

# Erster Schritt: Wer bin ich? – Erkenne dich selbst!

Was vor uns und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem,  
was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt,  
nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.

[Henry David Thoreau]

In diesem ersten Schritt stellen Sie sich die Frage, was für eine Persönlichkeit Sie haben. Es geht darum, sich selbst zu erkennen. Die zugrunde liegende Frage lautet: Wer bin ich? Eine Antwort darauf erarbeiten Sie sich, indem Sie die folgenden Selbstcoaching-Tools in Form von Fragen, Übungen und Checklisten bearbeiten. Sie beginnen mit zehn Fragen, die echtes Veränderungspotenzial für Ihr Leben haben. Dann geht es um eine Selbsteinschätzung Ihrer Persönlichkeit, die Sie idealerweise durch eine Fremdeinschätzung ergänzen lassen. Dabei arbeiten Sie zunächst heraus, welche Eigenschaften Ihre Persönlichkeit besonders kennzeichnen. Im Anschluss daran überlegen Sie, was Sie in Ihrem Leben besonders geprägt hat. Dies können zum einen andere Menschen, zum anderen aber auch Bücher, Filme, Musik oder spezielle Lebenserfahrungen gewesen sein. Dann arbeiten Sie heraus, welche Faktoren Sie intrinsisch, also von innen heraus, motivieren. Es geht um Ihre natürlichen motivierenden Fähigkeiten, Ihre Werte, Ihre zentralen Lebensmotive, Ihre Persönlichkeitsstärken und Ihre Sie motivierenden Umgebungsfaktoren. Darauf aufbauend arbeiten Sie heraus, was für Interessen Sie haben, um auch hierdurch Hinweise auf Ihre Berufung zu erlangen. Dann werden Sie sich mit Ihren Begabungen und Talenten befassen, bevor Sie dieses Kapitel abschließend Überlegungen anstellen, ob es so etwas wie einen roten Faden in Ihrem Leben gibt. Und jetzt beginnen Sie mit zehn Fragen, die möglicherweise Ihr Leben verändern.

# 1. Zentrale Fragen mit Veränderungspotenzial

Die folgenden Fragen sollen Sie zum Nachdenken anregen und helfen, Ihre verborgenen Wünsche aufzudecken.<sup>8</sup> Ich empfehle Ihnen, sich für die Beantwortung dieser Fragen ausreichend Zeit zu nehmen, mindestens ein- bis eineinhalb Stunden. Bitte beantworten Sie die Fragen schriftlich. Notieren Sie, was Ihnen dazu einfällt. Dann lassen Sie die Fragen erst einmal liegen und weiter auf sich wirken und gehen Sie später noch einmal durch. Bestimmt fällt Ihnen dann noch etwas ein, was Sie bei ihren Aufzeichnungen ergänzen möchten. Gegebenenfalls durchlaufen Sie die letztgenannten Phasen dieses Prozesses mehrmals.

1. Wenn Sie in Ihrem Leben etwas verändern könnten und die Garantie hätten, damit Erfolg zu haben, was würden Sie dann anders machen?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Was würden Sie tun, wenn Sie 20 Millionen Euro ausgeben könnten und bereits alle ihre materiellen Bedürfnisse befriedigt hätten, Ihren Freunden und Ihrer Familie genug abgegeben, darüber hinaus bereits umfangreich an wohltätige Organisationen gespendet hätten und rundum gesund wären?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Was würden Sie tun, wenn Sie nur noch 12 Monate Lebenszeit vor sich hätten und bis zum Schluss im Vollbesitz Ihrer physischen und geistigen Kräfte wären? Sie haben bereits die Welt ausgiebig bereist und sich mit allen Freunden, Verwandten und sonst noch für Sie wichtigen Personen ausgesprochen.

---

---

---

---

---

---

---

---

Die ersten drei Fragen zielen darauf ab herauszufinden, ob Sie Ihre wahre Berufung bereits gefunden haben oder ob Sie nur einen Beruf ausüben oder einfach einen Job machen. Unter einem Job verstehe ich eine eher zufällige Erwerbstätigkeit, die in erster Linie dem Gelderwerb dient. Ein Beruf ist dagegen ein bestimmtes Betätigungsfeld, für das man ausgebildet wurde und das in der Regel dem Erwerb des Lebensunterhalts dient. Eng damit verbunden sind bestimmte Berufsbilder wie zum Beispiel Manager, Arzt oder Pilot. Sie können im Laufe Ihres Lebens mehrere Berufe erlernen und ausüben, aber Sie haben nur eine Berufung. Wie bereits erwähnt ist dies die Lebensaufgabe, zu der Sie sich berufen fühlen und die Sie mit aller Kraft und Energie verwirklichen möchten. Sie verleiht Ihrem Leben einen höheren Sinn und Sie erfahren dabei Glück und Erfüllung. Geld spielt in diesem Zusammenhang eine untergeordnete Rolle, denn das Leben Ihrer wahren Berufung geschieht in erster Linie, weil Sie den inneren Drang dazu verspüren. So verspürt ein Schriftsteller beispielsweise den starken inneren Drang zu schreiben.

Sogenannte extrinsische Motive wie Status, Macht und Geld nehmen dagegen eine eher untergeordnete Rolle ein. Bezogen auf die ersten drei Fragen ist nun von Interesse, ob Sie Ihren derzeitigen Job bzw. Beruf behalten oder aufgeben würden, um sich neu zu orientieren. Wenn Sie Ihren derzeitigen Beruf weiterhin ausüben würden, auch wenn Sie über 20 Millionen verfügten und obwohl Sie nur noch 12 Monate zu leben hätten und obwohl Sie mit nichts, was Sie neu anfangen, scheitern könnten, dann haben Sie Ihre wahre Berufung bereits gefunden und Sie können dieses Buch getrost zur Seite legen.

Im anderen und wahrscheinlicheren Fall wird dieses Buch Ihnen helfen, Ihre wahre Berufung zu finden. Bitte beantworten Sie jetzt auch die weiteren Fragen. Nehmen Sie sich bitte auch für diese Fragen ausreichend Zeit.

4. Wenn ein guter Freund auf Ihrer Beerdigung eine Grabrede hielte, was möchten Sie, dass er über Sie und Ihr Leben sagt?

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Welche Person und warum wären Sie gerne, wenn Sie es sich aussuchen könnten? Egal aus welchem Bereich (Literatur, Geschichte, Politik, Kunst, Kultur oder Sport etc.); egal, ob lebendig oder historisch; egal, welches Geschlecht; egal, ob real oder fiktiv (z. B. James Bond)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. Was bedeutet für Sie Erfolg? (Geld, Macht, Anerkennung, ein luxuriöses Leben, Ruhm, anderen Menschen zu helfen etc. . . .)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

7. Was erwarten Sie konkret von Ihrem Leben? (Nur, wenn Sie wissen, was Sie in Ihrem Leben erreichen wollen und vom Leben erwarten, können Sie auch Erwartungen an Ihr (Berufs-) Leben formulieren)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

8. Wen möchten Sie durch Ihre beruflichen Leistungen und persönlichen Eigenschaften beeindrucken und warum? Weshalb wollen Sie bewundert werden und von wem? Wem möchten Sie imponieren?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

9. Was möchten Sie in Ihrem Leben privat und beruflich erreichen? Welche Ziele verfolgen Sie? Diese Ziele können sowohl materieller als auch immaterieller Natur sein.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

10. Was ist Ihr geheimer Wunsch und Ihr Traumziel: Reich, berühmt, bewundert oder einflussreich und mächtig zu werden? (Hier können Sie alles aufschreiben, was Sie vielleicht nicht in der Öffentlichkeit preisgeben möchten. Wer gibt schon gerne öffentlich zu, mächtig oder reich werden zu wollen . . .?) Vielleicht wollen Sie Ihr Leben ja auch in den Dienst anderer (z. B. der Kinder Afrikas etc.) stellen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Notieren Sie jetzt bitte noch, was für Sie im Leben weiterhin wichtig ist. Welche Ziele haben Sie und für welche Dinge würden Sie kämpfen? Worin sehen Sie den speziellen Sinn Ihres (Berufs-) Lebens?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mit diesen Fragen möchte ich Ihre Fantasie spielerisch mobilisieren. In Ihren Fantasien stecken Botschaften und Hinweise, die es jetzt nur richtig zu interpretieren gilt. Denken Sie in Ruhe darüber nach und tauschen Sie sich mit guten Freunden oder Ihrer Familie aus. Entdecken Sie, was Ihnen tatsächlich wichtig ist und was Sie wirklich wollen. In meinen Workshops diskutieren die Teilnehmer ihre Antworten zum Teil sehr kontrovers miteinander. In den Antworten auf diese Fragen werden unter anderem Ihre Präferenzen, Werthaltungen und Ziele deutlich. Möglicherweise verspüren Sie den starken Wunsch, Ihr Leben verändern zu wollen; Ihre Sichtweise wird erweitert und Sie gewinnen neue Erkenntnisse.

Im Folgenden gehen Sie den zentralen Merkmalen Ihrer Persönlichkeit nach. Über welche guten und weniger guten Eigenschaften verfügen Sie?

## **2. Ihre Persönlichkeit – Merkmale zur Selbsteinschätzung**

Kennen Sie sich selbst und wissen Sie, wie Sie von Ihrer Umwelt wahrgenommen werden? Mit welchen drei bis fünf Eigenschaften können Sie sich, Ihre Wesensart und Ihre wichtigsten Persönlichkeitsmerkmale jemand anderem zutreffend beschreiben? Wie charakterisieren Sie Ihre

guten und schlechten persönlichen Eigenschaften? Tauchen Sie ein in die Wesensart, die Ihre Persönlichkeit ausmacht. Je besser Sie wissen, wer und wie Sie sind, desto besser kommen Sie auf der Suche nach Ihrer wahren Berufung voran. Für Ihre Selbsteinschätzung habe ich eine umfangreiche Liste von Persönlichkeitsmerkmalen zusammengestellt.<sup>9</sup>

Für jedes Adjektiv gibt es eine Skala von +3 (stark ausgeprägt) bis -3 (kaum vorhanden). Wie schätzen Sie sich ein? Kreuzen Sie bei jeder Eigenschaft an, wie ausgeprägt diese Ihrer Meinung nach bei Ihnen ist:\*

+3	=	sehr ausgeprägt
+2	=	deutlich ausgeprägt
+1	=	Stärker als der Durchschnitt ausgeprägt
0	=	Normal, unauffällig, durchschnittlich
-1	=	weniger ausgeprägt
-2	=	schwach ausgeprägt
-3	=	sehr schwach ausgeprägt

\* Bitte kopieren Sie vorher die nachfolgende Liste der Eigenschaften für eine spätere Fremdeinschätzung

### Liste Ihrer Eigenschaften

	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Aggressiv							
Aktiv							
Anpassungsfähig							
Anspruchsvoll							
Aufgeschlossen							
Ausdauernd							
Ausgeglichener							
Autoritär							
Begeisterungsfähig							
Beherrscht							
Belastbar							
Beliebt							
Besorgt							
Dominant							



---

### Liste Ihrer Eigenschaften (Fortsetzung)

---

Durchsetzungsfähig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Ehrlich	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Einfühlsam	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Einsichtig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Entscheidungsfreudig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Erfinderisch	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Extrovertiert	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Flexibel	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Fordernd	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Fortschrittlich	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Freundlich	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Furchtsam	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Geduldig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Gefühlsorientiert	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Gehemmt	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Gelassen	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Gerecht	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Glücklich	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Gründlich	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Gütig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Hartnäckig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Herzlich	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Hilfsbereit	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Höflich	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Impulsiv	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Humorvoll	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Integrationsfähig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Integer	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Intolerant	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Intrigant	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Introvertiert	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Kameradschaftlich	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Kommunikativ	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3

---

---

### Liste Ihrer Eigenschaften (Fortsetzung)

---

Kompetent	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Kompromissbereit	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Konservativ	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Kontaktfähig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Kooperativ	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Kreativ	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Leidenschaftlich	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Leistungsorientiert	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Lernbereit	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Lernfähig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Lernwillig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Liebenswert	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Locker	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Misstrauisch	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Nachdenklich	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Nervös	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Neugierig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Offen	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Ordentlich	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Passiv	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Pflichtbewusst	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Planend	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Praktisch	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Präzise	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Problembewusst	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Rechthaberisch	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Risikobereit	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Ruhig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Sachlich	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Schlagfertig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Schüchtern	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Schwermütig	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Selbstbewusst	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3

---



<http://www.springer.com/978-3-658-01308-0>

Mit Selbstcoaching zum Traumjob  
Wie Sie in fünf Schritten Ihre wahre Berufung  
entdecken und umsetzen

Nawatzki, J.

2013, XII, 255 S. 7 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-01308-0