Umsetzen und senden

Weiterhin kann man, von diesen drei Phasen umrandet, nochmals drei Schritte unterscheiden:

- Berufung
- Vision(en)
- Ziele

### „Ent-decken“

In der ersten Phase des Berufungcoaching „WaVe“<sup>®</sup> steht das „Ent-Decken“ der eigenen Berufung im Zentrum. Wenn wir von der Annahme ausgehen, dass die Berufung jedem Menschen zugrunde gelegt, also in ihm bereits vorhanden ist, muss dementsprechend nichts von „außen hereingeholt“, sondern vielmehr im Vorhandenen gefunden werden. Der Coach unterstützt demnach in dieser Phase die Kommunikation des Unbewussten des Kunden mit dem Bewussten. Die wesentliche Aufgabe des Coachs in der ersten Phase des Berufungcoaching „WaVe“<sup>®</sup> ist es, den Kunden zu unterstützen, verstärkt auf

Intuition, Gefühle und Körperwahrnehmung zu vertrauen und den Kopf – und damit auch das rationale Nachdenken und Analysieren – eine Weile lang „möglichst abzuschalten“. Dabei geht es auch darum, Situationen aus der (näheren) Vergangenheit, in denen der Kunde erfahren und gefühlt hat, „stimmig“, authentisch und aus der eigenen Mitte heraus gehandelt zu haben, wieder ins Bewusstsein zu rufen, um dieses erfahrene, gute Gefühl abrufbar zu machen.

Neben klassischen Coachingwerkzeugen wird in dieser Phase beispielsweise unter anderem auch mit einem erweiterten Ansatz der Methode der sinnstiftenden Hintergrundbilder nach Bernd Schmid (Schmid 2004) und dem Mission-Statement-Ansatz nach Laurie Beth Jones (Jones 1998) gearbeitet.

Eine zentrale Rolle in der Phase des „Ent-Deckens“ spielt das Explizitmachen der wesentlichen und substanziellen Bedürfnisse. Mithilfe unterschiedlicher methodischer Zugänge kann sich der Kunde im gesamten Prozess des Berufungcoaching<sup>®</sup> jener wesentlichen und substanziellen Bedürfnisse bewusst werden, die in der Zukunft erfüllt werden sollten. Leben in Fülle – wie schon erwähnt – hat wohl auch viel damit zu tun, dass wesentliche Bedürfnisse erkannt und im Rahmen der Umsetzung in einem Beruf, einer Lebensform beziehungsweise in Schwerpunkten des Lebens erfüllt werden. Wir können in diesem Zusammenhang von Generierung des *Bedürfnis-Wissens* sprechen.

→ Das Ergebnis dieser Phase ist, die wesentlichen und substanziellen Bedürfnisse, die eigenen Sehnsüchte und Träume, das, bei dem man spürt, dass es anziehend, faszinierend und spannend ist, konkret benennen und auch kommunizieren zu können. Dem Ruf, der integraler Bestandteil der Berufung ist, wurden Aufmerksamkeit und Gehör geschenkt, der Kommunikation zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten wurde ein breiter Raum geöffnet.

## Stärken

In der zweiten Phase des Berufungskoaching<sup>WaVe</sup>® steht das Stärken im Mittelpunkt. Der Schwerpunkt der Begleitungsarbeit liegt darin, dass der Kunde bereits vorhandene Ressourcen, Talente und Fähigkeiten erkennt, sich diese bewusst macht, konkret benennen kann und auch in Bezug auf die gefundenen Sehnsüchte und Träume beziehungsweise die allenfalls bereits konkrete Berufung betrachtet. Im Kontext zur vorhin angeführten Definition von Berufung fokussieren wir den Bereich der „Talente“.

Ein wesentlicher Aspekt in dieser Phase des Berufungskoaching<sup>WaVe</sup>® ist das Explizit-Machen von implizit vorhandenem Wissen, Fähigkeiten und Begabungen. Aus dem Wissensmanagement wissen wir, dass die Umwandlung von implizitem Wissen in explizites Wissen ein wichtiger Faktor einer funktionierenden und gleichzeitig sowohl effektiven als auch effizienten Weitergabe von Wissen in Systemen ist (Nonaka et al. 1997). Wir nutzen diese Erkenntnisse aus dem systemischen Wissensmanagement und übertragen sie im Berufungskoaching<sup>WaVe</sup>® auf individueller Ebene auf die einzelnen Kunden, die in sich wiederum sehr komplexe Systeme darstellen. Explizit gemachtes, bereits vorhandenes implizites Wissen kann in vielen Fällen auch in anderen beziehungsweise neuen (beruflichen) Kontexten sinnvoll eingesetzt werden, ohne dass es unbedingt zu einem Neuerwerb von Wissen oder Fähigkeiten kommen muss.

Vielen Kunden wird im Rahmen dieser Phase des Berufungskoaching<sup>WaVe</sup>® nach langer Zeit wieder einmal richtig bewusst, wie viele Ressourcen und Fähigkeiten bereits vorhanden sind und gleichsam nur zielgerichtet aktiviert werden müssen. Dieser Aspekt steigert im Allgemeinen das Selbstwertgefühl der Betroffenen, was gerade in Phasen der Neuorientierung äußerst hilfreich ist.

→ Ergebnis dieser Phase sind die explizit beschreibbaren Träume und Sehnsüchte beziehungsweise die Berufung aus Phase 1, ergänzt um eine (große) Menge an explizit gemachten Ressourcen, Stärken, Talenten und Fähigkeiten, die helfen, diese Berufung zur Entfaltung zu bringen.

### Umsetzen und senden

In der dritten Phase des Berufungskoaching<sup>WaVe</sup>® geht es um die konkrete Umsetzung der Berufung im Leben des Kunden. Welche Möglichkeiten der Realisierung gibt es? Wie realistisch sind die einzelnen Varianten? Was sind konkrete erste Schritte auf diesem Weg? Welche Schritte bin ich schon gegangen? Das sind einige der wesentlichen Fragen, die im Rahmen der letzten Phase bearbeitet werden sollten. In dieser Phase des Berufungskoaching<sup>WaVe</sup>® werden – in Anlehnung an unsere Definition von Berufung – die „Bedürfnisse der Welt“ vermehrt in das Blickfeld geholt. Dabei ist es wesentlich, dass – basierend auf den in der ersten Phase erarbeiteten Sehnsüchten, Träumen und der persönlichen Berufung – mehrere, teilweise auch unterschiedliche Umsetzungsmöglichkeiten in der Realität erarbeitet werden. Wir machen im Coaching also gleichsam nochmals einen weiten Raum auf, um aus einer Vielzahl von denkbaren und guten Möglichkeiten eine auszuwählen und in einzelne Meilensteine, Schritte und Ziele zerlegen zu können.

Ein wichtiges methodisches Element ist die Begleitung des Kunden bei der Formulierung einer eigenen Vision. Von der konkreten Vision ausgehend, werden mit dem Kunden mehrere Teilziele formuliert. Als äußerst nützlich haben sich meiner Erfahrung nach – vor allem wegen ihres ganzheitlichen Ansatzes – unter anderem Methoden des Ziel- und Zeitmanagements der 4. Generation nach

Alexander Kaiser

Stephen R. Covey (Covey 2005), die Backcasting-Methode, Ansätze aus dem Bereich des inneren Teams nach Schulz von Thun (Schulz von Thun 1998 & 2004) sowie Aspekte der systemischen Strukturaufstellung (Sparrer 2006) – insbesondere die Timeline – erwiesen.

Von der Spiritualität her gesehen, ist die dritte Phase des Berufungcoaching<sub>WaVe</sub><sup>®</sup> gewissermaßen mit einer Sendung vergleichbar. Der Sendungscharakter kann sich durch das (gedankliche) Gehen und Nachspüren eines konkreten Weges und Zieles oder etwa in der konkreten und verbindlichen Formulierung des ersten Schritts auf diesem Weg ergeben.

→ Ergebnis der letzten Phase ist der Beginn der konkreten Umsetzung des ersten Schritts im Alltag.

Grafisch lässt sich das komplette Modell des Berufungcoaching<sub>WaVe</sub><sup>®</sup> wie in Abbildung 3 darstellen.

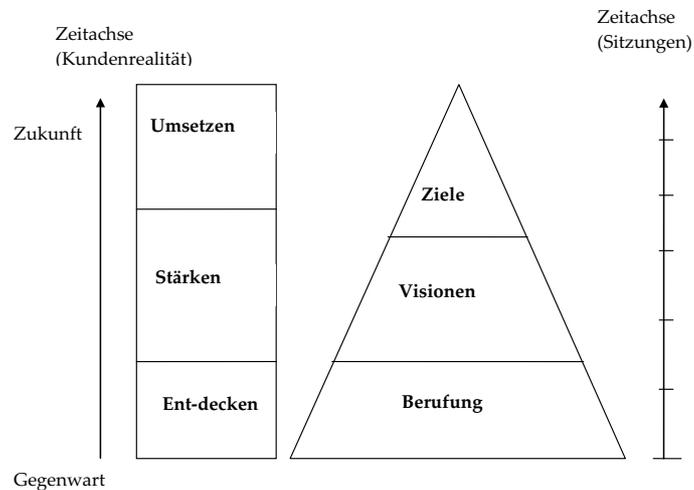


Abbildung 3: Prozessmodell Berufungcoaching<sub>WaVe</sub><sup>®</sup>

## 2.2. Allgemeine, gewonnene Erfahrungen aus dem Berufungcoaching *WaVe*<sup>®</sup>

- Als sehr hilfreich und positiv wird von den begleiteten Kunden oftmals die strukturierte Vorgehensweise des Berufungcoaching *WaVe*<sup>®</sup> genannt. Darüber hinaus haben viele Kunden nach Abschluss der Begleitung das Gefühl von „mehr Klarheit und Ordnung statt Chaos“. Die erarbeitete Vision und Ausrichtung des weiteren (beruflichen) Weges werden vielfach wie folgt beschrieben: „Das zieht mich, richtet mich auf, verleiht neue Energie, gibt neue Orientierung.“
- Weiters wurde bei vielen Kunden die Generierung von „neuem“ Wissen beobachtet. Dieses neue Wissen liegt einerseits in der stärkeren Klarheit der Ausrichtung (Vision, Berufung) begründet und andererseits im Explizit-Machen von oftmals implizit vorhandenem Wissen (Fähigkeiten, Ressourcen, Stärken etc.).
- In der Umsetzungsphase des Begleitungsprozesses stehen die Benennung und Sequenzierung der einzelnen Schritte auf dem Weg zur Umsetzung der Berufung in der Gegenwart im Mittelpunkt sowie – daraus abgeleitet – die Definition des allerersten beziehungsweise nächsten Schritts auf diesem Weg. Übereinstimmend haben viele Kunden in der Rückmeldung zu diesem Abschnitt des Begleitungsprozesses davon gesprochen, dass die Definition der einzelnen Schritte nicht in dieser Konkretheit möglich gewesen wäre, wenn sie sich davor nicht der Frage ihrer Berufung gewidmet hätten. Daraus kann gefolgert werden, dass es einen wesentlichen Unterschied macht, ob man eine Vision lediglich „als Vision“ und darauf aufbauend Ziele und Umsetzungsschritte für sich selbst definiert oder eine Vision als konkrete Umsetzung einer geklärten und kommunizierbaren Berufung erstellt.
- Zu beobachten ist eine verstärkte Bereitschaft, fast geradezu ein Bedürfnis, sich auf die **spirituelle Dimension** von Berufung und

Alexander Kaiser

die konkrete Umsetzung der Berufung im eigenen Leben einzulassen. Diese Bereitschaft ist vor allem bei Menschen beobachtbar, die mit „der Kirche an sich“ schon lange nichts mehr zu tun haben.

- Zu einem hohen Prozentsatz kommen Kunden, die sich von der Methode des Berufungcoaching<sub>WaVe</sub><sup>®</sup> begleiten lassen, mit etwa 6 bis 8 Coachingsitzungen in einem Zeitraum von 2 bis 3 Monaten aus. Das Berufungcoaching<sub>WaVe</sub><sup>®</sup> ist damit, sowohl vom finanziellen als auch zeitlichen Einsatz betrachtet, für den Kunden gut kalkulier- und planbar.
- Die primäre Zielgruppe für das Berufungcoaching<sub>WaVe</sub><sup>®</sup> sind Menschen, die sich in der Phase einer Neuorientierung befinden. Prinzipiell kann man zwischen einer freiwilligen und einer erzwungenen Neuorientierung unterscheiden (ausführlicher dazu: Kaiser 2005). Anhand der Altersstruktur der bisherigen Kunden lässt sich beobachten, dass sowohl junge Menschen (ab 16 bis 17 Jahren) bei Fragen bezüglich der Wahl einer Ausbildung oder der ersten Berufswahl als auch ältere Personen bei Fragen in Zusammenhang mit Jobwechsel, aber auch Pensionierung etc. von der Begleitungsform des Berufungcoaching<sub>WaVe</sub><sup>®</sup> profitieren konnten.

#### Zusammenfassung und Bezug zum Ausbruch aus dem Hamsterrad

Berufungcoaching<sub>WaVe</sub><sup>®</sup> ist eine Begleitungsform, welche die Einzigartigkeit und Originalität des jeweiligen Menschen absolut in den Mittelpunkt stellt und die Menschen ermutigt und unterstützt, diese Einzigartigkeit auch anzunehmen und zu entfalten.

Aus gesellschaftlicher und systemischer Sicht werden Systeme (Gruppen, Teams, Unternehmen, Gemeinschaften etc.) umso erfolgreicher sein, je mehr Menschen in diesen Systemen ihrer Berufung

folgen und diese in ihrem Leben auch umsetzen können. Wenn ein Mensch das tun kann, was ihn erfüllt, worin seine Träume, Sehnsüchte und wesentlichen sowie substanziellen Bedürfnisse berücksichtigt sind, er seine Talente und Stärken bestmöglich einsetzen kann, ist gar nichts anderes möglich, als dass dieser Mensch erfolgreich ist. Die jeweiligen Systeme, in denen er lebt und arbeitet, werden dementsprechend – im positiven Sinn – maximal von diesem Menschen profitieren.

Der eigenen Berufung zu folgen, ermöglicht einen *Ausbruch aus dem Hamsterrad* in zweifacher Hinsicht:

- Auf individueller Ebene dahingehend, dass Menschen gut auf sich selbst schauen, sich darüber im Klaren werden, welche ihre wesentlichen und substanziellen Bedürfnisse sind und sich Visionen und Szenarien überlegen, diese erkannten Bedürfnisse in ihrem Leben zu erfüllen und zu befriedigen. Die handlungsleitende Frage ist: „Was brauche ich, damit es mir gutgeht?“ Alleine die „sich selbst gegebene Erlaubnis“, sich dieser Frage und ihrer Beantwortung zu stellen, ermöglicht einen Ausbruch aus dem Hamsterrad der Unzufriedenheit, des „08/15-Lebens“ und des schalen Gefühls, nicht die- oder derjenige zu sein, der oder die man sein könnte.
- Auf gesellschaftlicher Ebene dahingehend, dass Menschen, die ihrer Berufung folgen, in aller Regel „selbst-bewusste“ (im wahren Sinne des Wortes) und „selbst-verantwortliche“ Menschen sind. Diese Menschen bewegen, gestalten und verändern die Gesellschaft und die Systeme, in denen sie agieren, im positiven Sinn. Der Ausbruch aus dem Hamsterrad auf gesellschaftlicher und systemischer Ebene passiert durch einen Sichtwechsel, indem die handlungsleitende Frage lautet: „Wie ermöglichen die Gesellschaft beziehungsweise die Systeme innerhalb der Gesellschaft (Unternehmen, Gemeinschaften, Teams etc.) möglichst vielen

Alexander Kaiser

Menschen, ihre Berufungen zu entdecken und zu folgen – zum Wohl der einzelnen Menschen und zum Wohl der Gesellschaft und ihrer Systeme?“

#### Literatur

- COVEY, Stephen R. (2005): Der Weg zum Wesentlichen. Campus Verlag
- FUCHS, Anneliese (2009): Ein neues Ich-Modell – unterschiedliche Ebenen des Bewusstseins. Wien: Idee-Eigenverlag (<http://www.idee.co.at>)
- JONES, Laurie Beth (1998): Mission Statement – vom Lebenstraum zum Traumleben. Wien: Signum Verlag
- KAISER, Alexander (2004): Berufungcoaching als Methode einer zeitgemäßen Berufungspastoral – theologische, spirituelle und psychologische Grundlagen (Abschlussarbeit Wiener theologische Kurse) (<http://www.berufungcoaching.at/berufungspastoral.pdf>)
- KAISER, Alexander (2005): Berufungcoaching: Systemisches Coaching in Phasen der (beruflichen) Neuorientierung. OSC – Organisationsberatung Supervision Coaching, S. 345–358
- KAISER, Alexander (2007): Berufung Kommunikation und Coaching. LO – Lernende Organisation (38): S. 40–47
- KAISER, Alexander (2008): Berufungcoaching und E-Coaching im Blickwinkel des Wissensmanagements. In: GEISSLER, Harald (Hrsg.): E-Coaching. Kaiserslautern: Schneider Verlag Hohengehren. S. 111–122
- KAISER, Alexander (2009): Berufungcoaching<sup>®</sup> und Berufungspastoral. Ein bedürfnisorientierter Ansatz. Werkheft Zentrum für Berufungspastoral Freiburg
- KAISER, Alexander und FORDINAL, Birgit (2010): Creating a *ba* for generating self-transcending knowledge. Accepted for publication in: Journal of knowledge management
- MASLOW, Abraham H. (1981): Motivation und Persönlichkeit. rororo Verlag
- NONAKA, Ikujiro / TAKEUCHI, Horotaka (1997): Die Organisation des Wissens. Campus Verlag

Der eigenen Berufung folgen

- PAINADATH, Sebastian (2002): Der Geist reißt Mauern nieder. München: Kösel Verlag
- SCHMID, Bernd (2004): Sinnstiftende Hintergrundbilder professioneller Szenen. In Rauen, C. Coaching-Tools, Managerseminare Verlag
- SCHULZ von THUN, F. (1998): Miteinander reden. Band 3 – das innere Team. Rowohlt Verlag
- SCHULZ von THUN, Friedemann, et al. (2004): Das innere Team in Aktion. Rowohlt Verlag
- SPARRER, Insa (2006): Systemische Strukturaufstellungen. Theorie und Praxis. Carl-Auer Systeme