

# How to Arbeit mit Sinn <sup>02</sup>

In Anlehnung an das „Sechseckmodell der Karriereplanung“ von Dr. Björn Migge. Es kann von Jugendlichen und allen mit langjähriger Arbeitserfahrung genutzt werden.

Willenskraft lässt sich stärken – z.B. durch Veränderung von Glaubenssätzen und dem Erwerb von Fähigkeiten und Kompetenzen. So kannst du innere und äußere Widerstände überwinden. Google doch mal Freiheit, Volition und Selbstwirksamkeitserwartung.

Machen ist wie wollen nur krasser. Dinge in kleinen Schritten und mit ausreichend Zeit zu tun, ist ein Trick. Es kann auch helfen, Ziele SMART\*\* zu definieren, damit du ins Handeln kommst. Gut ist zu wissen, was man will und kann.

Wo kommst du her? Wer hat dir was beigebracht? Was tust du noch immer, obwohl es nicht gut ist? Was kannst du, was nicht? Hast du den Begriff „Dysfunktionale Loyalität“ schon mal gehört?

Gehst du einen Weg, einen guten, einen eigenen, mehrere? Versperren dir Schicksal oder andere Menschen Ziele und Zukunft? Wie kannst du Verantwortung für deine Zukunft übernehmen?

Warum willst du etwas und anderes nicht? Was wollen die anderen, was treibt sie an? Die Liste ist lang: Macht, Anerkennung, Respekt, Status, Genuss, Schönheit, Eros, Essen und Trinken, Sparen und Sammeln, Ordnung, Wettkampf, Gerechtigkeit, Familie, Beziehungen ...

In welchem beruflichen Umfeld könntest du dich wohlfühlen? Was machst du wirklich gerne? Wie viele Gefühle kennst du? Zähle doch die grundsätzlichen Emotionen auf. Es sind sechs.



\* Der Prüfstein: Ja, ganz schön pathetisch, dennoch hilfreich, um die Punkte 1 bis 6 daran zu messen.

\*\* SMART sind Ziele, wenn sie spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sind.