

Laufbahn-Coaching



Neuorientierung mit Kopf und Herz - You only live once....!

Stehen Sie vor einer beruflichen Veränderung, einer Neuorientierung, Standortbestimmung oder Sie wollen sich in Ihrem Umfeld weiterentwickeln? Diese Übergänge eigenverantwortlich zu gestalten und gut zu bewältigen ist in solchen Lebensphasen zentral. In diesem Prozess begleite ich Sie als Coach.

Der Abschied vom "Lebensberuf" ist heute bereits Realität. Keiner wird mehr 30 Jahre oder länger im gleichen Beruf arbeiten. Heute ist in der Berufswelt Flexibilität, Offenheit und Weiterbildung gefragt, um sich erfolgreich im Arbeitsmarkt positionieren zu können. Das Leben verläuft jedoch nicht immer geradlinig. Neben Erfolgen gibt es auch Rückschläge, Brüche und Unterbrüche,

auch Umwege, Stillstand und Neuorientierung. Wer in seiner Entwicklung weiterkommen will, tut gut daran, einen Schritt zurückzutreten, um die ganze Lebensplanung zu reflektieren.

Im Laufbahn-Coaching schauen wir bewusst tiefer! Wir achten auf wiederkehrende Muster, unbewusste Antreiber oder Ideale. Unsere inneren Antreiber und Ängste hindern uns oft daran, nächste Schritte mutig anzugehen - so wählen wir dasselbe Berufsbild, weil es für uns gewohnt - aber evtl. gar nicht stimmig ist. Wir stehen uns selber im Weg und leben das eigene Potential nicht aus oder machen das, was andere von uns erwarten. Sie entscheiden im Coaching selber, wo Sie Ihren Schwerpunkt setzen wollen.



© **Christoph Hickert**
Dipl. Coach & Supervisor BSO
Liz. Senior Birkman-Consultant

www.birkmantest.ch
www.beratung-coaching.ch

1. Fragen, die weiterhelfen

1. Rückblick: Wo komme ich her? Was habe ich bisher gemacht? Was ist gelungen, hat Erfolg und Erfüllung gebracht, was weniger?

2. Hindernisse überwinden: Was hindert mich daran, mein volles Potential auszuleben? Wo stehe ich immer wieder an denselben Punkten an und komme nicht weiter? Was hindert mich daran, loszulassen und aufzubrechen, mutig Neues zu wagen?

3. Potenzial analysieren: Was steckt eigentlich in mir? Was kann ich gut? Was begeistert mich und weckt meine Leidenschaft? Welche Berufsfelder passen zu mir? Welche Fähigkeiten, Kompetenzen und Interessen habe ich?

4. Blockaden überwinden: Wo und In welchen Situationen komme ich immer mal wieder unter Druck und erlebe Stress? Was passiert da genau? Wo erlebe ich Angst, die mich hindert, mutig vorwärts zu gehen?

4. Neue Perspektiven entwickeln: Was wünsche ich mir eigentlich in meinem weiteren Leben - was will ich? Wie bringe ich alle Lebensbereiche unter einen Hut? Wie vermeide ich ein Burnout?



5. Entscheiden und handeln: Welche konkreten Schritte sind sinnvoll und möglich?

In Ergänzung zum Beratungsgespräch greife ich auf verschiedenste wissenschaftliche Tests und Analysen zurück, die sich bewährt haben.

Das Laufbahn-Coaching bringt Sie bestimmt weiter. Investieren Sie in sich selber und lernen Sie sich selber noch besser kennen. Es lohnt sich! Unzählige haben schon davon profitiert!

2. Professionelle Persönlichkeitsanalyse: **Birkman-Methode**[®]

Als Ausgangslage ermöglicht das **Birkman-Assessment**[®] eine fundierte Standortbestimmung. Die Tendenz der Menschen geht generell in Richtung "wie sollte ich sein" oder "wie möchte ich, dass andere mich sehen". Bei diesem Persönlichkeitstest geht es nicht um besser oder schlechter. Birkman bewertet weder unseren Charakter noch unsere Neigungen oder Interessen.

Die **Birkman-Methode**[®] ist eine der weltweit führenden Persönlichkeitsanalysen. Das wissenschaftlich validierte Testverfahren erzeugt keine "Verlierer", sondern zeigt konkrete, handlungsorientierte Wege zur Ausschöpfung des eigenen Potenzials auf. Über 3,5 Mio. Personen haben den Test bereits gemacht. 8'000 Firmen arbeiten weltweit mit dieser Methode.

Der Online-Fragenkatalog mit 298 validierten Fragen, kann bequem Zuhause innert 30 Min. ausgefüllt werden.

Die Auswertung zeigt u.a. Ihre Stressreaktionen in *elf Verhaltensbereichen* auf und bringt diese mit den dahinterliegenden Bedürfnissen in Zusammenhang. Ihre eigenen Bedürfnisse sind nach Aussen nicht sichtbar!



Diese selber wahrzunehmen und ihrem Umfeld zu kommunizieren ist daher zentral. Sonst sind Ihre Stressreaktionen für andere nicht nachvollziehbar.

Dies wirkt sich negativ auf zwischenmenschliche Beziehungen, Konflikte und Entscheidungsfindungen aus.

Ihr umfangreiches Dossier - weitere Elemente siehe nächste Seite - enthält rund 50 Seiten persönlicher Auswertung.

3. Sie erhalten unter anderem einen umfassenden Überblick über:



Ihren bevorzugten Lebensstil

- ✓ Beziehungs- oder Sachorientierung
- ✓ Direkte oder indirekte Kommunikation und Beteiligung
- ✓ Sind Sie eher der Macher, Kommunikator, die Kreative oder der Strukturierte?
- ✓ Wo liegen Ihre Bedürfnisse und Ihre Stressfelder?



Ihre Interessensbereiche

- ✓ Wo liegen Ihre Stärken und Interessen?
- ✓ Zu welchen Interessensbereichen zieht es Sie immer wieder hin?
- ✓ Was machen Sie gerne und bereitet Ihnen Freude?
- ✓ Was kostet Sie viel Energie und was beflügelt Sie?

Ihr Stressdossier

- ✓ Was bringt Sie auf die Palme und was müssen Sie dabei beachten?
- ✓ Wie können Sie Stress im Vorfeld vermeiden?
- ✓ Was brauchen Sie konkret, damit Sie nicht in die Stressfalle tappen?



Ihr Normalverhalten, Ihre Bedürfnisse und Ihr Stressverhalten in:

- ✓ Beziehung zu Einzelpersonen
- ✓ Beziehung zu Gruppen
- ✓ Umgang mit Führung und Kontrolle
- ✓ Umgang mit Veränderung
- ✓ Umgang mit Struktur und Ordnung
- ✓ Teamfähigkeit
- ✓ Bevorzugtes Arbeitstempo
- ✓ Eigenes Image - Wie sehen Sie sich?
- ✓ Empathie und Gefühlsbeteiligung
- ✓ Umgang mit Veränderung
- ✓ Persönliche Unabhängigkeit/Freiheit
- ✓ Umgang mit Entscheidungsfindung



Ihre bevorzugten Berufsfelder

- ✓ Berufsgruppen die zu Ihnen passen
- ✓ konkrete Berufsvorschläge, die ihrem Profil entsprechen könnten
- ✓ passendes Klima für Ihren Persönlichkeitstyp

...und vieles mehr!

4. Zusätzlicher Test aus der Berufsberatung: **Berufsfelder-Test**

Der **Berufsfelder-Test** ist ein weiteres wissenschaftlich anerkanntes Testverfahren zur Erörterung von konkreten Berufsempfehlungen aus über 1000 Jobs, von Berufsberatern gerne eingesetzt. Der Test selbst wurde weltweit von mehr als 22 Millionen Personen durchgeführt. In mehr als 500 Forschungsstudien wird über das Testverfahren berichtet. Sie besagt, dass Personen grundsätzlich mit Hilfe der folgenden sechs Typen charakterisierbar sind:



- handwerklich-technisch (realistic)
- untersuchend-forschend (investigative)
- künstlerisch-kreativ (artistic)
- erziehend-pflegend (social)
- führend-verkaufend (enterprising)
- ordnend-verwaltend (conventional)

Sie erhalten zusätzlich ein validiertes Berufsregister, das Ihnen aus über 1000 Berufen eine Auswahl aufzeigt, die genau zu Ihnen passt.

5. Verschiedene **Laufbahn-Coaching-Pakete**



A) Birkman Persönlichkeits-Assessment

Fr. 560.-

- 1 Coaching-Gespräche (à 90 Min.)** inkl. Birkman-Persönlichkeitsanalyse
- Online-Zugang zum persönlichen Fragekatalog mit 298 Fragen
- 50-seitiges Auswertungs-Dossier gebe ich Ihnen im Coaching ab



B) Easy Laufbahn-Coaching-Paket

Fr. 980.-

- 2 Coaching-Gespräche (à 90 Min.)** inkl. folgende Tools und Tests:
- **Birkman®-Persönlichkeitsanalyse** - 50-seitiges Dossier
- inkl. **Stressdossier** und **Zusatzinfos Laufbahnplanung**



C) Basic Laufbahn-Coaching-Paket

(meist gebucht)

Fr. 1590.-

- 3 Coaching-Gespräche (à 90 Min.)** inkl. folgende Tools und Tests:
- **Birkman®-Persönlichkeitsanalyse**- 50-seitiges Dossier
- **Berufsfelder-Test** Ein wissenschaftliches Testverfahren mit konkreten Berufsempfehlungen aus über 1000 Jobs, von Berufsberatern gerne eingesetzt – inkl. Berufsregister
- **Arbeitsunterlagen** inkl. 20 Arbeitsblätter/ Fragebogen zur Eigenreflektion
- **psychologische / seelsorgerliche Elemente**



D) Premium Laufbahn-Coaching-Paket

Fr. 1980.-

- 4 Coaching-Gespräche (à 90 Min.)** inkl. alle Tools und Tests aus dem C-Basic-Paket: inkl.
- **15 S. Zusatzauswertungen** - **Birkman®-Persönlichkeitsanalyse**
- **Bewerbungsscheck: Bewerbungsstrategie / CV / Motivations schreiben / Suchstrategie**
- **Worauf muss ich im Bewerbungsprozess achten? Wo sind meine Fallen?**



Zusatz: Job-Suche-Paket

(kann auch einzeln gebucht werden)

Fr. 990.-

- 2 Bewerbungs-Coaching-Gespräche (à 120 Min.)**
- **Gemeinsam analysieren wir Ihr gesamtes Bewerbungsdossier** und bauen einen ansprechenden Lebenslauf anhand der **AIDA-Regel** und **Selbstmarketingkriterien** auf und besprechen worauf es beim Bewerbungsbrief ankommt. (Je nach Bedarf trainieren wir Bewerbungsgespräche)
- **Zusätzlich erhalten Sie ausführliche Arbeits-Unterlagen zu: Lebenslauf, Foto, Bewerbungsbrief, elektronische Bewerbung, etc.**

Sie entscheiden, wo Sie Ihren Schwerpunkt legen wollen!

6. Testimonials - Was andere sagen:

- "Ich wusste nicht, wie es beruflich weitergehen soll. Das **Laufbahn-Coaching** hat mir echt geholfen. Durch die ausführlichen Unterlagen konnte ich auch zwischen den Coachings weiter dranbleiben und dann dies in den Gesprächen reflektieren. Ich erkannte v.a. durch das Birkman-Profil meine Stärken und Stressverhalten und dies half mir in der Neuorientierung. Diese Investition im Laufbahnpaket "Advanced" hat sich auf jeden Fall gelohnt!" **Leitender Mitarbeiter Produktion**
- „Dass sowohl **psychologische Tests** als auch **kreative Lebensberatungs-Elemente** einbezogen wurden, das hat mich begeistert. Das unterscheidet diese Laufbahn-Beratung für mich auch vom BIZZ. Ich kann das Laufbahn-Coaching uneingeschränkt weiter empfehlen.“ **M.B., GL-Mitglied**
- „Die Gespräche mit Christoph waren sehr ermutigend. Ich fühlte mich von Beginn weg abgeholt und verstanden. Die Stunden sind stets im Nu verflogen, und nach jedem Gespräch bin ich inspiriert und zuversichtlich nach Hause zurückgekehrt. Christoph versteht es sehr gut, die richtigen Fragen zu stellen und die wesentlichen Punkte herauszuschälen. Dadurch habe ich überraschende Einsichten erhalten, neue Facetten an mir entdeckt und insgesamt mehr Klarheit gewonnen, wohin ich mich beruflich weiterentwickeln möchte. Ein Coaching mit Christoph kann ich sehr empfehlen.“ **M.S. Kommunikationsberaterin, Bundesverwaltung**
- "Der **Birkman-Test** hat mir neue, wertvolle Ideen für meine berufliche Neuorientierung gegeben. Anhand der Resultate wurden im Coaching gemeinsam konkrete Schritte definiert, die ich im Alltag umsetzen konnte. Die sehr detaillierten Unterlagen haben mir geholfen, meine Stärken, Schwächen oder Verhalten bei Stress zu reflektieren." **E.C., Pflegefachfrau/Katechetin**
- "Ich habe schon einige Tests gemacht, aber das **Birkman-Profil** ist etwas vom Besten, was ich kennengelernt habe. Das Coaching war sehr hilfreich." **A.M. Banker**
- "Gern teile ich dir mit, dass ich eine neue Stelle als Redaktor gefunden habe. **Dies nach langer Erwerbslosigkeit**. Ich freue mich, dass ich wieder das tun darf, das ich am besten kann, und nicht etwas machen muss, was ich am zweit- oder drittbesten kann. Auf jeden Fall denke ich ab und zu an dich. Ich war sehr gern im **Coaching** bei dir. Du bist einfach ein guter Mann, kompetent, behutsam, weise – und zielorientiert beim Beraten!" **R.A., Redaktor Tageszeitung**
- In der Zwischenzeit habe ich die **Birkman-Unterlagen** mehrere Male durchgesehen und war schon bei Ihnen ganz erstaunt, wie präzise die Auswertung mein "Ich" widerspiegelt. Jetzt habe ich schwarz auf weiss, wie ich ticke, wie ich mich bei Stress verhalte, was meine Bedürfnisse und meine Stärken/Schwächen sind und in welchen Berufen ich mich am meisten entfalten kann. Die Auswertung ist mir eine grosse Hilfe in meiner Neuorientierung. Danke nochmals für Ihre Unterstützung! **Musikschullehrerin/ Familienfrau**
- "Das **Laufbahn-Coaching** war eine Investition in meine Zukunft. Ich bin froh, dass ich es gemacht habe und es hat sich definitiv gelohnt. Ich bin dadurch weitergekommen und die Auseinandersetzung mit mir, meinen Bedürfnissen, Interessen und Berufsfeldern hat mich einen entscheidenden Schritt weiter gebracht. Vielen Dank." **A.W. Pfarrerin**

Nehmen Sie mit mir Kontakt auf, um Ihr persönliches Laufbahn-Coaching anzugehen. Eine Investition in Ihre Zukunft, die sich bestimmt lohnt. Ich freue mich auf Sie!

Christoph Hickert: www.beratung-coaching.ch
079 234 73 93 / info@beratung-coaching.ch