

TRAUMREISE ZUR KERNKOMPETENZ

Ein Format zum Entdecken der eigenen Kernkompetenzen
im Rahmen der Berufsorientierung

UNSERE BERUFUNG LEBEN HEISST,
DIE ARBEIT ZU TUN, DIE WIR SELBST DANN FREUDVOLL VERRICHTEN,
WENN WIR NICHT DAFÜR BEZAHLT WERDEN,
DA SIE UNSEREN NATÜRLICHEN BEGABUNGEN UND INTERESSEN ENTSPRICHT.

INHALT

| | |
|--|----------|
| 1. Konzeption des Formats und Ergebnisse der Fallstudien | Seite 2 |
| 2. Ablauf des Formats | Seite 3 |
| 3. Format im Detail | Seite 4 |
| 4. Integrierte Elemente und Grundannahmen des NLP | Seite 8 |
| 5. Hinweise und mögliche Hindernisse | Seite 9 |
| 6. Perspektiven der Weiterarbeit | Seite 10 |

1. KONZEPTION DES FORMATS

Bei der beruflichen Orientierung ist das Finden der Kernkompetenzen und der natürlichen Stärken eine der wichtigsten Voraussetzungen für berufliche Zufriedenheit und Erfolg. Oft sind wir uns unserer Begabungen jedoch nicht wirklich bewusst oder nehmen diese nicht wahr, da sie selbstverständlich zu uns gehören und von uns unbewusst eingesetzt werden.

Durch bestimmte Fragetechniken ist es uns möglich, einige unserer Fähigkeiten zu erkennen und Referenzsituationen dafür zu finden. Zugleich erkennen viele unserer Stärken nicht durch den rein kognitiven Zugang. Unsere begrenzenden Glaubenssätze lassen uns mitunter unsere Fähigkeiten und Leistungen anzweifeln bzw. als unbedeutend betrachten.

Deshalb kann es sinnvoll sein, sich den eigenen Stärken im Rahmen einer Trance zu widmen. Im Format „Traumreise zur Kernkompetenz“ kombiniere ich daher die Elemente der Trance und Timeline mit Fragen bezüglich der Logischen Ebenen. Um mögliche Zweifel und Begrenzungen hinsichtlich der eigenen Fähigkeiten zu umgehen, werden dabei möglichst indirekte Fragen eingesetzt. Das heißt, es wird bewusst auf Begriffe wie Fähigkeiten, Stärken etc. verzichtet.

A betrachtet im Rahmen dieser Trance verschiedene Referenzsituationen seines Lebens in denen es sich gut gefühlt hat. Um ihm neue Erkenntnisse zu eröffnen, wird die Aufmerksamkeit nicht einzig auf die ihm oft bereits bekannten unteren Logischen Ebenen, wie Tätigkeiten und Fähigkeiten, gerichtet. Die rückblickende Betrachtung der Referenzsituationen wird vielmehr um die höheren Ebenen der Werte, Identität und Zugehörigkeit erweitert. Dadurch können für A im Rahmen der Berufsorientierung weitere wertvolle Hinweise und Aspekte aufgezeigt werden, die für ihn bedeutsam hinsichtlich der Wahl des passenden Arbeitsumfeldes sein können.

Um nicht nur aus der vertrauten inneren Sicht die Situationen zu betrachten, wird die Außenperspektive in Form eines fiktiven wohlwollenden Beobachters in die Trance integriert. Dieser begleitet A auf seiner Reise entlang seiner Timeline. Dadurch besteht die Möglichkeit, dass A durch den Perspektivwechsel bisher noch unbekannte Aspekte seiner Fähigkeiten entdecken kann.

Die gewonnenen Informationen können neben der beruflichen Orientierung auch effektiv und überzeugend in Bewerbungssituationen eingesetzt werden. A kann nun seine Stärken mit Referenzsituationen belegen, in welchen er diese wirkungsvoll eingesetzt und nachgewiesen hat.

ERGEBNISSE DER FALLSTUDIEN

In den konkreten Fallstudien, in welchen ich das Format erprobt habe, konnte das jeweilige A u.a. Klarheit bezüglich seiner Talente und Fähigkeiten gewinnen.

Eine Probandin meinte, dass sie zwar immer bereits unterschwellig ihre Kernkompetenzen erahnt hatte, diese jedoch zuvor nicht richtig erkennen bzw. in Worte fassen konnte. Nach dem Format hat sie diese nun klar und strukturiert vor Augen.

Die jeweiligen Probanden waren überrascht, welche Situationen ihnen ihr Unterbewusstsein aufgezeigt hatte. Sie meinten, dass sie auf einige Beispielsituationen nicht gekommen wären, wenn man sie außerhalb der Trance danach gefragt hätte.

Trotz der Vielfalt und Unterschiede zwischen den einzelnen Referenzsituationen, wurde in ihnen ein roter Faden bezüglich der Kernkompetenzen und Werte ersichtlich.

Interessant ist, dass mitunter durch das Einnehmen der Außenperspektive in Form des wohlwollenden Beobachters ein innerer Kritiker erschienen ist. Dieser bezweifelte manche Fähigkeiten oder zeigte negative Aspekte des Verhaltens auf. Im Punkt 5 „Hinweise und mögliche Hindernisse“ gebe ich einige Vorschläge, wie B in diesem Fall reagieren kann.

Als Ergebnis des Formats hatten alle Probanden neben ihren Kernkompetenzen, eine Vielzahl an weiteren Stärken, Werten und ihren höheren Zielen/Missionen erkannt.

2. ABLAUF DES FORMATS

1. Einführung in das Format
2. Tranceinduktion
3. Auswahl der Referenzsituation auf der Timeline
4. Analyse der Referenzsituation aus der inneren Perspektive und aus Sicht des wohlwollenden Beobachters (mittels der Logischen Ebenen)
 - ➔ Schritt 3 und 4 mit zwei weiteren Referenzsituationen wiederholen
5. Reorientierung
6. Auswertung und Zusammenfassung der gewonnenen Informationen

3. FORMAT IM DETAIL

1. EINLEITUNG

„Ein berühmter Pianist sagte einmal nach seinem Konzert: „Wie gut, dass die Leute nicht wissen, dass ich auch spielen würde, ohne dass man mich dafür bezahlt.“ Es war ihm einfach ein Bedürfnis, Klavier zu spielen. Er hatte seine natürliche Begabung und sein Interesse als Berufung erkannt und verwirklicht.

Oft sind wir uns unserer wahren naturgegebenen Stärken und Interessen nicht vollständig bewusst. Sie gehören so selbstverständlich zu uns, dass sie uns mitunter ganz normal und somit unbedeutend erscheinen und daher oft nicht als Stärken erkannt werden.

Zudem kann es sein, dass viele unserer Begabungen, Neigungen und früheren Interessen durch bestimmte Einflüsse von außen, wie z.B. kritische Bemerkungen Anderer, verworfen wurden. Wir haben sie vielleicht als unbedeutend oder nicht realisierbar angesehen und weggeschoben. Vielleicht waren sie sogar von uns bisher eher ungeliebt.

Wenn es uns jedoch gelingt, unsere natürlichen Fähigkeiten und Interessen zu erkennen und sie beruflich umzusetzen, haben wir die Basis geschaffen, um unsere Arbeit mit Freude zu tun und darin erfolgreich zu sein. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Dinge richten, die unserer Natur entsprechen, die zu uns passen und die uns begeistern, sind wir so motiviert, dass wir leichter einen Weg zu deren beruflichen Verwirklichung finden.

Unser Unterbewusstsein kennt die Antwort auf die Frage nach unserer Berufung und kennt auch vergessene Interessen und Begabungen. Oft zeigen sich diese schon in frühester Kindheit. In der folgenden Übung kannst du dich überraschen lassen, was dir dein Unterbewusstsein diesbezüglich mitteilen möchte.“

2. TRANCEINDUKTION

B führt A in die Trance mittels Tranceinduktion.

3. AUSWAHL DER REFERENZSITUATION AUF DER TIMELINE

- „Du begibst Dich jetzt auf eine Reise entlang Deiner Zeitlinie, zu Situationen und Erlebnissen, **in welchen du dich gut und wohlgeföhlt hast.**
- Und du bist auf dieser spannenden Reise nicht allein. Du hast einen dir **bisher noch unbekanntem wohlwollenden** Begleiter an Deiner Seite. Er ist bei dir und kann dir erzählen, was er wahrnimmt.
- Gib mir bitte ein Zeichen, wenn du den wohlwollenden Begleiter gefunden hast.
- Begib dich nun vom Hier und Jetzt zu deiner Zeitlinie. Steige ganz in deinem Tempo zusammen mit deinem wohlwollenden Begleiter über deiner Lebenslinie auf. Ihr steigt immer höher und höher. Unter euch seht ihr weit entfernt deine Zeitlinie. Und du blickst in Richtung Vergangenheit.
- Du darfst dich dabei überraschen lassen, welche Situation gleich auftauchen wird, in der Du das Gefühl hattest, genau **am richtigen Platz zu sein.** Ein Moment der sich **stimmig für dich angefühlt hat.**
- Gib mir bitte ein Zeichen, wenn du die Situation gefunden hast.
- Gleite nun zusammen mit dem wohlwollenden Beobachter hinab zu dieser Situation und tauche in sie ein. Gib mir bitte ein Zeichen, wenn Du dort bist.“

4. ANALYSE DER REFERENZSITUATION

B stellt gezielte Fragen gemäß der Logischen Ebenen und notiert die Aussagen von A.

FORMULIERUNGSVORSCHLÄGE:

UMGEBUNG

- Schau dich einmal um. Wo bist du hier?
- Wer ist vielleicht bei dir?
- Was siehst du, hörst du...? (VAKOG-Fragen)
- Wie fühlst du dich?

TÄTIGKEITEN

- Was machst du hier?
- Was macht dir hier Spaß?
- Was kannst du hier gut zeigen?

FÄHIGKEITEN

- Was gelingt dir hier spielend?
- Wie gelingt es dir...?
- Was in dir hilft dir hier/ dabei?
- Woran merkst du, dass du es gut machst?

WERTE

- Was macht diesen Moment für dich so angenehm/ so besonders/ so gut?
- Was schätzt du hieran so?
- Was ist dir hier wichtig?
- Worauf achtest du hier/ dabei?
- Worum geht es dir hierbei?
- Was erfüllt sich hier für dich?
- Was ist hier so gut für dich?

IDENTITÄT

- In welcher Rolle erlebst du dich hier in diesem Moment?
- Wenn es hier eine Rolle für dich gäbe, welche wäre das?

ZUGEHÖRIGKEIT, SPIRITUALITÄT

- Wem fühlst du dich hierbei verbunden?
- Wem fühlst du dich hier zugehörig?
- Wofür tust du das?
- Wenn es eine Mission geben würde, die du hier in diesem Moment erfüllst, welche könnte das sein?
- Wenn es Menschen gäbe, die das Gleiche bewirken wie du in diesem Augenblick, welcher Gruppe könnten sie angehören?
- Wenn es einen tieferen Sinn gäbe in dem was du hier tust, welcher wäre das? Wofür bist du dann hier?

FRAGEN AN DEN WOHLWOLLENDEN BEOBACHTER

- Frage nun Deinen Begleiter, wie er Dich in dieser Situation erlebt.
- Frage ihn, was er wahrnimmt.
- Frage ihn, was er glaubt, was du hier zeigst.
- Wie beschreibt er die Reaktionen der Anderen?

- Wenn es etwas gibt, dass bisher noch nicht genannt wurde, was ist es?

METAPHER FINDEN LASSEN

- B lässt A für die Situation einen Metapher finden (Lied, Wort, Symbol...).
- Dieser kann mittels Submodalitätenarbeit verstärkt werden, um einen ressourcervollen starken Anker zu integrieren.

WEITERE REFERENZSITUATIONEN FINDEN UND ANALYSIEREN

- A steigt gemeinsam mit seinem Begleiter erneut über der Lebenslinie auf, um die nächste Referenzsituation zu finden.
- Schritt 3 und 4 mit zwei weiteren Situationen wiederholen

5. REORIENTIERUNG

- B bittet A, langsam in seinem Tempo wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren.
- A bedankt sich bei seinem Begleiter.
- B führt A behutsam mittels Reorientierung aus der Trance heraus.

6. AUSWERTUNG

- B fragt A, was ihn besonders berührt hat und was ihm aufgefallen ist.
- B spiegelt A die genannten Fähigkeiten, Werte, Rollen und ggf. Zugehörigkeit geordnet wider.
- A notiert diese auf Moderationskarten bzw. auf Blättern. Hierbei wird insbesondere auf Gemeinsamkeiten bzw. häufig genannte Punkte geachtet.
- B gibt in wenigen Sätzen den roten Faden und die Essenz der Erkenntnisse wider.

4. INTEGRIERTE ELEMENTE UND GRUNDANNAHMEN DES NLP

INTEGRIERTE ELEMENTE DES NLP

In diesem ressourcenorientierten Format arbeite ich gezielt mit dem Unterbewusstsein, um hinderliche Glaubenssätze und Begrenzungen zu umgehen. Dabei kombiniere und integriere ich die folgenden Elemente:

- Trancearbeit
- Timelinearbeit
- Milton-Modell der Sprache
- Meta-Modell der Sprache, offene Fragen, VAKOG-Fragen
- Wahrnehmungspositionen (Ich-Position und wohlwollender Beobachter)
- Logische Ebenen nach Robert Dilts
- Submodalitätenarbeit
- Ankern

Sofern bei der Reise ein innerer Kritiker erscheinen sollte, können folgende Techniken eingesetzt werden:

- Als-Ob-Rahmen
- Arbeit mit inneren Anteilen

Nähere Erläuterungen hierzu gebe ich im Punkt 5. „Hinweise und mögliche Hindernisse“.

Zur Vorbereitung auf das Format kann die folgende Übung sinnvoll sein:

- Timeline entdecken

INTEGRIERTE GRUNDANNAHMEN DES NLP

Wir verfügen über alle Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen.

Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext ein Fähigkeit.

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit ist.

5. HINWEISE UND MÖGLICHE HINDERNISSE

A HAT NOCH KEINE VORSTELLUNG VON EINER INNEREN TIMELINE

- Mittels der Methode „Timeline entdecken“ kann A mit der eigenen Timeline vorab vertraut gemacht werden.

EIN INNERER KRITIKER TAUCHT AUF

• KRITIKER PARKEN

„Frage den Kritiker, ob er bereit ist, bis zum Ende der Übung im Hier und Jetzt zu warten, um ihn dann später anzuhören.“

Frage ihn bitte, was er braucht, um für diese Zeit zu warten.“

• B ÖFFNET EINEN ALS–OB–RAHMEN

(Wenn Fähigkeit vom Kritiker bezweifelt wird: „Woher willst du wissen, dass du das wirklich kannst?“)

B: „Für den Augenblick können wir einmal so tun, als ob du das wirklich kannst/schaffst.“

• KRITIKER ENTSPANNT AKZEPTIEREN

„Wenn du möchtest, gehst du nun mit dem wohlwollenden Beobachter weiter. Und wenn du magst, kannst du den Kritiker auch mitnehmen oder dich freundlich bei ihm bedanken und dich für die Zeit der Reise von ihm verabschieden.“

(In einem Fallbeispiel, ist daraufhin der Kritiker ein Stück mitgekommen. Er spürte Akzeptanz. Es wurde ihm schnell zu langweilig und er zog sich zurück.)

A WÄHLT ALS WOHLWOLLENDEN BEOBACHTER EINE PERSON AUS DER SITUATION

- In diesem Fall kann es sein, dass sich diese Person nicht ausschließlich wohlwollend sondern auch kritisch äußert.
- B bittet A, sich eine noch unbekannte fiktive Person als wohlwollenden Beobachter dazuzurufen und die andere Person freundlich zu verabschieden.
oder
- A signalisiert der Person, dass es die gute Absicht schätzt und sie zugleich bittet, sich jetzt einzig wohlwollend zu äußern.

A FINDET KEINE ANTWORT ODER HÄLT DIE GEZEIGTEN DINGE FÜR UNBEDEUTEND

- „Vielleicht machst du hier Dinge, die so natürlich und selbstverständlich zu dir gehören, dass sie dir zunächst unbedeutend erscheinen mögen. Vielleicht sind es Dinge, die dir ohne Anstrengung spielend gelingen. Vielleicht erscheinen sie dir daher gar nicht als erwähnenswert.“
- Vielleicht waren sie von dir bisher eher ungeliebt.
- Jetzt bist du zugleich bereit, sie erneut zu erleben und ganz neu zu betrachten. Und du lässt dich überraschen, wie sich in ihnen deine ganz eigenen natürlichen Eigenschaften offenbaren und zeigen.“

6. PERSPEKTIVEN DER WEITERARBEIT

A hat nun bereits wertvolle Ansätze für die Kriterien seiner Berufswahl erhalten. So kann ein Ergebnis dieses Formats sein, dass neben den Fähigkeiten und der Kernkompetenz auch die höheren Ziele und Zugehörigkeiten erkannt werden. Diese können wiederum wertvolle Hinweise sein, bei der Wahl des künftigen Unternehmens und der passenden Mitarbeiter. Ebenso geben die erkannten Werte wichtige Anhaltspunkte für die stimmigen Rahmenbedingungen des künftigen Berufes.

Die genannten Fähigkeiten, Werte, Identitäten und Missionen/ Zugehörigkeiten und Interessen werden von A auf Moderationskarten erfasst. Diese können anschließend hinsichtlich ihrer Bedeutung für die berufliche Zufriedenheit geordnet werden. Die Kernkompetenz wird auf einer gesonderten Karte festgehalten.

Die Erkenntnisse können im Rahmen der beruflichen Orientierung durch weitere Formate ergänzt bzw. vertieft werden.

Beispiele hierfür sind:

- Wertearbeit
- Berufswappen zeichnen lassen
- Fantasiereise
- Wunderfrage (Über Nacht ist ein Wunder geschehen und du arbeitest bereits in deinem Traumjob. Woran erkennst du, dass es passiert ist?/ Woran erkennen es die Anderen?...)
- Metaprogrammarbeit
- Walt-Disney-Strategie
- Zielarbeit etc.

Darüber hinaus können/ sollten weitere Kriterien für den passenden Beruf oder Arbeitsplatz erarbeitet und betrachtet werden:

- Arbeitsumfeld
- gewünschte Tätigkeiten
- erworbene Fähigkeiten (ergänzend zu den natürlichen Stärken)
- Interessen
- Belohnung
- Arbeitszeiten
- bevorzugte Gegenstände und Materialien
- Menschen (Mitarbeiter und Kunden)

Anhand der erarbeiteten Kriterien können dann gezielt der oder die passenden Berufe gefunden werden.