

Ausgabe No. 31

Herzlich Willkommen zu einer neuen Ausgabe des Glücksletters.

*** Neuer Internet-Auftritt ***

Alles neu macht der... nun ja, September...



Ein unerfreulicher Zwischenfall hat es nötig gemacht: Ich musste meine Website völlig neu aufbereiten. Leider hat sich in

diesem Zuge auch meine Domain geringfügig geändert - der Bindestrich entfällt künftig. Ab sofort bin ich im Internet erreichbar unter

www.gluecksteinpraxis.de

Ich freue mich auf bekannte und neue BesucherInnen ...!

Coaching: sofort, immer, überall

Über die sämtliche Lebensbereiche durchdringende **digitale Transformation** habe ich bereits im Februar-Glücksletter ein wenig berichtet. Sie wird auch **die Art verändern, wie Coaching gesucht und in Anspruch genommen wird:**

Wenn Menschen zunehmend in Umgebungen arbeiten, die 'alles, sofort, überall' verfügbar machen, wird sich kaum jemand wünschen, **sechs Wochen oder länger auf den Beginn seines Coachings zu warten.** Um diese Zeitnähe gewährleisten zu können, biete ich Coachings auch an **Samstagen** an: ohne Zeitdruck und Eingespanntsein in das 'Mo-Fr'-Korsett unserer Arbeitswelt.



Thematische Schwerpunkte in der Coaching-Zukunft werden übrigens sein (Quelle: www.coaching-report.de):

- die Bewältigung beruflicher Existenzängste
- der Umgang mit Veränderungswiderständen
- der Umgang mit sozialer Isolation
- Karriere-Coaching

Do not resuscitate!

Durch die US-amerikanische und auch deutsche Presse gehen immer wieder Geschichten von Menschen, die ein auf den ersten Blick sonderbares Tattoo tragen: Auf ihrer Brust steht "Do not resuscitate" - was auf Deutsch "**Bitte nicht wiederbeleben**" bedeutet.

Die Tätowierungen haben in der Regel einen ernst gemeinten Hintergrund: Diese Menschen sind sich sicher, dass sie **im Falle eines Notfalles nicht wiederbelebt werden möchten**, z.B. weil sie sich bereits in einem hohen Alter befinden, weil sie nach einem tragischen Unfall oder nach einer plötzlichen schweren Erkrankung lebensverlängernde Maßnahmen ablehnen.

Ihren Patientenwillen dauerhaft und sichtbar am Körper zu 'befestigen', scheint eine sichere Lösung: Es ist sehr unwahrscheinlich, dass die Notarztpraktiker das Tattoo vor einem Wiederbelebungsversuch übersehen würden... Es kann auch nicht verloren gehen.

Aber: **Als 'echte', verbindliche und gültige Patientenverfügung kann gerade deshalb solch ein Tattoo nicht gelten.**

Denn der behandelte Mediziner kennt weder den Patienten noch dessen Lebensumstände.



Viele Fälle schwerer Verletzungen sind zudem durchaus gut heilbar. In solch einer Situation, die für den Arzt nicht gut zu überblicken ist und in der er schnell handeln muss, wird er also **zugunsten des Lebens** entscheiden - allein aus **Haftungsgründen.**

Zudem: Gerade angesichts der Tatsache, dass die Tätowierung eine permanente ist, kann und muss sich der Arzt fragen, ob der Patient zwischenzeitlich seine **Sicht auf die Wiederbelebung, jedoch nicht das Tattoo geändert hat...**

Karriere im 21. Jahrhundert

Seit den 70er Jahren existiert ein eigener Forschungsbereich zum Thema 'Karriere-management'. Daraus sind unterschiedliche Karriere-Konzepte entstanden: Zwei populäre sind die 'protean career' und die 'entgrenzte Karriere'.

Was steckt hinter dem Konzept der **proteischen Karriere** - benannt nach dem Meeresgott Proteus, der die Fähigkeit hatte, nach Bedarf sein Äußeres zu ändern? Es ist eine Karriere, die **selbstbestimmt** ist und von persönlichen **Wertvorstellungen**, nicht mehr von Belohnungen einer Organisation angetrieben ist. **Statt Aufstieg, Status und Geld spielen Weiterbildung, Familie, Freunde, Freude und Sinnhaftigkeit die zentrale Rolle bei Karriereentscheidungen.** Beruflicher Erfolg wird also individuell und subjektiv definiert, umgesetzt - und bewertet. Lassen sich o.g. Ziele im aktuellen Berufsumfeld nicht erreichen, so die Theorie der *protean career*, steht für den Arbeitnehmer ein Jobwechsel oder eine Auszeit an.



Die entgrenzte Karriere und die Proteus-Karriere haben eine große Gemeinsamkeit: Beide betonen den Trend zum häufigeren **Jobwechsel** (im Durchschnitt wechseln wir Deutsche heute alle 4 Jahre den Arbeitgeber, besagt eine Umfrage von Stepstone). Und auch im Konzept der entgrenzten Karriere wird diese nicht von einer Organisation 'gemacht', sondern vom Akteur der Karriere selbst. Wesentlich sind dabei die zwei Dimensionen **'physische und psychologische Mobilität'** - im Sinne einer grundsätzlich grenzenlosen Denk- und Handlungsweise.

Konzeptionen wie das der Work-Life-Balance, des beruflichen **Downshiften** (das Neujustieren von Beruf und Privatem, z.B. durch Arbeitszeitverkürzung) oder des **Sabbaticals** betonen diese neue Orientierung: Klassische 'Jobgüter' wie Entlohnung und Aufstieg haben keine alleinige Priorität mehr in der beruflichen Orientierung.

Die Werte-Bereiche eines Lebens sollen insgesamt aufeinander abgestimmt sein und gut zusammenpassen. Erst dann fühlt es sich rund und stimmig an.

Dementsprechend ist es wenig überraschend, dass sich empirische Befunde mehren, dass proteische und entgrenzte Berufseinstellungen uns Menschen nicht nur vor **Karriere-Stagnation, Burn-Out bzw. Depressionen und somatoforme Erkrankungen schützen.** Personen, die diese Haltung verinnerlicht haben, verfügen auch über eine größere Anpassungsfähigkeit, stimmigere Identitätsgefühle und höhere Selbstmanagement-Fähigkeiten.

Im Berufsleben selbstbestimmt vorzugehen und seinen beruflichen Erfolg nicht länger von traditionellen Erfolgsmarkern wie Geld oder Status abhängig zu machen, ist ein schönes, ein lohnenswertes Ziel, wie ich finde. Dennoch sei an dieser Stelle auch ein kleines **Aber** angemerkt: Man muss sich diese Form des beruflichen Agierens natürlich auch finanziell leisten können - und aus psychologischer: Man muss sich mehr Selbstbestimmung auch gönnen wollen...

Quelle u.a.: www.ckju.net/de/blog/karrieremanagement-was-die-moderne-karriere-fuer-dich-bedeutet/49



Zum Abschluss des heutigen Newsletters möchte ich Ihnen und euch noch zu einer kleinen Runde **'Arbeitsplatz-Yoga'** einladen:

Durch die Arbeit am Computer ist der Blick ständig auf den Bildschirm fokussiert.

Wende den Blick daher bewusst regelmäßig weg vom Bildschirm Richtung Fenster und suche dir einen Punkt in der Ferne.

Was ist das Weitesten, das du mit bloßem Auge erkennen kannst?

Wandere mit den Augen den Horizont entlang. Das wirkt beruhigend und entspannt - auch deine Augen.



Bis zum nächsten Glücksletter!