

# Einblick in eine private Berufs- und Lebensberatung

**Beat Gähwiler leitet in Weinfelden die Beratungsstelle Sprungbrett. Der folgende Artikel gibt Einblick in die Praxis einer privaten Berufs- und Lebensberatung.**

Im Sprungbrett melden sich Ratsuchende aus verschiedenen Gründen. Es geht um eine Standortbestimmung und Neuorientierung mitten im Berufsleben, die Wiedereingliederung in die Arbeitswelt nach einem Unfall oder einer längeren Krankheit, das Erlernen von Methoden im Umgang mit Stress, Veränderungen im Berufs- und Privatleben oder den Wiedereinstieg ins Erwerbsleben nach einer Familienphase.

Ältere Erwachsene wollen sich gezielt auf die Pensionierung vorbereiten. Jugendliche melden sich vor der ersten Berufswahl, wenn es in der Lehre oder Ausbildung Schwierigkeiten gibt oder um sich nach der Lehre neu zu orientieren. Berufs- und Laufbahnberatende sind Spezialisten, um Menschen bei Übergängen und Veränderungen im Berufs- und Privatleben zu beraten und zu begleiten. Solche Übergänge und Veränderungen sind der Eintritt in die Sekundarstufe II (Lehre oder Ausbildung), der Eintritt ins Erwerbsleben nach abgeschlossener Ausbildung, der Wiedereinstieg nach einer Familienphase, ein Berufs- oder Stellenwechsel, die Rückkehr ins Erwerbsleben aus der Arbeitslosigkeit, ein Beziehungsabbruch, ein neuer Chef, usw..

Bei vielen Ratsuchenden geht es vorerst um das Wiedererreichen einer ausgeglichenen Lebensbalance. Wer in seinem Leben zum inneren Gleichgewicht findet, Beruf und Privatleben harmonisch gestaltet, der hat auch grössere Chancen, beruflich seinen Weg zu finden.

## Ein Beispiel aus der Praxis

Fritz M., seit Jahren in leitender Position in einer Bank tätig, besucht die

Beratungsstelle Sprungbrett, denn er will sich beruflich neu orientieren. Druck und Belastungen im Betrieb bewirken bereits erste gesundheitliche Beschwerden: Schweissausbrüche, Kopfschmerzen und zunehmend eine depressive Grundstimmung. Fritz M. fühlt sich energielos, nicht verstanden und ist frustriert. Die Identifikation mit dem Betrieb ist auf einem Tiefpunkt angelangt. Durch die Beratung wird ihm klar, dass zuerst Probleme im persönlichen Bereich gelöst werden müssen.

Um Stress abzubauen, entschliesst er sich zu einem intensiven Jogging (dreimal wöchentlich) und im Shiat-su lernt er, sich entspannen. Ein Kurs zum Thema «Umgang mit Konflikten» zeigt ihm neue Möglichkeiten, schwierige Konfliktsituationen im Betrieb konstruktiv zu lösen. Durch die Beratung wird ihm klar, was ihn bei seiner ersten Berufswahl zu seiner Ausbildung im Bankbereich geführt hat. Er hörte damals nicht auf sein Bauchgefühl, sondern liess sich von den Ideen der Eltern leiten. So absolvierte er eine kaufmännische Lehre, statt einer Ausbildung zum Lehrer. Heute ist Fritz M. wieder motiviert und die gesundheitlichen Beschwerden sind mehrheitlich verschwunden. Die Standortbestimmung im Sprungbrett hat ihm aufgezeigt, dass er vermehrt Jugendliche und Erwachsene unterrichten und coachen möchte. Deshalb absolviert er eine Weiterbildung zum Ausbilder. Vor kurzem hat er nun eine Anstellung als Lehrlingsverantwortlicher in einer anderen Bank gefunden. Nebenbei unterrichtet er an einer Berufsschule. Die Begleitung im Sprungbrett dauert so lange, bis das Ziel erreicht ist.

## Beratung und Coaching

In der Beratung geht es vorerst um eine Bestandesaufnahme. Ratsuchende geben Einblick in ihre bisherigen Erfahrungen im Beruf, erzäh-



**Beat Gähwiler ist seit 1991 dipl. Berufs- und Laufbahnberater sowie Lebensberater. Er leitet in Weinfelden die Beratungsstelle Sprungbrett. [www.sprung-brett.ch](http://www.sprung-brett.ch) oder Telefon: 071 622 65 75. Bild: zvg**

len von der Freizeit und vom persönlichen Umfeld. Nach der Zieldefinition wird das weitere Vorgehen miteinander besprochen. Tests und der Einsatz von Arbeits- und Hilfsmitteln geben Aufschlüsse über die Persönlichkeit, Interessen und Neigungen, über Stärken und entwicklungsfähige Bereiche. Mit Visionsübungen werden die Quellen des inneren Antriebs erkannt. Wichtig ist das Beantworten folgender Fragen: Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich im privaten und beruflichen Bereich? Bei dieser Arbeit ist es sehr wichtig, dass nicht nur mit dem Verstand gearbeitet wird, sondern die gewünschte Lösung auch mit dem Bauchgefühl übereinstimmt. Die Mehrheit

unserer Handlungen wird durch das Unbewusste, eben dieses Bauchgefühl, bestimmt. Wenn wir uns gegen dieses Gefühl für einen Beruf entscheiden, wird etwas in uns rebellieren. Die gewählte Lösung wird in die Sackgasse führen. Meist führt dies zu viel Stress und schmerzvollen Erfahrungen. Wer hingegen bei der Wahl der beruflichen Lösung auf das Bauchgefühl achtet, wird Erfolg haben, wird mit Freude und Erfüllung arbeiten. Letztlich suchen Menschen Ihre Berufung.

## Laufbahn - und Lebenscoaching

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Laufbahn und dem eigenen Leben ist heute für Menschen zentral. Wer

beruflich und privat den Anschluss behalten will, muss sich immer wieder zur beruflichen Situation und zu möglichen Perspektiven Gedanken machen und sich den Herausforderungen des Lebens stellen. Eine solche Standortbestimmung sollte alle sieben Jahre vorgenommen werden, da sich die Interessen und Neigungen verändern. Diese Zahl entspricht den Lebensphasen des Menschen. Durch die ständigen Veränderungen in der heutigen Zeit nutzen immer mehr Menschen das Angebot im Sprungbrett als Lebenscoaching und lassen sich bei den Herausforderungen des Lebens begleiten. Es ermöglicht Ihnen, die berufliche und persönliche Weiterentwicklung zu optimieren. | BEAT GÄHWILER

*Inserat*