

I have a dream!

Frage: «Es gibt Momente in meinem beruflichen Leben, da fehlt mir jede Inspiration. All die Träume und Wünsche, die mir einst so wichtig waren, sind verschwunden und mir ist jede Orientierung abhanden gekommen. Dann frage ich mich: «Wo willst du eigentlich hin? Bist du zufrieden mit dem, was ist?» Wie schaffe ich es meine Träume zu erkennen, zu benennen und ihnen zu folgen?»

Antwort: Das Neue Jahr steht vor der Tür; für viele Menschen die Zeit für eine Standortbestimmung. Was habe ich im letzten Jahr erreicht? Ist das, was ich tue, das was mir am Herzen liegt? Was möchte ich und was kann ich im nächsten Jahr besser oder anders machen, fragen sich viele. Sicher ist zunächst eines: unseren Bedürfnissen, Hoffnungen und Wünschen sind Grenzen gesetzt. Grenzen rein praktischer Natur: Finanzielle Absicherung, Verpflichtungen im Beruf und der Familie lassen uns schnell auf den Boden der Tatsachen zurückkehren. Die häufige Folge: wir lassen unsere Träume und Vorsätze wieder fallen, um den Anforderungen unseres Alltags gerecht zu werden. Aber: Diese Anforderungen sind keine Naturgesetze, sie sind das Resultat unserer eigenen Entscheidungen. Und genauso, wie wir uns zu einem früheren Zeitpunkt für diesen Weg entschieden haben, können wir uns heute für etwas anderes entscheiden.

Standortbestimmung: Martin Luther King sagte vor über 40 Jahren: «I have a dream!» und im Jahre 2009 wurde mit Barack Obama der erste schwarze US-Bürger Präsident der Vereinigten Staaten. Dieses Beispiel lehrt: Träume werden Wirklichkeit, wenn wir sie beharrlich verfolgen und nicht aus den Augen verlieren. Um einen grossen Traum zu verwirklichen, braucht es jedoch mehr als nur einen festen Willen. Schritt für Schritt müssen wir den Weg in Richtung des Ziels beschreiten. Dabei kann es hilfreich sein, sich zunächst kleine Schritte vorzunehmen. Beispielsweise kann man nur einen Traumberuf ausüben, wenn man zuvor viele Etappen und Hürden genommen hat und Dinge gelernt hat, die nur durch Erfahrung und Zeit möglich sind. Zunächst aber ist es wichtig, sich seinen Träumen bewusst zu sein und ein Ziel vor Augen zu haben. Denn: Träume können nur verfolgt werden, wenn wir uns darüber im Klaren sind, welche Träume wir eigentlich haben.

Follow your dreams: Um unseren Träumen auf die Spur zu kommen, können Fragen aus dem Coaching hilfreich sein. Diese helfen, sich seinen beruflichen Zielen und Wünschen bewusst zu werden und sie zu strukturieren. Stellen Sie sich doch einmal folgende Fragen: A) Wenn Sie mit 80 Jahren auf Ihr Berufsleben zurückblicken, auf was wollen Sie dann stolz sein, was möchten Sie erreicht haben? Welche Geschichte möchten Sie dann Ihren Enkelkindern erzählen? B) Angenommen, Sie wären Ihr Lieblingstier und hätten Aussicht auf eine Reinkarnation als Mensch, welche beruflichen Tätigkeiten würden Sie anstreben? Weshalb? C) Nehmen wir einmal an, heute Nacht erscheint Ihnen eine gute Fee, um Ihre geheimsten beruflichen Wünsche zu erfüllen. Was verändert sich dann in Ihrem beruflichen Leben? Was wird anderen auffallen? D) Falls heute der richtige Zeitpunkt wäre, Ihre Träume in die Tat umzusetzen, was wäre der erste Schritt? Wer oder was könnte Sie daran hindern, diesen Schritt zu wagen? Wie gehen Sie dagegen an? E) Wenn nicht die Fee, gibt es eine Person, die Sie ins Glück schubsen dürfte? Wer ist das und weshalb?

Michael F. Gschwind, Psychologe FSP, unterstützt als Laufbahnberater und Coach Personen in beruflichen Veränderungsprozessen.

> www.mfgschwind.ch