

Das eigene Potenzial entfalten

Und was steckt in mir?

Alle um Sie herum
verwirklichen sich
selbst, erfinden sich
neu. So entdecken auch
Sie, was noch alles in
Ihnen schlummert

Text: Deborah Weinbuch

Eigentlich läuft alles rund: Der Job ist in Ordnung, die Ehe auch. Und doch fühlt es sich an, als wäre dem Ganzen schleichend die Luft entwichen. Als wären wir übersättigt von dem Leben, von dem wir genau wissen, wie es sich anfühlt. Dauernd lesen und hören wir von Menschen, die sich endlich selbst gefunden, mit über 50 ihren Traum verwirklicht haben. Und dann fragen wir uns: Wofür brennen wir eigentlich? Und wie setze ich das um? Laufbahn- und Karriereberaterin Gaby Regler aus München unterstützt Klientinnen auf der Suche nach mehr Sinn und Erfüllung. Wir haben sie gefragt, wie man genau das herausfindet. Hier sind ihre Tipps.

1. Selbst-Beobachtung Was mache ich wirklich gern? Wobei vergesse ich Raum und Zeit? Was ist mir wirklich wichtig? Dort liegt unsere verborgene Berufung. Als Hilfestellung können wir im Alltag einen Zettel neben

uns legen und sofort notieren, wenn uns etwas dazu einfällt.

2. Rückschau Was hat in der Vergangenheit mein Herz zum Brennen gebracht? Was hat mich einst überglücklich gemacht? Das kann das Reiten durch den Wald, das Spielen eines Instruments oder das Erfinden von Geschichten gewesen sein. Was uns als Kind glücklich gemacht hat, kann uns auch heute noch große Gefühle bescheren!

3. Feedback von außen einholen Freunde haben oft einen klareren Blick auf unsere Stärken. Oft hilft eine Frage wie: „Wie und wo siehst du mich? Was meinst du, könnte ich gut – beruflich oder als Hobby?“

4. Ausprobieren Um herauszufinden, ob uns etwas liegt, sollten wir es testen. Ein guter Trick ist: sechs Dinge aufschreiben, die wir immer schon mal machen wollten, z. B. einen Malkurs oder ein Ehrenamt. Durchnummerieren, einen Würfel nehmen und die gefallene Zahl in die Tat umsetzen. Und gucken, ob es genau das ist, wonach wir uns schon immer gesehnt haben.

5. Schritt für Schritt auf den Weg begeben Beginnen Sie mit kleinen Schritten. Anstatt gleich Entwicklungshilfe in Afrika machen zu wollen, kann man sich z. B. als Vorlesefrau im Krankenhaus um die Ecke bewerben. Wenn man auf dem richtigen Weg ist, darf man gern später mehr wagen.

6. Das Unterbewusstsein wird zum Verbündeten Ohne genug Motivation passiert gar nichts. Kraft und Antrieb bekommen wir, wenn wir Kopf und Bauch in Einklang bringen. Ein genaues Bild oder ein kleiner innerer Film von der Situation, die wir anstreben, schafft positive Gefühle und hilft uns so, aus der immergleichen Komfortzone auszubrechen.

7. Den Diamanten in uns polieren Wenn wir unter unseren Möglichkeiten bleiben, enthalten wir auch unseren Mitmenschen etwas vor. Potenziale auszuschöpfen ist kein Egotrip, es ist unser Geschenk an die Welt.

Und die kann noch jede Menge Heldinnen gebrauchen. ●



Der Glaube an uns selbst bringt Wind unter die Flügel

GUT ZU WISSEN

So erkennen Sie, ob die Richtung stimmt

Sie haben schon etwas verändert, probieren sich gerade aus in einem neuen Job oder haben nach der Arbeit noch einen Volkshochschulkurs besucht. Sie hatten einen anstrengenden, vollen Tag. Aber fühlen sich nicht ausgelaugt, sondern beschwingt? Sie spüren einen inneren Antrieb? Und gleichzeitig Ruhe? Dann sind Sie auf dem richtigen Weg.