

Die folgenden Übungen, Gruppenarbeiten und Fragebögen beziehen sich auf Textstellen des Buches "Essenz der Arbeit - die Alchemie der Berufsnavigation". Sie dienen einer breiten Erkenntnisgewinnung bei der Erarbeitung und Umsetzung von beruflichen Zielen.

Sie funktionieren auch ohne den Hintergrund des Buches, fügen sich jedoch durch dessen Lektüre in einen sinnvollen grösseren Kontext ein.



Die Übungen können teilweise alleine oder in Gruppen ohne fachliche Begleitung durchgeführt werden. Die mit "(**expr**)" oder "(**imag**)" gekennzeichneten Übungen erfordern jedoch eine gewisse Sicherheit im Umgang mit **expressiven** oder **imaginativen** Verfahren, wie z.B. Psychodrama, Gestaltarbeit oder Ausdruckstherapie.

Die mit "(**expr**)" gekennzeichneten Experimente enthalten expressive Elemente. Sie können viel Spass machen, eignen sich jedoch nicht für alle Menschen gleich gut. Wenn Sie keinen leichten Zugang zu spielerischen Methoden haben, wählen Sie Übungen, die Ihnen besser liegen. Grenzen Sie auf jeden Fall die "Spielphasen" zeitlich und räumlich ein. Schaffen Sie dadurch eine "Bühne" auf der das Experiment stattfindet. Diese "Bühne" können Sie jederzeit, jedoch spätestens mit dem Ende des expressiven Teiles der Übung verlassen. Sie können dann die Erlebnisse in aller Ruhe überdenken. Sorgen Sie dafür, dass sich alle Beteiligten wohlfühlen.

Die mit "(**imag**)" gekennzeichneten Experimente haben Anteile, in der die Imagination eine Rolle spielt. Auch diese "funktionieren" nicht bei allen Menschen gleich gut. Menschen mit der Tendenz sich in Phantasien zu verlieren, sollten solche Verfahren in Begleitung angehen.

Auf Erfahrungen, Verbesserungsvorschläge und Ergänzungen freue ich mich. Die Sammlung wird laufend ergänzt, verbessert und erweitert.

Die Blätter unterliegen den [creativecommons](https://creativecommons.org/). Das heisst:

Sie dürfen: das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen
Namensnennung. Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise (Thomas Diener / www.fairwork.com) nennen.

Keine kommerzielle Nutzung. Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.

Inhaltsverzeichnis

Dekonstruktion der Vorstellung über die Arbeitswelt:

- [Karte der Berufswelt](#)
Finden Sie mehr darüber heraus, wie Ihre innere Landkarte im Bezug auf die Arbeitswelt aussieht. Seite 4
- [Kleine Geschichte der Arbeit](#)
Durch einen historischen Überblick, die Relativität des heutigen Arbeitsbegriffes erlebbar machen. Seite 5
- *Berufe erfinden (Übung noch nicht als PDF verfügbar)*
- [Fragebogen Herkunftsfamilie](#)
Die Beziehung zwischen Ihrer aktuellen Frage und ihrem Familiensystem. Seite 6

Standortbestimmung:

- [Geschichten erzählen](#)
Mehr über die eigenen Eigenschaften, Talente und Fähigkeiten herausfinden. Seite 7
- [Stärken und Schwächen \(expr\)](#)
Eine neue Haltung im Bezug auf unsere sogenannten "Schwächen" finden. Seite 8
- [Lebenslauf malen \(expr\)](#)
Die Beziehung zum eigenen Lebenslauf aktualisieren. Seite 9
- [Kinderberufswunsch \(expr\)](#)
Ermutigendes Material aus der Kindheit integrieren. Seite 10

Neue Perspektiven entwickeln:

- [Neid \(expr\)](#)
mehr über ungelebte Qualitäten erfahren, die wir oft in anderen sehen und die mit Gefühlen von Neid verbunden sind. Seite 11
- [Gipfelerlebnis \(expr\)](#)
Die Beziehung vertiefen zu einem wesentlichen Teil der eigenen Persönlichkeit. Seite 12
- [Postkartenorakel \(imag\)](#)
Das Unbewusste einbeziehen, um Fragen zu beantworten. Seite 13
- [Projekte / Qualitäten](#)
Mehr über die Qualitäten erfahren, die hinter unseren Projektideen und Träumen stehen. Seite 14
- [Ein Tag in der Zukunft \(imag\)](#)
Die Imagination nutzen um Zukunftsbilder zu entwickeln. Seite 15

Hilfestellung in der Umsetzung:

- *Backcasting (Übung zum Text auf Seite 96 noch nicht als PDF verfügbar)*
- [Soziales Atom \(imaginäre Aufstellungsarbeit\)](#)
Ressourcen aus dem Beziehungsnetz aktivieren Seite 17
- [Unterstützungskomitee](#)
Fördernde Beziehungen im Bezug auf Ihre Zukunftspläne aufbauen. Seite 18
- *Berufsreportagen <http://www.fairwork.ch/reportagen/>*