

# COACHINGPLUS

TRAINING & EMPOWERMENT

# 53

## Coachingplus \_ Fachartikel

---

**Coaching-Tipps  
Aktuelle Seminare**

**Leben Sie Ihre Berufung**  
**Wie Sie beruflich und privat Ihren ganz persönlichen  
Sinn im Leben aufspüren**



*Erfolg durch Kompetenz*

---

## **Leben Sie Ihre Berufung Wie Sie beruflich und privat Ihren ganz persönlichen Sinn im Leben aufspüren**

*„Jeder Mensch hat seine Berufung, die ihn aufwärts weist. Sein Talent ist der Ruf. Nach einer Richtung hin stehen ihm alle Wege offen. Seine Fähigkeiten sind eine schweigende Aufforderung, sich in deren Richtung immer wieder zu bewähren. Er kann sich ihnen nicht entziehen. Er gleicht einem Schiff auf einem Fluss; er stösst auf beiden Seiten auf Hindernisse, nur auf einer einzigen nicht. Auf dieser ist jedes Hindernis hinweggeräumt und er gleitet ruhig über göttliche Tiefen hinaus ins Meer.“ Ralph Waldo Emerson*

Viele Menschen wünschen sich mehr Berufung und weniger Beruf. Doch wann erleben sie einen Beruf als sinnvoll?

### **Verbindende Motive: Gutes tun und dazu gehören**

Die einfache Frage „Was motiviert mich, morgens aufzustehen und zu arbeiten?“, gibt eine erste Antwort. In meinen Coachings nennen Kunden Motive wie diese:

#### 1. Menschen unterstützen und etwas Gutes tun

Viele Menschen fühlen sich mit Armen und Schwachen solidarisch. Sie wollen teilen. Andere sehen sich dem Gemeinwohl verpflichtet und engagieren sich, weil sie einen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt leisten wollen.

#### 2. Geben und Nehmen und sich zugehörig wissen

Das Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit ist für die meisten Menschen elementar. Menschen wollen sich als Teil einer kollegialen Gemeinschaft wissen.

#### 3. Der grössere Zusammenhang

Ein weiteres Motiv ist die Bedeutsamkeit. Die Bedeutsamkeit zeigt sich in den Konsequenzen, die die eigene Arbeitsleistung hat. Menschen fragen sich zum Beispiel: „Hat meine Tätigkeit einen Einfluss auf andere Menschen? Kann ich etwas zur Organisation, für die Gesellschaft oder zum Weltgeschehen beitragen?“

Das Empfinden von Bedeutsamkeit ist verbunden mit dem Erleben von Autonomie und Kompetenz. Es ist ein wichtiger Faktor für das Sinnerleben im Beruf.

#### 4. Eigene Stärken und Werte leben

Der Beruf sollte – wenn irgend möglich - zur eigenen Persönlichkeit, zu den Werten und Zielen passen. Denn zu wissen, was man kann, und dies zu leben, gibt ein Gefühl von Verantwortung und Stolz.

### **Ziele, Ziele, immer diese Ziele**

Gut möglich, dass Sie jedem der genannten Motive etwas abgewinnen können. Doch was genau ist Ihr Motiv? Was wollen Sie erreichen? Und weshalb ist es so wichtig, Ihr Ziel im Detail zu erkunden?

Wer etwas erreichen will, muss wissen, wohin er geht. Er braucht ein Ziel. Wenn Ihnen das Wort „Ziel“ zu technokratisch erscheint, sprechen Sie gerne von Fixstern, Kompass oder persönlicher Vision. Ein Ziel gibt Ihnen die Richtung auf lange Sicht vor. Dies ist wichtig, weil das Leben nun einmal keine lange, gerade Strasse ist. Es kennt Umwege und gelegentliche Rückschritte. Mit einem deutlichen Ziel vor Augen wissen Sie jedoch immer, ob Sie sich in die richtige Richtung bewegen. Kein Ziel zu haben, führt auf Abwege. Es gibt Menschen, die Wochen, Monate und sogar Jahre mit Nebensächlichkeiten und unwichtigen Aspekten füllen. Viele von uns sind im Beruf oder privat schon einmal baden gegangen und das nur, weil sie ihre Persönlichkeit, ihre Stärken und ihre Gaben ungenügend beachtet haben.

## **Ihr persönliches Ziel erkennen**

Nur die Verschmelzung von Persönlichkeit, Erfahrung, Lebensweisheit und der Urfähigkeiten verspricht ein Leben im Zeichen der Berufung oder Bestimmung. Deshalb ist es entscheidend, die eigenen Urfähigkeiten aufzuspüren und zu entwickeln. Je mehr Raum und Zeit Sie Ihren natürlichen Potenzialen widmen, desto schneller entwickeln sich diese zu persönlichen Erfolgsfaktoren.

Persönliche Ziele, Werte, Begabungen und Fähigkeiten gehören untrennbar zusammen. Zwischen Leidenschaft, Engagement und Effizienz besteht eine enge Verbindung.

Ihrer Berufung auf die Spur zu kommen, ist ein Prozess; die Selbsterkenntnis ist dabei ein wichtiger Begleiter: Was zieht sich in Ihrem Leben als roter Faden hindurch? Was begeistert Sie? Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten haben Sie sich bis jetzt erarbeitet? Bei welchen Tätigkeiten vergessen Sie die Zeit? Was fällt Ihnen leicht? Wofür können Sie sich begeistern?

Dieses Sich-Ausrichten ist ein Prozess, der Zeit, Raum und Geduld erfordert. Es gilt herauszuspüren, was Ihr Leben bedeutungs- und sinnvoll macht. Wenn sich der Mensch seiner Stärken bewusst ist und diese im Alltag leben kann, tritt in der Regel mehr Lebenszufriedenheit ein. Je mehr Sie sich über Ihre Biografie und Ihre Ziele im Klaren sind, desto leichter fallen Ihnen die Antworten.

## **Wohin zieht es Sie?**

Nachfolgend stelle ich Ihnen einige bewährte Übungen aus der Biografie-Arbeit vor:

### *Ihre Berufung, Träume und Visionen*

Nehmen Sie sich ein bis zwei DIN-A4-Seiten und halten Ihre Kerngedanken fest:

Wo stehen Sie?

Was können Sie am besten?

Was bringen Sie mit?

Welche einzigartigen Begabungen haben Sie?

Welche Leidenschaften haben Sie?

Was waren Ihre glücklichsten Augenblicke?

Wo haben Sie Potenzial?

Was beschäftigt Sie?

Wo wollen Sie hin?

Was hindert Sie?  
Was sind Ihre Ideale?  
Was gibt Ihrem Leben Bedeutung?  
Was ist für Sie im Leben wichtig?  
Wie bündeln Sie Ihre Energie?  
Wenn Sie sich vorstellen, welche Worte leiten Sie?  
Welche Art von Mensch möchten Sie werden?  
Wer profitiert?

### *Ihre Lebenssicht und -aufgaben<sup>1</sup>*

Auch hier sollten ein bis zwei Seiten genügen. Lesen Sie sich Ihre Reflektion aus der vorherigen Übung durch und finden Antworten zu den Fragen:

Wo ergänzen sich Ihre Ansichten über Leben und Arbeit?  
Wo stehen Sie im Widerspruch?  
Was treibt Sie an?

### *Ein Inserat schreiben*

Für Ihre Zielformulierung schreiben Sie Ihre Traum-Stellenausschreibung. Schreiben Sie mindestens eine Viertel Seite und halten fest, was Sie gerne tun, wo und in welchem Umfeld. Schreiben Sie möglichst bildhaft. Je detaillierter das Bild, umso besser. Mit einer solchen individuellen Stellenanzeige sind Sie bereit für den nächsten Schritt.

Vergleichen Sie nun Wunsch und Realität: Was spricht Sie an, was nicht? Wo sind Sie allenfalls bereit, Kompromisse einzugehen – wo nicht? Jetzt ist der Moment gekommen, die vagen Berufsziele konkreter zu formulieren.

### **Bleiben Sie bei der Stange und sorgen gut für sich**

Stephen R. Covey sagt treffend<sup>2</sup>: „Primäre Grösse wird von denen erreicht, die eine Mission haben, einem Ziel dienen, dass grösser ist als sie selbst.“ Das Erreichen von Zielen braucht Charakterstärke, Disziplin und Entschlusskraft. Verabschieden sich von Ausreden und negierenden Glaubenssätzen. Manche Menschen haben das Gefühl, vom Universum unterstützt zu sein. Doch lassen Sie sich nicht täuschen: Meist bedeutet dies nichts anderes, als dass sie diszipliniert für ihren Erfolg gearbeitet haben. Sich auf das Wünschen zu verlassen, ist selten genug.

Sorgen Sie ausserdem gut für sich selbst. Wenn Ihre Gedanken eingeschränkt sind, kann der Mensch nur bedingt kreativ sein. Passen Sie also auf, dass Sie nicht von Ihren Sorgen absorbiert werden. Eine gute Selbstführung bedeutet, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und seine Möglichkeiten zu nutzen. Stimmen Ihre Ziele und Ihre persönliche Vision mit Ihren Werten überein, so erlangen Sie nicht nur Weitsicht, sondern decken Ihre inneren Schätze auf!

---

1 Weitere Anregungen erhalten Sie in dem Artikel «Life-Balance». Hier bestellbar: <https://urs-r-baertschi-coaching.ch/shop/4%E2%80%90life%E2%80%90balance/>

2 Covey 2016, S. 85

### **Entscheiden Sie klug über Ihre Schritte**

Der Schweizer Mundart-Liedermacher Mani Matter schreibt als 17-Jähriger in seinem Tagebuch, er sei überzeugt, dass Wertvolles in ihm stecke. Er nimmt sich vor, nach seinem Weg zu suchen. Sein Biograf Wilfried Meichtry erzählt, wie sehr Matter von Georges Brassens und dessen ungewöhnlich dichten Reimen und Sprachspielen beeindruckt war. Matter wollte ebenfalls Chansons singen. Diesem Weg folgte er neben seiner Ausbildung zum Juristen. Er wurde als Musiker erfolgreich.

Und doch finden sich in weiteren Tagebucheinträgen Hinweise, die auf Matters Zweifel deuten. Noch als 35-Jähriger er sich, ob er auf dem richtigen Weg sei. Er sei genau dorthin gekommen, wo er nie hin wollte, schreibt er: bürgerlicher Familienvater, Beruf, Auftritte, Stress total. Bis zu diesem Zeitpunkt habe er alles als vorläufig angesehen. Nun sei er mitten drin und finde keinen Ausweg. Das Bisherige sei auf keinen Fall schlecht. Vielmehr treibe ihn die selbstkritische Frage nach der inneren Überzeugung an.

Was für eine kritische Selbstreflexion angesichts von so viel Erfolg! Immerhin ist Mani Matter dank seiner unvergleichlichen Lieder noch Jahrzehnte nach seinem Tod 1972 bekannt. Mani Matter hatte seine Berufung gefunden. Vielleicht hätte er alles auf eine Karte setzen sollen und nicht versuchen, Musik, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen.

Ist der Lebenskompass ausgerichtet, werden manche sekundäre Fragen unwichtig. Dennoch steht man/frau stets vor weiteren Entscheidungen. Das Leben verlangt immer wieder nächste Schritte. Setzen Sie sie mit Bedacht.

### **Bleiben Sie auf Ihrem Weg**

Lassen Sie mich eine Geschichte erzählen:

Drei Mönche sitzen in einem Boot und angeln. Dem ersten Mönch gehen die Würmer aus. Er legt die Angel weg, schaut zum Himmel, dann aufs Wasser, zieht seine Kutte hoch, steigt aus dem Boot, läuft übers Wasser zum Ufer, holt sich Würmer und läuft zurück über das Wasser zum Boot.

Kurz darauf gehen dem zweiten Mönch die Würmer aus. Er legt die Angel weg, blickt zum Himmel, blickt aufs Wasser, zieht die Kutte hoch, läuft über das Wasser zum Ufer, holt Würmer und kommt über das Wasser zurück zum Boot.

Schliesslich gehen dem dritten Mönch die Würmer aus. Er legt die Angel weg, blickt zum Himmel, dann aufs Wasser, zieht seine Kutte hoch, steigt aus dem Boot und versinkt wie ein Stein.

Meint der erste Mönch: „Gottvertrauen hat er ja,...“

„Ja, das hat er,“ meint der andere Mönch“, aber er weiss leider nicht, wo die Pfähle stehen!“

Erkennen Sie Ihre Stärken und das, was Sie auszeichnet. Andernfalls treten Sie daneben und gehen baden.

### **Der Mensch braucht Lebensziele**

Viele Menschen stellen sich in der Mitte des Lebens noch einmal neu die Frage „Was will ich wirklich?“ Für manch einen steht sie urplötzlich im Raum. Es ist fast wie ein Aufschrecken. Andere spüren über Jahre hinweg, dass sie von ihren Idealen

abgekommen sind und eine Änderung nötig ist. Jeder Mensch trägt ein Lebenskonzept in sich, das darauf verweist, wie das Leben ausgestaltet sein sollte. Teil des persönlichen Lebenskonzepts ist das kindliche Rollentraining. Es prägt für das ganze Leben. Alfred Adler, der Begründer der Individualpsychologie betont die ersten fünf bis sieben Jahre und sieht sie als Schlüsselfaktor in der Persönlichkeitsentwicklung.<sup>3</sup> Später, in den 20er und 30er Jahren des Lebens gilt es, sich selbst kennen zu lernen und Interessen zu entdecken. Erste Gewohnheiten festigen sich. Mit ihnen zusammen kommen Bequemlichkeit und Langeweile ins Leben.

Eine gefährliche Situation! Zu keinem Zeitpunkt zuvor musste der Mensch so viel Veränderungsbereitschaft aufbringen, um seinem Stern treu zu bleiben.

### **Ein Fixpunkt im Universum**

Der persönliche Stern ist das Pendant zum Polarstern am Himmel. Dieser zeigt die Nordrichtung an. Die ganze Nacht über bleibt er an der gleichen Stelle. Haben Sie ihn einmal gefunden, können Sie ihn immer genau dort wiederentdecken.

Genau so bietet auch ein persönlicher Fixpunkt Orientierung, wenn wir im Leben unterwegs sind. Er leitet die persönliche Energie, den Einfallsreichtum, die Beziehungen sowie das Glücks- und Sinnempfinden.

Manchmal entsteht das Gefühl, dass sie Würfel im Leben nicht zu den eigenen Gunsten gefallen sind. Oder man glaubt, sich im Leben vorwärts zu bewegen und Fahrer zu sein – realisiert jedoch vor allem die Erwartungen anderer. Immer wieder kommt es zu Situationen, in denen der Mensch innerlich „Kurs Nord“ sucht.

### **Unerfüllte Träume in der Lebensmitte**

Ein Leben als geradlinige Laufbahn ohne grössere Hindernisse, Widerstände, Konfrontationen und Niederlagen: Vielleicht gibt es Menschen, die davon träumen. Doch Sie und ich wissen, dass es im Leben so nicht zugeht. Zur Lebensfahrt gehören Lernprozesse und Veränderungen dazu.

Das ist auch nicht schlimm. Menschen, die gescheitert sind und es verstanden haben, an ihren Fehlschlägen zu wachsen, sind langfristig oft zufrieden. Der Grund dafür ist einfach: In schwierigen Lebenssituationen stellt sich der Mensch oft ganz von selbst die richtigen Lebensfragen. Misserfolge wecken auf. Sie konfrontieren den Menschen mit der eigenen Wirklichkeit. Er gewinnt mit ihnen die Chance, sich seiner Berufung zu nähern.

Not macht erfinderisch, heisst es. Unangenehmes ebnet den Boden für neue Wege und Entwicklungen. Eingeschlagene Lebenspläne können zum wahren Selbst führen. Doch Umwege können das Gleiche leisten. Wenn ein Lebensplan inkompatible Elemente enthält, müssen diese erkannt und der Plan neu geordnet werden. Meist braucht es Lebensreife für eine solche Sicht. Welche Lernaufgaben stehen noch vor Ihnen?

---

<sup>3</sup> <https://urs-r-baertschi-coaching.ch/shop/49-autor-regisseur-schauspieler/>

## **Erfolgreich oder erfüllt**

Wird das bisherige Leben immer mehr als Trott oder Hamsterrad erlebt, erfinden sich manche Menschen neu. Immer schon hatten Menschen das Gefühl, dass es im Leben um mehr gehen muss.

Jeder Übergang und jede Veränderung ist eine Chance. Fehlende Balance oder Perspektive lässt heute viele Menschen aufhorchen. Hören Sie auf Ihre inneren Signale, statt „einfach weiter so zu machen.“

## **Weiterführende Fragen**

Nennen Sie Aktivitäten, Orte oder Situationen in denen Sie Energie verspüren und in Ihrem Element sind:

A

B

C

In welchen Lebenssituationen haben Sie vor Energie gestrotzt?

Bei welchen Aktivitäten vergessen Sie die Zeit?

Bei welchen Menschen sind Sie voller Selbstvertrauen und fühlen sich verstanden?

In welchen Lebensabschnitten hatten Sie einen starken Veränderungswunsch?

Was ist Ihnen auch noch wichtig?

Halten Sie zu jeder Zeile einige Stichworte fest. Vielleicht schreiben Sie auch einige Sätze pro Frage.

**Autor:** Urs R. Bärtschi, Coach mit eidg. Diplom, Gründer der Coachingplus GmbH in Kloten. Seit 25 Jahren als Coach und Berater tätig. Als Ausbildungsleiter unterrichtet er den [zehntägigen Studiengang für angewandtes Coaching](#) und bildet zum [«Betrieblichen Mentor FA»](#) aus. Die meistbesuchte Coaching-Ausbildung in der Schweiz.



**COACHINGPLUS**  
TRAINING & EMPOWERMENT

*10-tägiger  
Studiengang für  
angewandtes  
Coaching*

Mit Aufbauprogramm:  
Eidg. Fachausweis

Jetzt  
**50%**  
günstiger.

Urs R. Bärtschi

**DIE AUSBILDUNG, DIE  
DAS LEBEN ERKLÄRT  
UND BEREICHERT**

10-Tage die Aha-Erlebnisse garantieren.  
Sie erleben Selbststärkung und Ermutigung!  
Sie kommen in ihren individuellen Fragen  
viele Schritte weiter. Und dazu lernen Sie erst  
noch, andere zu coachen.

**WANN SIND SIE BEI UNS?**  
Urs R. Bärtschi | [www.coachingplus.ch](http://www.coachingplus.ch)  
info@coachingplus.ch | Tel. +41 (0) 44 865 37 73  
CH-8302 Kloten (nahe Zürich Flughafen)



Urs R. Bärtschi  
**Ich bin mein  
eigener Coach**  
Wie Sie innere Gegensätze  
in Autonomie verwandeln

Sehr empfehlenswert.  
Aha-Erlebnisse  
garantiert!  
Gruss Corinne

**JETZT LESEN!**  
[www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch](http://www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch)

Wir bieten eine preiswerte Ausbildung und eine hohe und anwendbare Coaching-Kompetenz.

## Coachingplus GmbH

Urs R. Bärtschi

Ifangstr. 10

CH 8302 Kloten

Tel. +41 (0) 44 865 37 73

[info@coachingplus.ch](mailto:info@coachingplus.ch)

<http://coachingplus.ch>

## Die besten Artikel nachbestellen?

<https://urs-r-baertschi.ch/shop/>

