

Das Ziel fest im Blick

Viele Menschen möchten sich in ihrem persönlichen und beruflichen Leben verändern. Ein Seminar hilft, die Schritte dafür festzulegen

ALEXANDRA BÜLOW

„Fünf Tage die Woche arbeiten, der Job läuft zufriedenstellend, abends die Hausaufgaben der Kinder kontrollieren, vielleicht noch eine Runde joggen, Abendbrot essen, ein bisschen über den Tag sprechen, dann geht es ab ins Bett. Am Sonnabend wird eingekauft, die Eltern besucht, und fast ist das Wochenende schon wieder um. Bei vielen Menschen laufen die Tage recht ähnlich ab, der Alltag ist Routine. Es gibt möglicherweise gar nicht viel zu beklagen, und doch meldet sich tief drinnen eine leise Stimme, die fragt: Bleibt das jetzt so? Kommt da noch irgendetwas in meinem Leben? War das schon alles?“

Die Überschrift „War das schon alles?“ trägt auch das Seminar von Markus Jotzo. Der Coach, Autor und Vortragredner wird am 8. und 9. Oktober mit den Teilnehmern daran arbeiten, „mit Mut und Kraft persönliche und berufliche Ziele zu definieren und umzusetzen“ – so der Untertitel des Seminars. Es ist Teil der Reihe Weiterkommen, die das Hamburger Abendblatt mit dem Institut für Weiterbildung der Universität Hamburg anbietet (siehe Info).

Es braucht Ehrlichkeit sich selbst gegenüber

„Bei einigen Teilnehmern wird der Entschluss, etwas in ihrem Leben verändern zu wollen, schon konkret sein“, sagt Jotzo. „Bei anderen ist es noch ein vages Gefühl.“ Es kann eine Unzufriedenheit sein, die an einem nagt, oder auch einfach Lust, etwas Neues anzupacken – ein Hobby, das man schon lange im Blick hat, eine neue Sprache lernen, mehr Zeit für sich oder für Freunde, ein Jobwechsel. „Jeder ist hundertprozentig selbst für die Qualität seiner Privat- und Berufswelt verantwortlich“, sagt Jotzo.

Für den 47-Jährigen geht es dabei um Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. „Jeder sollte sich diese Fragen stellen: Was will ich vom Leben? Was ich mache und wie ich lebe, mache ich das wirklich gern? Was ist mir wichtig?“ Und wenn die Antwort ist, dass man nicht so lebt, wie man möchte und nicht glücklich mit seinem Job ist, dann gelte es, festzulegen, wie man erreichen kann, was man sich wünscht. „Und es geht darum, zu überlegen, was man bereit ist, dafür zu tun, um dorthin zu gelangen“, ergänzt Jotzo. Entscheidend ist die Perspektive: Man sollte sich nicht darauf konzentrieren, von etwas wegzukommen, sondern darauf, wo man hin möchte.

Um an dieses Ziel zu gelangen, braucht es im seltensten Falle eine Revolution. Man kann in kleinen Schritten



Markus Jotzo
coach Führungskräfte und begleitet Menschen dabei, die sich beruflich oder persönlich verändern wollen

PR



Konzentriert und ruhig: Wer etwas Neues im Leben beginnt, peilt erst das Ziel an und plant dann die Schritte, wie er dieses Ziel erreicht

Stock/Serg Myshkovsky

den Weg beginnen. Jotzo: „Jeder entscheidet selbst, an welchen Stellschrauben er dreht.“ Wer einen Job hat, seine Eltern pflegt und erschöpft ist, kann nicht von heute auf morgen aussteigen. Aber er kann sein Ziel definieren, dass er mehr Zeit für sich und Entlastung möchte. Einen Abend oder einen Tag in der Woche für sich, für ein neues Hobby, für den Sprachkurs, den Stammtisch oder Kinobesuch. Nun überlegt man, wie dies umsetzbar ist – zum Beispiel, indem für diesen Tag ein Pflegedienst übernimmt oder die Geschwister.

„Bei einer solchen Veränderung sollte man sich auf Kämpfe einrichten“, sagt Jotzo. Ein Gegner ist man mitunter selbst, wenn es darum geht, sich zu erlauben und durchzuringen, etwas zu machen, das man sich wünscht. Hilfreich ist es dabei, sich Gedanken über Glaubenssätze zu machen – Einstellun-

gen und Sprüche, die uns als Kind schon prägten. Diese filtert man heraus, indem man aufschreibt, wie man über sich selbst denkt, sich sieht. Was meint man, gehört sich – und was gehört sich nicht? Welche Sprüche hörte man im Elternhaus oft? Hieß es „Probier es aus“ oder „Schuster bleib bei deinen Leisten“? Markus Jotzo: „Es gibt Glaubenssätze, die einen unterstützen, sein Ziel zu erreichen und welche, die einen davon abhalten.“ Ein weiterer Gegner kann aus dem eigenen Umfeld kommen, das gerne alles beim Alten belassen möchte.

Im Seminar werden die Teilnehmer herausfinden, wohin sie wollen, was ihr Ziel ist. Dies läuft auch im Austausch mit der Gruppe, die Rückmeldung gibt, bestärkt, diskutiert. „Wir werden auch erste Schritte für jeden festlegen“, erklärt Jotzo. Es sollte jedoch nichts überstürzt werden, man beginnt mit kleinen

Veränderungen in Richtung Ziel. Das kann sein, einmal in der Woche pünktlich Feierabend zu machen oder einen Weiterbildungskurs herauszusuchen, und dann für die nächsten vier Wochen

einen Plan festzulegen, was bis wann gemacht wird, um das Ziel zu erreichen. Jotzo gibt mit auf den Weg: „Es geht darum, in Möglichkeiten zu denken und nicht in Beschränkungen.“

War das bei Ihnen schon alles?

Seminar „War das jetzt schon alles? Mit Mut und Kraft persönliche und berufliche Ziele definieren und umsetzen“ heißt das Seminar von Autor und Coach Markus Jotzo. Es findet am 8. und 9. Oktober von 10 bis 17 Uhr statt.

Anmeldung Teilnehmer zahlen 290 Euro,

WEITERKOMMEN

wer bei dem Seminar dabei sein möchte, meldet sich online an (siehe Internetadresse).

Reihe Das Seminar findet im Rahmen der

Reihe Weiterkommen statt, die das Hamburger Abendblatt und das Institut für Weiterbildung der Uni Hamburg anbieten. Sie wird unterstützt von DAK Gesundheit, Arbeit und Mehr sowie dem Hotel Scandic Emporio.

www.weiterkommen-hamburg.de

15. PAWLIK CO
15. NOVEMBER 2016 IN

DER
DRUCK
WÄCHST