

### Karriereberatung hilft, mit den eigenen Antreibern konstruktiv umzugehen

**Glaubenssätze hat jeder von uns. Wir haben sie von unserem sozialen Umfeld mitbekommen. „Wenn man eine Arbeit macht, dann macht man sie richtig!“ oder „Wenn man etwas beginnt, dann bringt man es auch zu Ende!“ sind typische Glaubenssätze. Es sind tief verankerte Annahmen über uns und die Welt. Sie können auch positiver oder negativer Natur sein: Etwa, wenn ich nach dem Glaubenssatz lebe „Wenn man lange genug übt, kann man alles erreichen!“. Oder - negativ: „Das haben wir in unserer Familie noch nie geschafft!“.**

Der Ursprung unserer Glaubenssätze liegt meist in der Kindheit: Eltern oder andere prägende Personen lebten uns ihre Glaubenssätze vor. Egal, ob diese ausgesprochen wurden oder nur vorgelebt. In jungen Jahren waren uns Glaubenssätze eine gute Orientierung und Hilfe, um Situationen, Aufgaben oder Problemstellungen zu meistern. Auch im Arbeitsleben machen uns Glaubenssätze oft erfolgreich. Mit den Jahren im Beruf können diese Glaubenssätze jedoch eine stärkere oder extremere Ausprägung erhalten. Und uns mehr und mehr stressen. Diese negativen Ausprägungen nennt man „Antreiber“.

Immer häufiger kommen Menschen mit Stresssymptomen und Burnout-Erfahrungen in die Karriereberatung. Dies ist zum einen sicherlich der mit höherem Alter abnehmenden Belastbarkeit sowie des gestiegenen Drucks und der Dynamik der Arbeitswelt geschuldet. Zum anderen aber auch dem Umstand, dass ein oder mehrere Glaubenssätze sich in diesem Kontext in Antreiber verwandelt haben und damit unseren Arbeitsstress erhöhen.

Im Rahmen von Karriere- und Outplacementberatungen erarbeiten Karriereberater:innen mit ihren Klient:innen zum Thema „Selbstklärung“ oft Antworten auf folgende Fragen:

- Was bin ich für ein Mensch im Arbeitsleben?
- Welcher Persönlichkeitstyp bin ich generell?
- Mit welchen Menschentypen komme ich im Arbeitskontext gut zurecht, mit welchen weniger gut?
- Wie kann ich mit meiner diesbezüglichen Erkenntnis künftig umgehen?
- Welche Bedingungen brauche ich im Job, um gut, wirksam und entspannt zu sein?

Hierzu ist es sinnvoll, sich die eigenen Antreiber einmal genauer anzuschauen, um deren negative Auswirkungen ggf. einzudämmen.

Im Rahmen unseres letzten DGfK-Treffens im Februar 2023 in Hamburg diskutierten die Karriereberater:innen unseres Verbandes lebhaft darüber, wie Glaubenssätze unser Denken und Handeln – und auch unsere Beratung – beeinflussen. Und natürlich – ob und wie wir damit in der Beratung und im Coaching arbeiten. In den sehr unterschiedlichen Auffassungen und Arbeitsweisen, mit denen unsere Berater:innen mit Glaubenssätzen / Antreibern umgehen, wurde

die große Bandbreite der Ansätze und Expertise offenbar. Manche von uns arbeiten in der Karriereberatung mit den Glaubenssätzen der Klienten, manche nur im Coaching. Einige verwenden spezielle Tools und andere thematisieren es im Rahmen der Gespräche.

Einig waren wir uns darin, dass wir Karriereberater:innen immer auch unsere eigenen Glaubenssätze mit in die Beratungen und Coachings einbringen. Karriereberater:innen sollten sich im Rahmen ihrer Karriereberatungen auch immer wieder die eigenen Glaubenssätze bewusst machen, um sich und ihren Klient:innen / Coachees gerecht zu werden. Da ist es gut zu wissen, in welchen Konstellationen man quasi ein „Arbeitsfeld“ hat, also immer mal wieder hinschauen und gegensteuern sollte.

Klient:innen und Coachees helfen Erkenntnisse über die eigenen Glaubenssätze und Antreiber, um in ihrer aktuellen beruflichen Position etwas zum Positiven zu verändern. Oder beim Start in einen neuen Job die Chance zu ergreifen, ein wenig anders als bisher zu agieren, um sich auf Dauer nicht mehr so zu stressen.

Denn auch das kann Karriereberatung bewirken.

#### **Autoreninformation:**

Oliver Braust ist Mitglied der DGfK, Karrierecoach und Outplacementberater. Außerdem berät er Unternehmen zum Thema „Mitarbeiterbindung“.