Schritt für Schritt

zum neuen Job -

Strategie und Umsetzung

Du lernst

* wie du herausfinden kannst, ob der neue Job etwas für dich ist
* wie du raus aus der Grübelfalle kommst und dich nicht überforderst
* wie du die Komfortzone verlässt und ins Handeln kommst

Komfortzonen-Stretching

Mit dieser Übung kannst du sofort und ohne Umschweife beginnen. Wozu ist das gut? In der Komfortzone zu liegen ist genauso eine Gewohnheit, wie neue Dinge zu probieren. Das Schöne daran ist, dass der Veränderungsmuskel trainierbar ist und genauso wächst wie der Bizeps, wenn du ihn regelmäßig trainierst. Menschen, die regelmäßig etwas anderes probieren, haben weniger Angst vor Veränderungen als Menschen, die seit 20 Jahren immer den gleichen Weg zur Arbeit nehmen und einmal im Jahr nach Mallorca fliegen, um sich auf die gleiche Poolliege zu legen – nur mit einem anderen Buch in der Hand.

Was heißt das jetzt für dich? Versuche ganz bewusst, neue Dinge in dein Leben zu integrieren und etwas anders zu machen. Das Ziel ist, deinen Veränderungsmuskel zu trainieren und die Angst vor Neuem zu nehmen. Das tut jedem gut!

**Wie sieht die Übung aus:**

Mache jeden Tag ganz bewusst etwas anders. Es kann eine Kleinigkeit sein wie z.B.

* ein anderes Frühstück, mal keinen Kaffee, sondern Tee oder Frühstück an einem anderen Ort
* einen anderen Weg zur Arbeit nehmen
* früher aufstehen, früher/später mit der Arbeit anfangen, früher gehen
* einen unangenehmen Anruf morgens gleich als erstes erledigen und nicht aufschieben
* einem völlig Fremden bewusst ein Kompliment machen
* etwas Nettes/Wertschätzendes zu meinem Chef/Chefin sagen
* an einen unbekannten Ort fahren und diesen erkunden
* sich eine Stunde nehmen und Leuten bei der Arbeit in der Öffentlichkeit (Kellner, Schaffner, Verkäufer, Berater, Polizisten, Bauarbeiter) zuschauen, was und wie sie diese machen – ganz bewusst und sehr aufmerksam im Detail!
* Unter der Woche etwas Tolles machen (Theater, Essen gehen, ins Hallenbad, eine/n Freund/in anrufen, den/die du schon lange kontaktieren wolltest)
* anders saubermachen z.B. jeden Tag 15 Minuten anstatt am Wochenende 2 Stunden
* ein Kreuzworträtsel lösen, ein Bild malen, ein Szene zeichnen, Kopfrechenaufgaben lösen, etwas, was ich ansonsten nie tue
* mit der Kassiererin an der Kasse ein Gespräch beginnen
* etwas völlig Verrücktes anziehen auf der Arbeit und die Aufmerksamkeit auf dich ziehen
* einen ganzen Tag im Bett bleiben ☺
* Was fällt dir noch ein....????

Es gibt unendlich Möglichkeiten, diese Liste weiterzuführen. Die o.g. Vorschläge sind kleinere Veränderungsschritte. Natürlich können diese auch größer sein wie z.B. ganz allein in den Abenteuerurlaub fahren, der Freundin sagen, was ich darüber denke, dass sie mich immer nur dann anruft, wenn sie mich braucht....(kann einem Erdbeben gleichen). Überfordere dich aber nicht dabei, das wäre eher kontraproduktiv. Du selbst setzt dir deine eigenen Spielregeln und entscheidest darüber, wie weit du dich stretchst.

Mache diese Übung mindestens für zwei Wochen jeden Tag - gern auch länger. Schreibe dir jeden Tag auf, was du anders gemacht hast und wie du dich dabei gefühlt hast.

Nur Mut – das macht riesig Spaß!

**Prototypen bauen**

**Was ist der Sinn und die Idee von Prototypen?**

* Prototypen dienen dazu, dass du zuerst testest, probierst und möglichst viel über deinen neuen Job erfährst, bevor du tatsächlich losgehst.
* Es dient dazu, Erfahrungen zu sammeln und dadurch mehr Sicherheit zu erlangen auf deinem neuen Weg.
* Es geht darum, einen Aspekt eines Problems zu isolieren und eine Frage dazu zu stellen.
* Mit der Frage kannst du mehrere Prototypen bauen, die neue Erkenntnisse versprechen.
* Man kann zu allem Prototypen bauen.
* Prototypen machen unterschiedliche Alternativen erfahr- und ggf. erlebbar.
* Du kannst dir damit deine Zukunft vorstellen und erfahren.
* Ein Prototyp bietet dir die Möglichkeit zu scheitern, bevor du alles hinschmeißt.
* Du kannst dich damit langsam an deine Zukunft annähern.
* Und du kannst falsche Vorannahmen damit aufdecken.

**Was können Prototypen sein?**

1. **Prototyp-Gespräche – das Life Design Interview:**
* Lass dir die Geschichte erzählen von einer Person, die tut, was du tun möchtest:
* Welche Erfahrungen hat diese Person gemacht? Wie lebt sie?
* Siehe dazu weiter unten den beispielhaften Fragebogen für das Life Design Interview
1. **Praktische Prototyp Erfahrungen:**
* Anderen bei der Arbeit zuschauen oder besser noch: selbst etwas ausüben
* Shadowing: Einen Tag oder auch eine Woche jemanden auf der Arbeit begleiten
* Ein Praktikum machen
* Der Vorteil von praktischen Erfahrungen ist, dass du spüren kannst, wie es sich anfühlt und nicht auf die Bewertungen von anderen angewiesen bist.

**Was sind gute Fragen für meinen Prototypen-Bau?**

Beim Prototypen-Bau stellst du dir zu Beginn erst einmal eine Frage, die du beantworten möchtest. Wichtig ist es, offene Fragen zu stellen, die nicht zu einschränkend sind oder die Lösung vorwegnehmen. Die Frage soll zu neuen Erkenntnissen führen. Gute Beispiele sind:

* Ich würde gern ….. besser verstehen. Welche Erfahrung könnte mir helfen?
* Wie kann ich herausfinden, ob mir das Unterrichten mit Erwachsenen liegt.
* Wie kann ich herausfinden, welche Qualifikationen ich für meinen neuen Job als \_\_\_\_ benötige.
* Wie kann ich Kontakte zu …. knüpfen?
* Wie kann ich erfahren, ob mir eine Führungsaufgabe liegt? Oder ob ich selbstständig sein möchte?
* Wie kann ich herausfinden, ob ich ein Café eröffnen möchte?

Life Design Interview

Befragte Person: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ausgeübter Beruf: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Das kannst du deinem Interview Partner vorab mitteilen:

„Ich überlege mir, mich umzuorientieren und interessiere mich für den von Ihnen ausgeübten Beruf. Es wäre sehr hilfreich, wenn Sie mir ca. 15 Minuten Ihrer Zeit schenken würden und mir hierzu einige Frage beantworten könnten. Ich würde mich sehr darüber freuen!“

1. Wie genau sieht Ihr Arbeitsalltag aus?
2. Inwiefern können Sie die Arbeit gut in Ihr Leben integrieren? Gibt es ggf. Konflikte?
3. Würden Sie diesen Beruf heute noch mal genauso wählen? Wenn ja warum, was gefällt Ihnen so gut? Wenn nein, was würden Sie ggf. anders machen?
4. Was müsste ich als Quereinsteiger mitbringen und haben Sie Empfehlungen für mich?
5. Welche Eigenschaft ist Ihrer Meinung nach wichtig, um in diesem Beruf erfolgreich zu sein?
6. Wie wird sich der Job Ihrer Meinung nach in Zukunft entwickeln?
7. ... (Was interessiert dich noch?)
8. Zum Abschluss: Haben Sie noch einen guten Tipp für mich? Kennen Sie weitere Personen, die mir behilflich sein könnten?

**Sammle deine Erkenntnisse schriftlich**

Es ist unmöglich, alles im Kopf zu behalten. Ich empfehle dir wirklich dringend, dir alles aufzuschreiben, auch wenn es zusätzliche Arbeit bedeutet. Du kannst unmöglich alles im Kopf behalten. Außerdem klärt das Niederschreiben auch deine Gedanken. Notiere auch die Dinge, bei denen du nicht so sicher bist, ob du sie noch brauchst.

Auf der nächsten Seite habe ich dir ein Übersichtblatt gestaltet, auf dem du die wesentlichen Punkte einer neuen Job-Idee notieren kannst. Du kannst es dir ausdrucken und deine Erkenntnisse dann immer darauf aktualisieren. So erhältst du einen sehr guten Überblick über deine neuen Job-Ideen.

**Info-Sammlung über meine Job-Ideen**

|  |  |
| --- | --- |
| Job-Idee: |   |
| Was sind die hauptsächlichen Tätigkeiten?  |   |
| Wie sieht mein Arbeitsumfeld voraussichtlich aus? |   |
| Inwiefern entspricht es meinem Jobschlüssel? Abstriche? |   |
| Womit kann ich das kombinieren? Aufstiegs-möglichkeiten? |   |
| Angestellt? Welche Unternehmen? Selbstständig? |   |
| Welche Fähigkeiten brauche ich? Was muss ich mir ggf. noch aneignen? |   |
| Wie zukunftsfähig ist der Job? |   |
| Was kann ich voraussichtlich verdienen? |   |
| Was fällt mir alles positiv auf? |   |
| Welche Bedenken habe ich? Was müsste ich noch klären? |   |
| Welche Infoquellen habe ich genutzt? |   |
| Sonstige Infos |   |

Wie geht es jetzt für mich weiter?

1. Was ist derzeit mein Ziel? Was möchte ich erreichen? Bis wann? Beschreibe dein Ziel möglichst konkret!
2. Was wäre der erste größere Meilenstein?
3. Was ist der erste kleine Schritt, den ich in diese Richtung innerhalb der nächsten 72 Stunden machen möchte?
4. Möchte ich Verbindlichkeit schaffen und mich dazu verpflichten, jemanden darüber zu berichten?