

Reflexion 10 – Einzel-Aktivitäten und -Tätigkeiten

Zu Ihrem Alltag kann vieles gehören: Erwerbsarbeit und Nebenberufliches wie Freiwilligentätigkeit, ein Ehrenamt, ein Vereinsmandat, Weiterbildung, das Engagement in der Familie, Kontakte mit Interessengruppen und Befreundeten, Hobbys, sportliche Betätigung und manches mehr. Diese Aktivitäten und Tätigkeiten bestehen aus wichtigen und aus nebensächlichen Einzeltätigkeiten und Einzelaktivitäten. Es sei mit einer Metapher erklärt: Eine berufliche Funktion, z.B. Product-Manager ist eine Tausendernote. Die vielen kleineren und grösseren Aufgaben, welche die Funktion ausmachen, sind das Kleingeld. Ihre Aufgabe ist es, nach Kleingeld zu suchen.

Einzel-tätigkeiten und -aktivitäten im künftigen Berufsalltag

Überlegen Sie sich, in welcher Zusammensetzung künftig Einzeltätigkeiten und Einzelaktivitäten Ihren Berufsalltag, Ihren Alltag überhaupt, ausfüllen sollen. In der ersten Phase der Nachdenkarbeit dürfen Sie Ihre Wunschliste ruhig überladen. Alles, was Sie reizt, ist es wert, aufgeschrieben zu werden. Es geht noch nicht darum, ob Sie etwas beherrschen, sondern lediglich, ob Sie es wünschenswert finden.

Nochmals: Wenn Frau B. als Wunsch «kaufmännische Tätigkeit» nennt, ist das ein Oberbegriff – die «Tausendernote». Gesucht ist «Kleingeld»: Telefonieren, kalkulieren, fremdsprachige Briefe schreiben, mit Kunden reden und dergleichen mehr. Wenn Frau B. «etwas mit Menschen tun» möchte, dann kann sie in die Tiefe fragen: «Mit welchen Menschen und Menschengruppen will ich arbeiten, was will ich mit ihnen und für sie tun?»

Einzel-tätigkeiten und -aktivitäten im ausserberuflichen Alltag

Falls es Ihnen schwer fällt, Aktivitäten aufzuzählen, dann versuchen Sie einmal, einen Tagesablauf vorzustellen, so wie Sie ihn sich künftig wünschen: Aufstehen, Duschen, Frühstück bereiten, essen, die Runde mit dem Hund, Blumen giessen, zur Arbeit gehen, Einkaufen, Coiffeurbesuch, Besuch im Sprachlabor, Protokoll für den Verein schreiben, Freundin treffen? Schreiben Sie auf, was Sie alles tun im Verlaufe eines künftigen Arbeitstages und welchen Aktivitäten Sie ausserhalb der Arbeitszeit nachgehen. Schauen Sie sich mehrere Tage in Folge an, eine Woche, einen Monat. Es gibt wiederkehrende Aktivitäten, die zur «Pflicht» gehören, und es gibt individuell ausgesuchte, geplante ausserordentliche Aktivitäten, die eher der «Kür» entsprechen. Was soll alles seinen Platz finden?

Anknüpfen an andere Überlegungen

Mit den Reflexionen 2, 3 und 8 haben Sie möglicherweise bereits einige Wunschtätigkeiten formuliert. Auch Reflexion 4 (mittels der Frage 2) und Reflexion 11 können zusätzliches Material liefern.

Gruppieren – Zukunftsvorstellungen bilden

Arbeitsumfeld

Welche Tätigkeitswünsche passen zusammen? Sind solche Tätigkeitsgruppen in einer Stelle denkbar? In welchen Branchen, in welchen Firmen?

Formulieren Sie in der Folge für den beruflichen Alltag offene Tätigkeitsbeschreibungen (siehe www.be-Werbung.ch, Beispiel Joberfinden), die Ihnen helfen, Recherchebesuche zu organisieren, Inserate auf geeignete Stellen hin zu selektionieren oder die es ermöglichen, in Spontan-be-Werbungen Ihre Wünsche präzise in Worte zu fassen.

Privates Umfeld

Auch die Alltagsgestaltung und -bewältigung, die Aneinanderreihung von Aktivitäten und Tätigkeiten ist nicht einfach eine Folge von Zwängen und Notwendigkeiten. Gestaltung ist ein kreativer Prozess. Der Alltag ist mehr als die Summe seiner Aktivitäten. Welche Aktivitäten kombinieren Sie, wann finden sie Raum in Ihrem Alltag und wie viel. Gibt es Schwergewichte, Neues? Wie gruppieren Sie Pflicht und Kür, damit Sie an Ihrem Alltag Freude haben?

Prioritäten

Gewichten Sie die gefundenen Punkte

- Ist unerlässlich.
- Es wäre gut, wenn...
- Muss nicht unbedingt sein.
- Darf täglich vorkommen.
- Darf sporadisch vorkommen.
- Soll eher selten vorkommen.
- Darf (z.B.) 50% der Arbeit ausmachen.
- Soll nicht mehr als (z.B.) 5% der Tätigkeit ausmachen.
- Muss im Arbeitsalltag vorkommen.
- Kann in einer freiwilligen oder ehrenamtlichen Arbeit Platz finden.
- Es reicht, wenn das zu den Hobbys gehört.