

## MENSCHEN, DIE MICH INSPIRIEREN

Jeder von uns hat mehrere Personen, an denen er sich bisher orientiert hat und noch immer orientiert. Eine Person inspiriert mich beispielsweise in Bezug auf die «körperliche Fitness», eine andere bezogen auf «Einstehen für Dinge, die einem wichtig sind» und eine Dritte aufgrund ihrer «positiven Lebensanschauung». Es gibt kaum einen Menschen, der mir so ähnlich ist, dass alle seine Eigenschaften und damit auch Probleme und Lösungsversuche mir genau entsprechen.

Wer sich in einer beruflichen Übergangssituation befindet (z. B. Übergang von der Schule ins Berufsleben, sich beruflich selbständig machen), sucht in der Regel Orientierung, da eigene Vorerfahrungen fehlen. Personen, welche aus ähnlicher Situation heraus ein ähnliches berufliches Ziel erreicht haben, kennen wichtige Erfolgsfaktoren – von ihnen können wir lernen.

All dies sind Menschen, die erfolgreiche Wege gefunden haben, um gewisse Herausforderungen im Leben zu meistern. Solche Menschen können uns inspirieren, Orientierung geben und motivieren. Es sind Vorbilder, Rollenmodelle oder anders ausgedrückt «Menschen, die mich inspirieren».

Möglicherweise kenne ich die Menschen, die mich inspirieren, persönlich – dies ist aber nicht zwingend notwendig. Vielleicht kenne ich sie auch aus den Medien.

Im Folgenden überlege ich mir, welche Menschen mich in meinem Leben inspirieren. Ich nehme mir die dafür nötige Zeit und Ruhe. Zur Hilfestellung kann ich mich beispielsweise fragen, wer mich in meinen verschiedenen Lebensbereichen (Schule, Beruf, Arbeit/Laufbahn sowie Freizeit, Hobbys, Familie usw.) inspiriert. Habe ich die Persönlichkeiten gefunden, mache ich mich zu einer Gedankenreise auf: Ich versammle sie auf der nächsten Seite an einem Tisch. Dafür schreibe ich ihre Namen auf die freien Stühle.

## MENSCHEN, DIE MICH INSPIRIEREN

Zu jeder Person stelle ich mir folgende Fragen:

*Was fasziniert mich an der Person?*

*Welche ihrer Eigenschaften und Verhaltensweisen bewundere ich?*

Meine Antworten schreibe ich stichwortartig vor die jeweilige Person auf den Tisch.

The form consists of a large central oval divided into four quadrants by a vertical and a horizontal line. Surrounding this central oval are four smaller orange circles, one in each quadrant. Each of these smaller circles has the word "Name" written on its top edge, indicating where to write the name of the person being inspired.

Mich kann man mehrmals ausdrucken!

**Ich betrachte den Tisch (oder die Tische) mit den versammelten Personen:**

Was fällt mir auf? Was überrascht mich?

Welche der genannten Eigenschaften und Verhaltensweisen sind für mich besonders wichtig?

Welche Wörter habe ich mehrmals genannt?

Was haben die Personen gemeinsam?

Welche der genannten Eigenschaften besitze ich selbst?

Was davon möchte ich erreichen?

Welche Hinweise und Erkenntnisse kann ich daraus für mich persönlich und für meine Berufs- und Laufbahnplanung gewinnen?

Ich formuliere nun mein berufliches Thema/Ziel, für welches ich Ideen und Strategien zur Umsetzung benötige.

**Beispiele:** Erfolgreiche (Lehrstellen)suche in einem Gebiet, in welchem es wenig offene Stellen hat; Quereinstieg in den Sozialbereich.

**Thema / Ziel** \_\_\_\_\_

**Ich betrachte meine am Tisch versammelten Menschen, die mich inspirieren:**

- Welche Personen sind fürs Erreichen meines beruflichen Themas/Ziels relevant? Warum sind sie bezogen auf meine beruflichen Perspektiven wichtig (hilfreiche Einstellungen usw.)?

---



---

- Befindet sich eine der Personen in einer (ähnlichen) beruflichen Situation, welche ich anstrebe? Hat eine dieser Personen das, was ich erreichen möchte, bereits gut geschafft? Falls dies der Fall ist, fülle ich direkt die Tabelle auf der nächsten Seite aus. Andernfalls halte ich die Augen offen: Von wem möchte ich mich, bezogen auf mein berufliches Thema/Ziel, inspirieren lassen?
  - Ich betrachte mein Umfeld: Menschen, die mich unterstützen; Personen, die ich z. B. vom Sport her kenne; Personen aus der Schule oder meinem näheren und weiteren Arbeitsumfeld; Personen aus meinem sozialen Netzwerk usw.
  - In welchen Unternehmungen möchte ich inskünftig arbeiten oder welche weiterführende Schule möchte ich besuchen? Kenne ich Personen, die sich bereits dort befinden? Könnte ich durch eine Schnupperlehre, ein Praktikum oder durch Kontaktaufnahme mit der Schule eine solche Person kennenlernen? usw.

Sobald ich eine oder mehrere geeignete Personen ausfindig gemacht habe, fülle ich die Tabelle auf der nächsten Seite aus.



| <b>Titel meines beruflichen Themas / Ziels</b> | <b>Person, die mich bezogen auf mein Thema / Ziel inspiriert</b> | <b>Warum eignet sich diese Person?</b> | <sup>1</sup> <b>Warum ist es der Person (bisher) so gut gelungen?<br/>Wie hat sie es gemacht?<br/>Welche innere Haltung hat sie eingenommen?<br/>Wie hat sie Hürden überwunden?<br/>Was sind ihre Erfolgsfaktoren?</b> | <b>Was möchte ich von dieser Person lernen oder übernehmen? Passt es zu mir? Wie könnte ich es machen?</b> |
|--|--|--|--|--|
|  | Name:  |  |  |  |
|  | Name:  |  |  |  |

Mich kann man mehrmals ausdrucken!

<sup>1</sup> Fehlen mir wichtige Informationen um die Tabelle zu vervollständigen, nehme ich die nachfolgende Seite zur Hilfe.

Ich habe eine Person gefunden, welche mich bezogen auf meine beruflichen Pläne inspiriert – ihre «Erfolgsfaktoren» kenne ich jedoch noch nicht. Untenstehende Fragen dienen als Anregung, um mehr über ihre Vorgehensweisen und Strategien in Erfahrung zu bringen (z. B. in einem Gespräch mit der Person):

- Warum ist es der Person (bisher) so gut gelungen?
- Wie hat sie es konkret gemacht? Welche innere Haltung hat sie eingenommen?
- Welchen Herausforderungen und Hürden ist sie begegnet?
- Wie hat sie diese überwunden? Was oder wer hat ihr dabei geholfen?
- Was sind aus der Sicht der Person ihre Erfolgsfaktoren? usw.



Überlegungen für mich:

- Welche Ähnlichkeiten bestehen zu mir und meiner aktuellen Situation?
- Welche Unterschiede nehme ich wahr?
- Wenn ich die Erfahrungen der Person mit meinen Erfahrungen vergleiche, was fällt mir auf?
- Was davon möchte ich für meine aktuelle persönliche Situation übernehmen?
- Wie könnte ich es konkret machen? Welche Haltung, innere Einstellung könnten mir helfen?
- Was passt nicht zu mir und möchte ich nicht übernehmen? usw.

**Quellen:** Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.

Abbildung Seite 6: <https://pixabay.com> (abgerufen am 02.06.2020)

Bandura, A. (1977). Social Learning Theory, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.

Hirschi, A. (2011). Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell. In: Organisationsberatung, Supervision, Coaching, 3 (18), pp. 301-315.

Hirschi, A. (2012). The career resources model: An integrative framework for career counsellors. In: British Journal of Guidance & Counselling, 40 (4), pp. 369-383.

Martens, J-U. (2009). Einstellungen erkennen, beeinflussen und nachhaltig verändern. Von der Kunst, das Leben aktiv zu gestalten. Kohlhammer: Stuttgart.

Martens J-U. & Kuhl, J. (2013). Die Kunst der Selbstmotivierung. Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen. 5., überarbeitete Auflage. Kohlhammer GmbH Stuttgart.

Spiegelberg, S., Schindler, N. & Schreiber, M. (2016), My Career Story: [https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/beratung/zbsl/fachpublikum/German\\_My\\_Career\\_Story.pdf](https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/beratung/zbsl/fachpublikum/German_My_Career_Story.pdf)

[https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/beratung/zbsl/fachpublikum/German\\_My\\_Career\\_Story.pdf](https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/beratung/zbsl/fachpublikum/German_My_Career_Story.pdf)

Valero, D., Keller, A. & Hirschi, A. (2019). The perceived influence of role models and early career development in native and migrant youth. In: Journal of Career Development.

Persönlichkeitsförderung im Schulunterricht. Band III: Selbstwirksamkeit, Universität St. Gallen, Institut für Wirtschaftspädagogik, 2017, hep-verlag.

<https://www.zeit.de/karriere/beruf/2010-09/erfolg-vorbilder-karriere/seite-2> (abgerufen am 10.07.2019)