

Modul 1 - Mein Lebensplan

Arbeitsauftrag

Das erste große Ziel ist die Erstellung Ihres berufsbezogenen Persönlichkeitsprofils. Dazu müssen Sie sich gründlich und systematisch mit sich selbst befassen, mit Ihrem Lebensplan, Ihren Interessen, Fähigkeiten etc.: Sie müssen Ihr „Profil“ erstellen. Dazu dienen die folgenden Schritte 2 bis 12.

Sie haben sicher, wie die meisten Menschen Ihres Alters, Vorstellungen darüber, wie Ihr Leben in zehn, zwanzig oder dreißig Jahren aussehen soll. In diesem Schritt beschäftigen Sie sich genauer damit. Nehmen Sie sich für diesen Schritt Zeit. Wie soll Ihr Leben in zwanzig Jahren aussehen? Wo möchten Sie leben? In welchem Umfeld? Wie soll Ihr Privatleben aussehen? Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, achten Sie aber darauf, dass Sie die Zukunftsvisionen entwickeln, die zu Ihnen passen, und nicht die, die Ihnen vielleicht von anderen oder von Medien immer wieder eingeredet werden. Halten Sie dann die Ergebnisse Ihrer Reise in Ihre persönliche Zukunft fest – vielleicht in Form eines Bildes oder in Form stichpunktartiger Notizen. Wenn Sie mögen, diskutieren Sie diese Ziele und Werte mit Freunden und anderen Personen Ihres Vertrauens.

In diesem Schritt geht es jetzt vor allem darum, dass Sie sich Ihre Ziele und Werte bewusst machen. Denn sie müssen zu Ihrer Berufswahl passen – sonst sind Ihnen große Probleme sicher.

Beachten Sie:

Es geht hier nur um *Ihre* persönlichen Werte, nicht darum, was andere für wichtig halten. Freilich können sich Werte und Ziele im Laufe eines Lebens ändern, müssen das aber nicht. Für Ihre Lebensplanung dürfen Sie aber nicht abwarten, ob sich Ihre Werte vielleicht in zwanzig Jahren wandeln. Sie müssen für Ihre *aktuelle* Studien- und Berufswahl auf der Basis Ihrer *aktuellen* Werte und Ziele *jetzt* Entscheidungen treffen.

Sie finden rechts Zettel mit einer Reihe von typischen Zielen und Werten. Gehen Sie folgendermaßen vor:

- Unterlegen Sie mit gelbem Leuchtstift diejenigen Ziele und Werte, die Ihnen besonders wichtig sind. Berücksichtigen Sie dabei die Ergebnisse Ihrer Überlegungen für Ihre persönliche Zukunft.
- Streichen Sie mit Rotstift diejenigen Ziele und Werte durch, die Sie persönlich absolut oder weitgehend ablehnen.
- Auf die leeren Zettel können Sie Ziele und Werte eintragen, die nicht genannt sind, aber für Sie Bedeutung haben.

Dokumentation

Werten Sie die Ergebnisse nun folgendermaßen aus:

- Übertragen Sie bis zu fünf Werte, die für Sie die größte Bedeutung haben (das sind die mit Leuchtstift unterlegten), in Ihr → **Profilblatt** unter „Lebensplan“.
- Sollten Sie mehr als fünf Werte/Ziele gelb unterlegt haben, treffen Sie eine Auswahl und legen Sie bitte gezielt genau fünf Werte fest!

Wenn Sie mit jemandem über Werte und Lebensziele sprechen, stellen Sie schnell fest: Jeder versteht darunter etwas anderes. „Spaß“ kann bedeuten, dass man täglich mit großer Freude in die Arbeit geht oder dass man möglichst viel erlebt oder dass man möglichst viel feiert. Auch der Maßstab für „Erfolg“ kann sehr unterschiedlich ausfallen: hohe Führungsposition, großes Einkommen, gute Examensnoten usw.

Definieren Sie daher als Nächstes die Lebensziele/Werte, die Sie ausgewählt haben, möglichst genau: „Erfolg ist für mich ...“, „Spaß besteht für mich darin, dass ...“, „Arbeitsplatzsicherheit ist für mich gegeben, wenn ...“. Notieren Sie Ihre persönlichen Definitionen zunächst auf einem Notizblatt und tragen Sie dann das Wichtigste auf Ihrem → **Profilblatt** im Feld „Lebensziele/Werte – Kurzdefinition“ ein.

Zwei Tipps:

- „viel Geld verdienen“: Was ist „viel Geld“? Orientieren Sie sich am besten am Einkommen Ihrer Eltern und überlegen Sie sich, ob Sie weniger, ebenso viel oder mehr verdienen wollen.
- Manchmal tut man sich allein schwer, die Lebensziele/Werte zu definieren. Hier hat es sich oft als hilfreich erwiesen, mit einem Freund oder einer Freundin über das Thema zu sprechen.