

### Erfolgreiche Karriere-Gestaltung durch Selbstbeobachtung

Dem indischen Philosophen Jiddu Krishnamurti wird der Satz zugeschrieben, die Fähigkeit zu beobachten, ohne zu bewerten sei die höchste Form menschlicher Intelligenz. Diese Fähigkeit zu erlernen kann Ihrer Karriere eine neue Ausrichtung geben.

Peter Näf

Was machen wir stattdessen? Wir erleben Situationen und bewerten diese unbewusst emotional. Damit sollen unsere Emotionen uns künftig vergleichbare Situationen vermeiden lassen, wenn das frühere Referenzerlebnis unangenehm war oder suchen lassen, falls es angenehm war. Unsere Erfahrungen sind also quasi eingetütet, fein säuberlich beschriftet und irgendwo in den Weiten unseres Gehirns abgelegt.

Neben den positiven Auswirkungen dieses Automatismus - sonst wären wir wohl kaum damit ausgerüstet - treiben diese Erinnerungen gelegentlich ihr Unwesen als Vorurteile. Dann hindern sie uns daran, Menschen und Situationen unvoreingenommen wahrzunehmen; eben zu beobachten, ohne zu bewerten.

Neben diesem Automatismus bewerten wir Erlebnisse natürlich auch bewusst. Die Wirkung ist aber die gleiche: Die Bewertungen sind vergangenheitsbezogen, beeinflussen aber unsere Entscheidungen im Hier und Jetzt.

#### **Selbstverständnis durch Selbstbeobachtung**

Lassen Sie uns diese Überlegungen auf die Karrieregestaltung übertragen. Viele Menschen würden sich gerne beruflich verändern und ihrer Karriere eine neue Richtung geben. Sie versuchen durch Überlegung auf neue Ideen zu kommen, stellen aber fest, dass sie damit nicht weiterkommen. Auch unser Denken über Karriere ist geprägt von unseren Erfahrungen und den Interpretationen, die wir daraus gewonnen haben - ist also vergangenheitsorientiert. Wie können wir also herausfinden, in welche Richtung wir uns

heute beruflich entwickeln möchten? Durch unvoreingenommene Selbst-Beobachtung!

Gehen Sie gedanklich zurück zum Anfang Ihrer Karriere. Wie die meisten Menschen wussten Sie vermutlich nicht so recht, was Sie beruflich machen wollten. Schliesslich haben Sie sich für einen Berufsweg entschieden, ohne ganz genau zu wissen, warum. Sie sammelten erste Erfahrungen und haben sich aufgrund von diesen in eine bestimmte Richtung weiterentwickelt.

Diese ersten Karriereentscheidungen waren vermutlich etwas unbewusst oder schienen unausweichlich - viele Menschen empfinden die ersten Jahre ihrer Karriere als zufallsbestimmt. Man könnte sagen, es seien Entscheidungen auf Basis von unbewusster Beobachtung gewesen.

#### **Bewusste Selbstbeobachtung mit Storytelling**

Nach einigen Jahren im Berufsleben kommen viele Menschen zum Punkt, dass sie ihre Karriere durch bewusste Entscheidungen in die eigenen Hände nehmen wollen.

Damit Sie in der beruflichen Standortbestimmung Ihren persönlichen Interessen und Neigungen auf die Spur kommen, geht es wieder um Beobachten. Jetzt aber beobachten Sie bewusst. Sie analysieren im Rahmen von «Career Telling» und Storytelling Ihre berufliche Vergangenheit, beobachten sich in Ihren Geschichten unabhängig von früheren Interpretationen und kommen damit zu neuen Schlüssen. Und auch im Berufsalltag nehmen Sie verstärkt wahr, was Ihnen gefällt und was Ihnen guttut. Und durch Auswertung all dieser Beobachtungen kommen Sie zum Schluss, was Sie beruflich machen möchten.

Nur wenn wir uns selber immer wieder von neuem und ohne frühere Interpretationen beobachten, kommen wir zu neuen Schlüssen.

[#standortbestimmung](#) [#jobinterview](#) [#storytelling](#)

Weitere Artikel zu Karrierethemen finden Sie auf meiner Homepage <https://karrierecoaching.ch/artikel/>

