



URL: <http://www.harvardbusinessmanager.de/blogs/karriere-wie-sie-ihre-eigene-vision-erarbeiten-a-969282.html>

zuletzt aktualisiert: 27. Mai 2014, 08:06 Uhr

WIE SIE IHRE VISION FINDEN

Selbstmanagement Wer eine Vorstellung von seinem Leben hat, kann sich glücklich schätzen: Die eigenen Motive, Werte und Stärken sind präsent und verfügbar, die Zielrichtung für die Karriere ist klar. Hier sind ein paar hilfreiche Tipps zum Erspüren der eigenen Vision. Von Gudrun Happich

Die Vision ist das große Ganze - ein Zukunftsbild, das Orientierung bietet. Soweit, so gut. Meistens haben meine Klienten Schwierigkeiten mit solchen abstrakten Begriffen. Viele kennen zwar schon ihre Stärken, wissen jedoch nicht, was sie genau damit anfangen können. Wie kann das große Ganze, auf das sie hinarbeiten, überhaupt beschrieben werden? Und schließlich die Frage: Wie ich kann meine Idealposition erreichen?

Die Idealposition - also Ihren idealen Platz im Berufsleben - finden Sie unter anderem durch Ihre Vision. Mit der Vision ist ein Zukunftsbild gemeint, das aus dem Inneren kommt und deshalb tatsächlich die Berufung des jeweiligen Menschen beschreibt. Die besondere Kraft dieser Vision liegt darin, dass sie im Einklang mit den eigenen Motiven, Werten, Anlagen, Stärken und anderen Besonderheiten steht - und all diese Dinge miteinander verbindet.

Wir können davon ausgehen, dass diese Vision im Unterbewusstsein bereits existiert. Es gibt zahlreiche Methoden, die dazu anleiten, die eigene Vision zu erarbeiten. Leider haben diese Methoden oft einen rationalen Ansatz. Eine im Unterbewusstsein verborgene Lösung lässt sich jedoch nicht durch rationales Nachdenken finden. Also muss tiefer - auf der Gefühlsebene - gegraben werden.

Auf dem Weg dorthin helfen Ihnen einige Methoden weiter.

Methoden zum Aufspüren

Um die Vision eines Klienten aufzuspüren, wende ich - anschließend an die Werte-, Motive-, Potenzial- und Stärkenanalyse - mindestens fünf verschiedene Methoden an. Drei davon sind auch ohne Anleitung eines Coachs durchführbar: Wishstorming, Idealer Tag und Brainstorming.

- Beim "Wishstorming" beantworten Sie 20 bis 30 Minuten lang immer wieder die folgende Frage, die eine andere Person monoton ständig wiederholt: "Sie haben einen Wunsch frei, welcher ist das?" Die zweite Person dokumentiert die Antworten, aus denen anschließend die Vision entwickelt werden kann.
- Beim "Idealen Tag" stellen Sie sich im Zustand leichter Trance einen idealen Tag vor, vom Aufstehen bis zum Schlafengehen. Anschließend beschreiben Sie diesen Tag, und überlegen, welche Aspekte Ihnen besonders wichtig sind.
- Zum "Brainstorming" laden Sie einige gut bekannte Personen ein. Informieren Sie sie über die

Ergebnisse der Werte-, Motive-, Potenzial- und Stärkenanalyse. Starten Sie das Brainstorming mit der Frage: "Was könnte ein Mensch mit diesen Schätzen so alles machen?"

Die zwei weiteren Methoden sind mit Unterstützung eines Coachs durchführbar. In der "Traumreise 1" gehen Sie in Sieben-Jahres-Schritten von der Geburt über die Gegenwart in die Zukunft. Dabei erinnern Sie sich ausschließlich an die positiven Erlebnisse. Bei "Traumreise 2" stellen Sie sich einen Geburtstag im hohen Alter vor. Von dort blicken Sie auf Ihr Leben zurück und lassen von der Geburt bis zu diesem Tag die schönen Momente Ihres Lebens Revue passieren. Anschließend dokumentieren Sie diese Erlebnisse und erarbeiten aus den positiven Bildern und Gefühlen die Vision.

Was sind Ihre Erfahrungen ? Haben Sie Ihren Idealen Platz schon gefunden? Welche Methoden haben Sie zu Ihrer Vision geführt? Diskutieren Sie mit!

Dies ist ein Auszug aus Gudrun Happichs neuem Buch:

MEHR ZUM THEMA

Selbstmanagement: Einfach mal Nein sagen (18.12.2013)

URL: <http://www.harvardbusinessmanager.de/blogs/seo-selbstmanagement-wie-man-im-beruf-grenzen-setzt-a-939377.html>

Work-Life-Balance: Jammern auf hohem Niveau? (18.03.2014)

URL: <http://www.harvardbusinessmanager.de/blogs/manager-sind-trotz-erfolg-unzufrieden-mit-work-life-balance-a-957820.html>

Selbstmanagement: Strategisch führen lernen [€]

URL: </heft/d-90898036.html>

Selbstmanagement: Im Klub der Weltbürger

URL: <http://www.harvardbusinessmanager.de/heft/d-97163063.html>

Selbstmanagement: Mut zur Kreativität [€] (10.06.2013)

URL: <http://www.harvardbusinessmanager.de/heft/artikel/kreativer-werden-a-877911.html>

Selbstmanagement: Man kann nicht alles haben [€] (28.03.2013)

URL: <http://www.harvardbusinessmanager.de/heft/artikel/a-872159.html>

© Harvard Business Manager 2014

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der manager magazin Verlagsgesellschaft mbH