

# PETER NÄF

## karrierecoaching

### CAREER TELLING

#### Eine spezielle Form des Storytellings

Career Telling ist eine bestimmte Art des Storytellings im Selbstmarketing. Beim Storytelling zeigen Sie anhand von persönlichen Geschichten auf, wie Sie berufliche oder private Herausforderungen gemeistert haben. Idealerweise verwenden Sie dafür die Erzählstruktur der STAR-Methode, indem Sie zuerst die Situation (Situation) und Ihre Aufgabe (Task) schildern als Kontext der Geschichte. Anschliessend erzählen Sie, was Sie zur Lösung des Problems Schritt für Schritt getan (Action) und was Sie schliesslich erreicht haben (Result). Auf diese Weise sehen Ihre Zuhörerinnen Sie vor ihrem geistigen Auge beim Handeln und erkennen so Ihre persönlichen Stärken. Die Herausforderung liegt darin, die Grösse der Geschichte zu wählen. Ihr ganzes Leben ist eine grosse Geschichte und beim Storytelling erzählen Sie quasi Episoden daraus. Beim Selbstmarketing erzählen sie normalerweise zeitlich beschränkte Aufgaben, die Sie bewältigt haben. Im Gegensatz dazu erzählen Sie beim Career Telling Ihre ganze Karrieregeschichte. Diese kann sich über wenige Jahren bis über mehrere Jahrzehnte erstrecken.

#### Gleiche Anforderungen ans Erzählen

Ihre Karrieregeschichte benötigen Sie im Bewerbungsgespräch als Antwort auf die am Anfang gestellte Frage: «Stellen Sie sich bitte kurz vor» oder «Bitte erzählen Sie mir etwas über Ihren bisherigen Werdegang». Wie beim Erzählen von kürzeren Geschichten müssen Sie auch bei Ihrer Karrieregeschichte die optimale Länge finden; schliesslich könnten Sie stundenlang erzählen. Die Kunst besteht also darin, die relevanten Fakten und Erlebnisse für Ihre Geschichte zu finden, Positives herauszustreichen und Negatives wegzulassen. Besonders eingängig sind Schilderungen, bei denen ein roter Faden durch Ihre Karriere sichtbar wird. Ein solcher ist gemäss meiner Erfahrung in den meisten Karrieren vorhanden aber herausfordernd, diesen zu finden. Eine gute Karrieregeschichte hört sich immer viel zielgerichteter und geplanter an, als sie in Wirklichkeit ist. Sich gelegentlich die eigene Geschichte zu erzählen stärkt das Selbstbewusstsein und gibt Ihnen das Gefühl, dass Ihre Karriere einen Sinn hat – Sinn erschliesst sich erst im Zusammenhang und damit in der Rückschau.