

Coaching-Konzept von Dr. Johannes Rauter zu

„Beruf finden“

Die Frage, was soll ich denn einmal in/mit meinem (Berufs-)Leben machen ist eine ganz fundamentale Frage für jeden. Ich denke, zwei Drittel der jungen Menschen sind sich sicher. Ein Drittel schwankt. Aber oft auch jene, die sich beruflich neu orientieren müssen oder wollen. Hier finden sie einen Prozess, der – **ehrlich abgearbeitet** – garantiert zur Klärung führt. Das kann man alleine machen, mit Vertrauten oder auch mit meiner Unterstützung, als Coach.

Was ist der Kern der Methode?

Der Kern der Methode heißt: sich selbst so gut es irgendwie geht, kennenzulernen, Goethe bringt das im Vorspiel zum Faust mit folgenden genialen Worten zum Ausdruck: „Greift nur hinein ins volle Menschenleben, ein jeder lebt's, **nicht jedem ist's bekannt**, wo ihr es anpackt ist es interessant...“

Es war für mich immer wieder überraschend, wie viel jene, die ich beraten durfte, über sich selbst nicht wussten. Also über ihre Stärken, Neigungen und versteckten Prioritäten. Dabei sind vor allem Dinge gemeint, die in keinem Zeugnis stehen, sondern die aus der Praxis, kommen und uns auch formen. Die wir uns oft nicht bewusst machen. Und das bedeutet, wir schöpfen unsere Potentiale nicht aus. Oder folgen nur vermeintlichen Neigungen. Oder falschen Erwartungen. Oder trauen uns zu wenig zu.

Die Leistung des Coaches

Zunächst der entwickelte, strukturierte Prozess, der aus der Erfahrung einiger Jahre entstanden ist. Dann die Interaktion, das Coaching, mit jedem, der sich bei der Berufsfindung helfen lassen will. Dieser Prozess wird anhand von strukturierten Arbeitsblättern abgearbeitet.

Als Coach muss ich mit meiner Kenntnis und Erfahrung, den Menschen vor mir als Person kennenlernen und mit Fragen seine Selbstwahrnehmung erweitern. Also das bisherige, für die Berufsfindung relevante Lebensspektrum ausleuchten. Es muss der Prozess der Priorisierung geleitet werden. Es sind nicht alle Dinge gleich wichtig, alle Erfahrungen gleich nützlich. Helfen, ehrlich zu sein gegenüber den eignen, wahren, Präferenzen. Vielleicht sind manche von anderen einem aufgepfropft worden. Diese Punkte interessieren mich.

Der Ablauf

Es werden Arbeitsblätter im Dialog ausgefüllt. Das Wie ist entscheidend und darum ist es wichtig, dass es mit einem Gegenüber gemacht wird. Warum? Ja weil der Perspektivwechsel wichtig ist und – ja, nicht jedem ist's bekannt das eigene Leben. Es gilt die Regel, wie bei einem wichtigen Brief, nach Erstentwurf, ihn liegen zu lassen und zu überarbeiten. Und man wird erstaunt sein, wie sehr sich der erste vom 2. oder 3. Entwurf unterscheiden wird.

Es kostete mich ein halbes Leben diese – so unglaublich nützliche Disziplin – mir anzueignen.

Das individuelle Programm (Musterablauf)

Zur Terminologie: derjenige der beraten wird, wird „Proband“ genannt, derjenige der durch den Prozess führt „Coach“. „Schritt“ bedeutet nicht zwangsläufig, dass er in einer Sitzung abgearbeitet wird. Er kann mehr oder weniger Zeit in Anspruch nehmen.

1. Schritt

Die Grundidee dieses Coachings und der Arbeitsprozess über acht Schritte werden vorgestellt, damit der Kontext der Arbeitsblätter bzw. deren Inhalte verständlich wird.

2. Schritt

Lebenslauf und Erlebnislauf. Der Proband wird gebeten, vor der eigentlichen Beratung, also als Vor-Leistung einen 1,5 – 2,0 seitigen Lebenslauf zu schreiben. Dann soll er dann über seine positiven und negativen, eher emotionalen Erfahrungen, also Erlebtes, berichten.

Dann wird über den Lebenslauf und Erlebniseindrücke gesprochen. Der Coach wird sich durch Nachfragen ein Verständnis des Vorgelegten erwerben und dadurch auch Punkte erkennen, die in der Schilderung zu kurz gekommen sind. So wird eine Liste mit Punkten notiert, die bis zur nächsten Sitzung bearbeitet werden sollen. Dann dasselbe für „Erlebtes“.

3. Schritt

Der überarbeitete Lebenslauf wird durchgesprochen.

Erstes Arbeitsblatt: **Wünsche und Ziele.** Auf dem ersten Arbeitsblatt werden sodann die Wünsche und Ziele aufgeschrieben, das können bereits Berufsziele sein aber auch allgemeine Ziele der Lebensgestaltung. Und wie immer ist die Zeitachse wichtig, daher soll festgelegt werden, seit wann diese Wünsche bereits bestehen. Und welche Voraussetzungen aus Sicht des Probanden erfüllt sein müssten. Und abschließend die Einschätzung, wie erreichbar diese Ziele sein werden.

Dieser erste Entwurf wird, mit zeitlichem Abstand, ggf. auch zuhause, nochmals durchgegangen und mit „frischen“ Augen betrachtet, ergänzt bzw. korrigiert.

4. Schritt

Das überarbeitete erste Arbeitsblatt wird nochmals durchgesprochen.

Zweites Arbeitsblatt: **Meine Ressourcen.** Jeder Mensch hat drei Erfahrungsbereiche: Schule/Ausbildung formales Wissen. Praktische Arbeit in jedweder Form. Selbstbestimmtes Tun, Stichworte Hobby oder Ehrenamt. Für jeden dieser Erlebnisbereiche wird eine Liste mit fünf – zehn Punkten angelegt. Diese Punkte sind dann näher zu beschreiben mit einer Zeitangabe, mit der Angabe welche Kompetenzen mit dieser Tätigkeit erworben worden sind. Aber auch mit der Angabe, wie lustbetont man diese Tätigkeit erlebt hat und ob und wie sich Anerkennung durch Dritte möglicherweise gezeigt hat. Und, ganz wichtig, eine Einschätzung ob man besser, geschickter, schneller als der beobachtbare „Andere“ war. Oder eben, weniger gut ...

Auch hier gilt Überarbeitung mit zeitlichem Abstand.

5. Schritt

Das überarbeitete zweite Arbeitsblatt, meine Ressourcen, wird nochmals durchgesprochen.

Drittes Arbeitsblatt: **Was sticht hervor?** Auf Basis des zweiten Arbeitsblattes wird nun nach dem „Größten“ und „Besten“ gesucht. Welches ist mit Blick auf die Überlegungen zu Blatt 2, „Meine Ressourcen“ wohl meine drei größten Neigungen, meine drei besten Talente/Fähigkeiten und meine drei besten Kenntnisse und Erfahrungen aus Schule, Ausbildung und Praxis.

Auch dieses Blatt soll mit etwas Abstand ggf. auch zuhause, nochmals überarbeitet werden.

6. Schritt

Das überarbeitete dritte Arbeitsblatt wird nochmals durchgesprochen.

Viertes Arbeitsblatt: **Präferenzen bei Berufen.** Es geht um Präferenzen bezüglich Berufsmerkmalen. Es ist ein ehrliches „In den Spiegel schauen“. Was ist mir wirklich wichtig? Sind die Voraussetzungen erfüllbar? Wie hoch schätze ich meine Einsatzbereitschaft ein, das zu realisieren?

Auch dieses Blatt soll mit etwas Abstand ggf. auch zuhause, nochmals bearbeitet werden.

7. Schritt

Das überarbeitete vierte Arbeitsblatt wird nochmals durchgesprochen.

Fünftes Arbeitsblatt: **Berufsbilder und Arbeitsmarkt.** Schon über die bisherige Dauer der Auseinandersetzung mit sich selbst, ja schon im Lebenslauf, können Berufsbilder präsent sein oder präsent werden. Sie sollten jetzt darauf geprüft werden, wie sie zu meinen Fähigkeiten, Erfahrungen, Neigungen, erworbenen Kenntnissen passen.

Auch dieses Blatt soll mit etwas Abstand ggf. auch zuhause, nochmals bearbeitet werden.

8. Schritt

Sechstes Arbeitsblatt: **Wie sieht der Arbeitsmarkt aus?** Jetzt gilt es, das was man über sich selbst herausgefunden hat, mit dem was auf dem Arbeitsmarkt verfügbar ist, abzugleichen und die möglichen Bewerbungsziele zu identifizieren.

Coaching-Konzept

Zeitlicher Aufwand

Gedacht ist an 3 bis 5 90 Minuten Sitzungen, je nachdem wie grundsätzlich jemand sich mit dem Thema auseinandersetzen will.

Kosten

1. Die Arbeitsblätter alleine können gegen eine Schutzgebühr von 30,00 € beim Autor erworben werden.
2. Ein persönliches Coaching, das fünf Sitzungen umfasst, kostet 300 €, inklusive der Arbeitsblätter

Sondervereinbarungen sind je nach persönlicher Lage, Motivation, Begabung, Finanzen, möglich.

Anfragen

Dr. Johannes Rauter; drrauter@innobiz.de - 089 840 30 88

Beratungskompetenz

Dr. Johannes Rauter

Erfahrung: aus 40 Jahre Beruf aus zwei Branchen

Stil: Individuelle Beratung, nicht im Kursformat

Erfolg: zahlreiche Jugendliche in den Ausbildungsplatz vermittelt.

Berufsorientierungshilfe für junge Erwachsene