

TEXT...STEFANIE WIGGENHORN

Dana ist jahrelang durch die Welt gereist, hat viel erlebt und unterschiedliche Ausbildungen gemacht. Jetzt möchte sie zur Ruhe kommen, an einem Ort bleiben und sich auf einen Job festlegen. Gar nicht so einfach bei so viel Auswahl. Danas große Frage:

## »WIE KANN ICH MEINE TALENTE BERUFLICH NUTZEN?«



Dana Rittich,  
28, Nia- und Tanzlehrerin  
aus Rosengarten

### DIE AUSGANGSSITUATION

Dana hat sich das erfüllt, wovon viele träumen – zehn kunterbunte Jahre im Ausland: ein Austauschjahr in den USA, Anthropologie-Studium in England, Feldarbeit am Amazonas in Peru, Sommerjobs in Italien, ein halbes Jahr Chile mit Reiki-Ausbildung und diverse Einsätze als Sport- und Reiseleiterin auf Kreuzfahrtschiffen. Seit sieben Jahren unterrichtet Dana Nia, inzwischen mit dem Rang des Schwarzen Gürtels. Sie liebt Fotografieren, Salsa-Tanzen und Kochen. Dana mag es, anderen Impulse zu geben, und nimmt auch selber Neues immer wieder gern an. Jetzt möchte sie irgendwo in der Nähe von Hamburg sesshaft werden. Aber sie weiß nicht, für welchen Berufsweg sie sich entscheiden soll: Dana möchte ihre Energie richtig einsetzen und sich gleichzeitig persönlich entfalten können. »

Fotos: Getty Images, Max Missal (3), Privat (2)

## DAS 4-WOCHEN-COACHING FÜR DANA – MIT DIESEN EXPERTINNEN



Julia  
Glöer



Sylvia  
Glatzer



Sabine  
Mertens

**DIE KARRIEREBERATERIN**  
Berufsbegleiterin und Life-Work-Planning-Trainee, Hamburg\*

Dana ist vielseitig interessiert und begeisterungsfähig, deswegen fällt ihr eine klare Berufsentscheidung schwer. Hier setzt Life-Work-Planning an, eine Methode, die biografische Erlebnisse und Talente auswertet und nach Zukunftsvisionen fragt. Um durchzustarten, hat Dana eine Interviewtechnik erlernt, mit der sie über 30 Berufspraktikern jeweils 6 Fragen gestellt hat: Wie sind Sie in dieses Berufsfeld gekommen, was ist daran besonders, was weniger gut? Wie entwickelt sich der Bereich, welche Fähigkeiten brauche ich, mit wem könnte ich noch sprechen? Durch persönliche Rückmeldungen kann Dana überprüfen, ob ein Berufsbild auch in der Praxis für sie stimmig ist. Auf ihrem Weg kann Dana ein Berufstagebuch führen. Darin notiert sie, was sie zufrieden macht, welche Tätigkeiten sie eher aufschiebt. Wird sie unzufrieden, korrigiert sie mithilfe weiterer Gespräche ihren Kurs.

\*www.life-work-planning.de

**DIE ACHTSAMKEITSTRAINERIN**  
Focusing, Qigong- und Shiatsu-Lehrerin, Hamburg\*

Focusing ist eine mentale Art der Achtsamkeitsschulung und Selbstklärung. Es beruht auf der Erkenntnis, dass sich unser Körper tief im Inneren merkt, was wir bewusst oder unbewusst empfinden. Dana hat unter meiner Anleitung ihren Körper, ihre Gedanken und Gefühle bewusst wahrgenommen. So kam sie an ungeahnte Regionen ihres »gespürten Wissens«. Dabei ist gedanklich das Bild eines Kükens aufgetaucht, es symbolisiert, dass sie teilweise noch unerfahren ist: Sich langfristig festzulegen fällt ihr schwer – das hat sie noch nie gemacht. Gleichzeitig möchte Dana sesshaft werden und einen Beruf ergreifen, das passt nicht zusammen und ist zu viel auf einmal. In den Sitzungen bei mir lernte Dana, über diese spezielle Art der Achtsamkeit ihre momentanen Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen, was sie will, und sich dann zu entscheiden.

\*www.shen-heilpraxis.de

**DAS BILDERCOACHING**  
Kunsttherapeutin und Coach, Institut für Personalentwicklung, Hamburg\*

Danas Aufgabe war, zu malen, was sie am meisten beschäftigt, denn anhand von Bildern werden unbewusste Prozesse sichtbar und verständlich. Das Ich ist nämlich ein Verwandlungskünstler. In Danas Bildern erscheint es als Sonne, Schäfchen oder Stern, in dessen Zacken z. B. Danas Talente symbolisiert sind. Die Bilder spiegeln ihren aktuellen Entscheidungskonflikt, aber auch die Fähigkeit, damit umzugehen. Der Stern steht für ihren Wunsch nach Abwechslung, Selbstverwirklichung, spirituellem Wachstum. Auch Neugier und Experimentierfreude gehören dazu. Ein Job muss ihr ermöglichen, diese Seiten auszuleben. Danas größte Stärken sind ihre hoch entwickelte Intuition und Sinnlichkeit, symbolisiert durch die leere Mitte des Sterns. »Aus der Mitte« heraus kann sie ihre vielfältigen Talente gezielt nutzen und sich dabei treu bleiben.

\*www.insights-mdi-mertens.de



## Impressum

**GJ** Gruner + Jahr AG & Co KG  
Druck- und Verlagshaus, Hamburg

Postanschrift der Redaktion:  
Brieffach 21, 20444 Hamburg;  
Tel. 040/37 03-0, Fax 040/37 03-57 99  
Redaktion: Am Baumwall 11, 20459 Hamburg  
http://www.brigitte.de  
E-Mail: infoline@brigitte-balance.de  
E-Mail Anzeigen: anzeigen@brigitte.de  
E-Mail Abonnements: abo@brigitte.de

**Chefredakteure:** Andreas Lebert und Brigitte Huber  
**Stellvertretende Chefredakteurin:** Claudia Münster  
**Redaktionsleitung:** Sinja Schütte, Sina Teigelkötter  
**Art-Director:** Kolja Kahle  
**Geschäftsführende Redakteurin:** Britta Brenneisen  
**Redaktion:** Christine Koischwitz, Dr. Antje Kunstmann, Irene Stratenwerth, Christiane Würtenberger (freie Mitarbeiterinnen)  
**Schlussredaktion:** Dorothee Schöndorf, Astrid Wiedemann (freie Mitarbeiterinnen)  
**Bildredaktion:** Dani Kreisl (freie Mitarbeiterin)  
**Grafik:** Heike Hähnle (Leitung); Diana Lukas-Nülle, Katrin Schmidt (freie Mitarbeiterinnen)  
**Leserservice:** Kathrin Behrens  
**Verlagsgeschäftsführer:** Dr. Volker Breid  
**Verlagsleitung:** Dr. Felix Friedlaender  
**Stellvertretende Verlagsleitung:** Iliane Weiß  
**Gesamtanzeigenleiter:** André Pollmann  
**Anzeigenleiter:** Oliver Sellschopp  
**Vertriebsleitung:** Rainer Stöber, DPV Deutscher Pressevertrieb  
**Herstellung:** Tanja Kuge (Leitung), Horst Conrad  
**Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:** Sabine Grüngreif (Leitung), Mandy Rußmann  
**Brigitte Digital (G+J Women New Media GmbH)**  
Geschäftsführung: Antje Dittrich  
**Syndication:** Picture Press GmbH, Betina Galatis, Katja Riek  
Tel. 040/37 03-25 81, Angela Tilgner,  
Tel. 040/37 03-25 94, Fax 040/37 03-56 94  
**Druck:** Mohn Media, Gütersloh, Printed in Germany  
BRIGITTE BALANCE erscheint wieder am 8. Februar 2012.

© 2011 by Gruner + Jahr AG & Co KG. Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion erlaubt. Für unverlangt eingesandte Bilder, Manuskripte, Waren keine Haftung. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages.

Lesezirkel dürfen BRIGITTE BALANCE nur mit vorherigem, jederzeit widerruflichem Einverständnis des Verlages führen. Der Export der BRIGITTE BALANCE und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

Verantwortlich für den Inhalt: Andreas Lebert und Brigitte Huber, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.  
Verantwortlich für Anzeigen: André Pollmann, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.

Alle Fragen zum Abonnement (Deutschland):  
BRIGITTE BALANCE, Kundenservice, 20080 Hamburg

**Abo-Bestellservice:** Tel. 018 05/861 90 02\*  
www.brigitte-balance.de/abo

**Jahresabonnement:** 21 Euro

**Abo-Kundenservice:** Tel. 01805/861 90 02\*; Fax 01805/861 80 02\*

Alle Fragen zum Abonnement (Ausland): BRIGITTE BALANCE, Kundenservice, 20080 Hamburg, Deutschland,  
Tel. 0049/1805/861 90 02, E-Mail: brigitte-service@guj.de

**Bestell- und Kundenservice sind persönlich erreichbar:**

Mo 7–20 Uhr, Di–Fr. 7.30–20.00, Sa 9–14 Uhr

(\*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 0,42 Euro/Min. aus dem deutschen Mobilfunknetz)



## ... UND DAS HAT'S GEBRACHT:

### NACH EINER WOCHE

Ich bin aufgewühlt und vor lauter neuen Impulse ziemlich durcheinander. Mein Kopf schwirrt. Gleichzeitig sehe ich durch die vielen Gespräche klarer. **Meine Themen sind Beziehung, Kommunikation und Körperwahrnehmung.** Ich möchte psychologisch und körperlich mit Gruppen arbeiten und auch eins zu eins beraten. In welchem Feld genau kann ich aber noch nicht sagen. **Im Focusing habe ich jedoch gemerkt, wie sehr ich mich selber unter Druck setze, mich endlich festzulegen.** In meinen zehn Auslandsjahren hat sich alles eher zufällig ergeben. Jetzt fordere ich plötzlich von mir, 25 Entscheidungen gleichzeitig zu treffen. Eine absolute Überforderung! Mir ist jetzt bewusst, dass ich erst einen Schritt zurückgehen muss, um dann richtig loslegen zu können.

### NACH EINEM MONAT

Wow, einige Knoten haben sich gelöst, mein Ziel wird immer greifbarer. Beim Focusing habe ich begriffen, dass ich den Anspruch an mich aufgeben muss, alles Neue auf einmal lernen und beherrschen zu wollen. Mir ist klar geworden, dass ich Dinge, die ich beherrsche, z. B. Nia, relativ schnell als selbstverständlich ansehe. **Jetzt verstehe ich, dass ich bereits viel Wissen habe, aus dem ich schöpfen kann. Das macht mich viel ruhiger und stabiler.** Ich gehe jetzt behutsamer mit mir um. Im Bildercoaching habe ich verstanden, wie ich beruflich ticke und wie zentral meine persönliche Entfaltung dabei ist. Mir ist klar geworden, dass es für mich nicht die eine Lösung beruflich gibt, ich muss zweigleisig fahren. Deshalb habe ich beschlossen, zwei Ausbildungen anzufangen – eine auf psychologischer, die andere auf körperlicher Ebene. Nur wenn ich diese beiden Bereiche vereinen kann, werde ich an einem Ort glücklich sein. Vermutlich bin ich deswegen so viel durch die Welt gezogen, ein einziger Fokus hat mir nie gereicht. Das Life-Work-Planning hat mir dabei geholfen, kurz- und langfristige Ziele konkret zu formulieren: Für meinen Lebensunterhalt gebe ich verstärkt Nia-Stunden. **Für meinen zukünftigen Weg beginne ich eine Ausbildung zur Singleberaterin und ein halbes Jahr später eine Tantra-Lehrer-Ausbildung.** Zwei Fragen entstanden für mich in den Gesprächen der letzten Wochen: Wer passt wirklich zueinander? Und: Wie kann eine Beziehung durch Achtsamkeit mehr Tiefe bekommen? Hier möchte ich meine Erfahrung einbringen. Ich gestalte mein Berufsleben jetzt bewusst im Einklang mit dem, was mich wirklich berührt. Ich weiß jetzt: **Ich kann nicht entweder geistig oder körperlich arbeiten, ich brauche beides.** ■