



## **Möchtest du deinen Traumjob finden, dann finde zuerst dich selbst!**

Ich glaube, dass jeder Mensch Talente besitzt. Wir können uns von unseren Talenten zu unseren Zielen führen lassen. Leben wir unsere Talente aus, können wir ein erfülltes Leben leben. Was ist ein Talent und wie erkennst du es? Schaut man im guten, alten Duden nach, so findet man als Synonyme für Talent unter anderem Befähigung, Begabung, Berufung, Fähigkeit und Gabe.

Das heißt dein Talent ist eine bestimmte Fähigkeit in der du außergewöhnlich gut bist. Oft ist es uns gar nicht bewusst, dass wir diese außergewöhnliche Fähigkeit haben, weil wir sie nämlich schon immer besitzen. Es ist Teil der Definition von Talent, dass es eine Fähigkeit ist, die ein Mensch nicht erlernt hat sondern bereits von Geburt an in sich trägt.

Ein Ziel oder Lebensziel ist eine Vision unserer Person in der Zukunft. Diese Vision ist nur realistisch, wenn sie mit unseren intrinsischen Fähigkeiten einhergeht. Nicht jeder kann eine Weltklasse-Ballerina werden, denn dafür bedarf es gewisser physischer Voraussetzungen. Am einfachsten gestaltet sich die Realisierung unserer Lebensträume, wenn wir unsere Talente einsetzen können, um sie zu erreichen.

Nehmen wir das Beispiel „Geld verdienen“. Du kannst für dein monatliches Einkommen irgendeinen alltäglichen Job machen ODER du findest deine Berufung! Eine Tätigkeit, die du optimaler Weise auch ausüben würdest, wenn du kein Geld dafür bekommen würdest. Etwas wofür du brennst, wo du deine Talente ausleben kannst. Dann fokussierst du dich darauf und machst dein Hobby zum Beruf!

Jetzt denkst du vielleicht „Das wäre super, aber so einfach ist das nicht“. Ich glaube: „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“! Wenn du dein Ziel kennst, eine Strategie hast, wie du es erreichen willst und dann noch etwas Geduld aufbringst, dann kannst du das schaffen.

Wenn wir ein klares Zukunftsziel haben und auch eine dazu passende Strategie, die auf unseren Talenten beruht, dann gilt es auf Kurs zu bleiben! Es ist ganz wesentlich für das Erreichen unseres Ziels, dass wir die Strategie auch durchziehen. Das gilt auch für Phasen, in denen nicht alles glatt läuft, wo wir Hindernisse überwinden müssen. Dazu kommt, dass uns früher oder später ein Mensch über den Weg laufen wird, der an unserer Strategie oder sogar an unserem Ziel zweifelt.

Das ist zwar mehr als anmaßend, aber leider kommt es oft vor. Das Ganze ist besonders heimtückisch, da diese Zweifel oft aus unserem engsten Umfeld kommen. Die Ratschläge der besten Freundin oder des besten Freundes mögen gut gemeint sein, sind aber oft Gift für unser Ziel.



Arbeitskreis Wissenschaft und Wirtschaft

Es muss aber nicht der gut gemeinte Rat der Freundin sein, es können auch andere Reize von außen sein. Wir alle werden überflutet von Reizen.

Der unendliche Informationsfluss stellt uns permanent vor Entscheidungen. Jede Woche gibt es neue Geschäftsmodelle, neue Produkte, neue Trends. Um diesen Reizen standzuhalten und beim eigenen Ziel und der eigenen Strategie zu bleiben, braucht man Selbstdisziplin und ein starkes Selbstbewusstsein.

Damit möchte ich nicht behaupten, dass das Ziel und die Strategie in Stein gemeißelt sein sollten. Beides kann durchaus angepasst werden. Es ist tatsächlich ein ganz natürlicher Prozess. Denn mit der Zeit, mit dem Voranschreiten in Richtung Ziel, wachsen unsere Persönlichkeit und unsere Vorstellungskraft.

Das heißt unsere Ziele wachsen mit uns. Dabei müssen wir lernen zu unterscheiden, ob dieser Anpassungswunsch von innen (d.h. von uns selbst) oder ob er von außen (d.h. unserem Umfeld) gesteuert ist. Um diese Unterscheidung vornehmen zu können, sollten wir uns regelmäßig selbst reflektieren: Bin ich noch auf Kurs? Brenne ich noch für mein Ziel? Ist die Strategie noch angemessen oder muss ich sie anpassen?

Weißt du, dass du heute das Leben lebst, was du dir vor 10 Jahren für dich vorgestellt hast? Das ist tatsächlich so, allerdings läuft diese Programmierung zum größten Teil unbewusst ab. Aber du kannst dir auch bewusst eine Vorstellung erarbeiten und diese dann verinnerlichen.

Oft wird überschätzt, was wir in einem Jahr schaffen können, d.h. unsere kurzfristigen Ziele sind oft zu ehrgeizig. Dafür unterschätzen wir, was wir in 10 Jahren schaffen können. Leider setzen wir kaum bewusste Ziele für diesen Zeitraum, weil er so lange erscheint. Unbewusst haben wir aber eine Vorstellung von unserem zukünftigen Leben und wir arbeiten (ob wir wollen oder nicht) darauf zu. Das gilt für negative Entwicklungen genauso wie für positive. Egal, ob du nun bewusst oder unbewusst an die Zukunft rangehst, immer spielt unsere Selbstwahrnehmung eine zentrale Rolle. Die Zukunft kann nur so gut werden, wie wir sie uns vorstellen können!

Das alles bedeutet eine gewisse Anstrengung. Wir bekommen unser Wunschleben nicht geschenkt. Um stets die nötige Motivation und Energie aufzubringen, musst du unbedingt wissen, warum du das tust was du tust!

Du brauchst ein klares Ziel! Nur dann kannst du es auch erreichen. Mit anderen Worten, zuerst musst du dir über deine Träume (oder Wünsche) im Klaren sein, bevor du dich daran machen kannst, sie wahr werden zu lassen. Das gilt für jeden Bereich deines Lebens.



Arbeitskreis Wissenschaft und Wirtschaft

Es spielt keine Rolle, ob die Wunschvorstellung deinen Job, deine Beziehung, deine Persönlichkeit, deinen Lebensstil oder was auch immer betrifft. Der Prozess ist immer der gleiche!

### **To Do:**

#### 1. Finde deine Talente!

Um deine Talente herauszufinden frage am besten verschiedene Menschen in deinem Umfeld, was du ihrer Meinung nach besonders gut kannst.

Dabei solltest du darauf achten, dass diese Menschen dir unterschiedlich nah stehen. Frage sowohl in deinem engsten Umfeld (PartnerIn, FreundIn, Eltern) als auch im weiteren Umfeld nach (Kommilitonen, Professoren, ehemalige Lehrer, Bekannte z.B. aus Vereinen).

Sie werden dir ganz unterschiedliche Fähigkeiten nennen, aber es gibt mit hoher Wahrscheinlichkeit Überschneidungspunkte in den Antworten. Diese häufiger genannten Fähigkeiten führen dich auf die Spur deiner persönlichen Talente.

#### 2. Mach dir deine Bedürfnisse und Wünsche bewusst!

Was willst du? Ich meine damit, was willst du wirklich, wirklich, wirklich? Was bedeutet dir viel im Leben? Dabei solltest du auch deine individuellen Werte bedenken (die häufig Mitbringsel aus dem Elternhaus sind).

Bitte gehe bei diesem Schritt deiner Überlegungen davon aus, dass du JEDE Komponente in deinem Leben steuern kannst! Lass dich hier nicht von eventuellen Hindernissen abschrecken (die gehst du später in der Strategie an).

#### 3. Definiere deine Ziele!

Wo siehst du dich in 10 Jahren? Bedenke deine Wünsche und Bedürfnisse und schaffe dir damit eine Vision deiner Zukunft. Dabei ist es wichtig, dass du an die positiven Veränderungen in deinem Leben wirklich glaubst.

Es müssen mehr als Tagträume sein, wenn du dir deine Lebensumstände und deine Persönlichkeit in 10 Jahren vorstellst! Du brauchst klare Ziele. Du musst sie „sehen, hören und schmecken“ können! Ich arbeite hier gerne mit Bildern.

Erstelle dir dein eigenes Vision Board, indem du Bilder, die du mit deinen Zielen verbindest sammelst und an einem Ort sichtbar aufhängst, wo du sie jeden Tag mehrmals siehst. Dadurch verinnerlichst du deine Ziele und du programmierst dein Unterbewusstsein, so dass es ebenfalls auf „Zielkurs“ geht.



Arbeitskreis Wissenschaft und Wirtschaft

4. Überlege dir eine Strategie, um diese Ziele zu erreichen!

Du hast nun klare Ziele. Jetzt solltest du dir eine realisierbare Strategie überlegen, wie du sie auch erreichen kannst. Umso ehrgeiziger dein Ziel ist, desto länger ist auch der Weg dorthin. In diesem Fall rate ich dir dringend den Weg in einzelne Schritte zu unterteilen.

Setze dir Zwischenziele, an denen du deinen Fortschritt messen kannst. Wenn du so vorgehst, kannst du dein ehrgeiziges Vorhaben in überschaubare Häppchen unterteilen, die dann auf einmal absolut schaffbar aussehen. Die Zwischenziele und auch das Endziel sollten eine zeitliche Komponente beinhalten. Das heißt, du solltest dir ein Zeitlimit für die einzelnen Schritte setzen.

Und dann geh los, mach den ersten Schritt!

Wenn du all das für dich geklärt hast, wird dein Leben einen anderen Verlauf nehmen. Dann behältst du das Steuer in der Hand. Die Arbeit, die du hier hineinsteckst wird dir gelohnt mit hohem Selbstwertgefühl, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit! Ist es dir das wert?

Wenn du hier tiefer einsteigen willst und professionelle Unterstützung haben möchtest, melde dich bitte unter [info@imagecoaching-ruehl.de](mailto:info@imagecoaching-ruehl.de)

Herzliche Grüße.

Dr. Theresa Rühl (Gründungsmitglied AKWW)