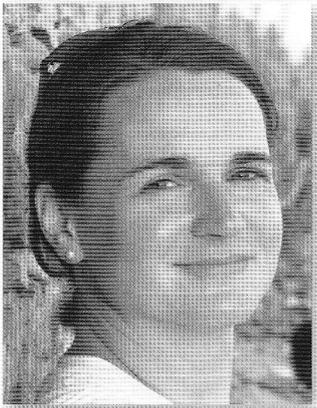


## Übergänge kompetent gestalten

Mit der anstehenden Veränderung bewusst umzugehen, bedeutet sich die Gestaltungsmacht über sein Leben aktiv zurückzuholen. Neun Übergangskompetenzen helfen dabei.



Dr. Martina Nohl ist Laufbahnberaterin und Kompetenzbilanzcoach aus Neckargemünd. Sie hat zum Thema Entwicklung von Übergangskompetenz in der Laufbahnberatung promoviert und bereits mehrere Fachbücher veröffentlicht.  
www.meinberufsweg.de

Übergänge aller Art haben in der heutigen Zeit zugenommen. Das ist Ihnen sicher seit Jahren aufgefallen, wenn Sie ein wenig darauf geachtet haben: Kaum haben Sie sich in einem Lebensbereich eingerichtet, müssen Sie sich schon in einem anderen neu orientieren. Diese nicht nur subjektiv erlebte Beschleunigung von Wandlungsprozessen ist reichlich anstrengend und so kann schnell der Eindruck entstehen, dass wir unser Leben nicht mehr in der Hand haben, sondern nur noch reagierend von einer Veränderung zur nächsten hetzen.

Viele traditionelle (Erwerbs-)Strukturen unserer Gesellschaft lösen sich zunehmend auf: Sie bleiben nicht mehr einem Arbeitgeber treu bis ans Ende Ihrer Erwerbstätigkeit; Sie rutschen nicht mehr automatisch von einer Ausbildung oder einem Studium in einen sicheren Job; Sie können sich nicht mehr darauf verlassen, dass Sie Ihren erlernten Beruf in einigen Jahren noch wiedererkennen oder Sie werden überraschend früh aus dem Erwerbsleben ausgeschlossen... Dieses zunehmende Fehlen von Sicherheit und Selbstverständlichkeiten eröffnet Ihnen aber auch neue Freiheiten. Es gibt für Sie jede Menge Möglichkeiten. Allerdings ist damit auch die Herausforderung verbunden, diese überhaupt ergreifen zu können. Sie müssen sich Ihre beruflichen Eckpunkte selbst setzen und Ihre Grenzen der Arbeitsbelastung selbst ziehen, auf neudeutsch heißt das „boundary-management“ (Keupp).

Damit einher gehen verkürzte Bindungs- und Beziehungszyklen. Die Vielzahl an Möglichkeiten führt immer wieder zum Verlust von äußeren und inneren Bindungen und zu starker individueller Verunsicherung: „Darf ich das, kann ich das und will ich das überhaupt?“ Unsere Lebenswelten werden immer komplexer und die Fülle, mit der wir inzwischen an Erfahrungen und Erlebnissen konfrontiert werden, wird immer weniger handhabbar. Dadurch erfolgt eine Fragmentierung an Erfahrungen, es fehlt die Ruhe und Muße, das Leben wieder zu einem Gesamtbild fügen zu können. Wenn das Leben aber keinen inneren Zusammenhang mehr hat, beginnt der Mensch zu „driften“ (Sennett) und den Boden unter den Füßen zu verlieren.

### Reflexion des eigenen Lebens aus der Metaperspektive

Aber auch wir selbst stellen höhere Ansprüche an unsere Tätigkeit und sind Kinder des Zeitalters der Individualisierung. Immer mehr Menschen wollen sich in der Arbeit selbst verwirklichen. Denn wenn sie schon so viel Zeit und Energie investieren, möchten sie auch persönlichen Gewinn daraus ziehen. Doch auch hierzu muss erst einmal klar werden: „Was kann ich eigentlich anbieten, wo liegen meine persönlichen Stärken und was will ich für meine (berufliche) Zukunft?“ Ohne den Rückzug und das Erleben und die Reflexion des eigenen Lebens aus der Metaperspektive können auch hier weder die Herausforderungen der heutigen Zeit bewältigt noch die Chancen proaktiv ergriffen werden.

So plädiert der vorliegende Artikel für ein bewusstes und kompetentes Gestalten von Übergängen. Gestalten Sie Ihre Veränderungen selbst und entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten, mit Übergängen ganz bewusst umzugehen. Damit holen Sie sich die Gestaltungsmacht über Ihr Leben zurück und Sie schaffen in Ihrer jeweiligen Situation Kohärenz, eben den Zusammenhalt, den „roten Faden“, den Sie im Leben benötigen, um ein für Sie stimmiges Leben führen zu können. Im Rahmen meiner Forschungsarbeit zur Entwicklung von Übergangskompetenz in der Laufbahnberatung habe ich neun Übergangskompetenzen herauskristallisieren können, die Menschen in (beruflichen) Übergängen helfen, diese gut zu bewältigen und darüber hinaus noch aktiv zu gestalten. Diese umfassenden Fähigkeiten lassen sich in einem Kompetenzmodell darstellen:

» Federn zu lassen und dennoch zu fliegen. Das ist das Geheimnis des Lebens.«  
(Hilde Domin)



Die Arbeit an den Kompetenzen ist eng verbunden mit dem Übergangsprozess. Im ersten Drittel steht die Bewältigung des Vergangenen noch im Vordergrund. Hier muss vieles verkraftet und der Umgang mit Stress gelernt werden. Das Sammeln und Sichten der Ressourcen aus der Vergangenheit und die Klärung der eigenen Flexibilität und Resilienz im Umgang mit Veränderungssituationen steht im Zentrum der Phase des Abschieds.

### Möglichkeitenräume ausloten und ausweiten

In der zweiten Übergangsphase, der Phase der Zwischenzeit, findet eine Auseinandersetzung mit unserem Kern und nicht selten die partielle Neukonstruktion unserer Identität statt: Wir versichern uns unserer biografischen Plattform, auf der wir gerade stehen. Im Rahmen der Einstellungskompetenz oder salutogenetischen Kompetenz gewinnen wir die Handhabbarkeit und das Kohärenzgefühl für unser Leben zurück und arbeiten an der allgemeinen Kontrollüberzeugung, dass die Herausforderungen des anstehenden Übergangs für uns zu bewältigen sind. Dann beginnt ganz langsam der erneute Aufstieg aus den Tiefen der Identitätsarbeit, indem

die Möglichkeitsräume (in der autogenetischen Kompetenz) ausgelotet und geweitet werden.

In der letzten Phase des Übergangsprozesses erfolgt die Orientierung hin auf das Neue. Erste Entscheidungen werden getroffen. Viele Selbstmanagementfähigkeiten werden reaktiviert und erweitert auf dem Weg zur Zielbildung. Und dann steht die Umsetzung und Verwirklichung des individuellen Neuentwurfs im Rahmen der ressourcenorientierten Handlungskompetenz als krönender Abschluss für diesen Übergangszyklus.

Durch die konsequente Arbeit an dem zentralen Übergang einer Lebensphase, werden natürlich auch in anderen Lebensbereichen und im sozialen Umfeld Veränderungen ausgelöst und angestoßen. Aber durch die Fokussierung auf einen Übergang, der ja für sich genommen schon komplex genug ist, wird das Leben nicht zur kompletten Baustelle. So werden krisenhafte Zustände mit hoher Wahrscheinlichkeit verhindert. Diese Prozesse können nun entweder durch „Hilfe zur Selbsthilfe-Material“ in Eigenregie oder mit Beratungs- oder Seminarunterstützung in der Gruppe durchlaufen werden. Wobei es recht schnell gelingt, den Blick und die Aktionsrichtung von der Problemorientierung hin zur Lösungsorientierung zu ändern.

Übergangskompetenzen können entwickelt und trainiert werden, so dass kommende Übergänge nicht unbedingt leichter, aber gelassener, spielerischer und effektiver durchlaufen werden können und bisweilen sogar eine gewisse „Lust am Wandel“ entsteht...

Arbeitsmaterial: Dr. Martina Nohl - Wie gestalte ich Veränderungen? (Berufliche) Übergänge kompetent angehen. ISBN: 978-3-8423-5411-1; 14,90 Euro  
Seminare zu Übergangcoaching für Beratende:  
29. – 30.04.2011; Mainz, Fr 14 Uhr – Sa 17 Uhr  
05. – 06.08.2011; Mainz, Fr. 14 Uhr – Sa 17 Uhr  
Weitere Informationen: [www.ifl-laufbahnberatung.de](http://www.ifl-laufbahnberatung.de)  
Online-Seminare für Menschen in beruflichen Veränderungen: [www.workshops365.de](http://www.workshops365.de)

## Das Leben als Aufgabe betrachten

Sind die Wunden aus der ersten großen Schlacht des Lebens, deren Schauplatz immer die Kinderstube ist, einigermaßen verheilt, so kommt die Schule und bringt neue Katastrophen, neue Wunden, neuen Schmerz.

Hat man sich in der Schule zurechtgefunden, so kommt die Geschlechtsreife, und ganz neue Aufgaben machen noch einmal ein ganz neues Weltbild nötig.

Hat man dem anderen Geschlecht gegenüber eine brauchbare Einstellung gefunden, so kommt der Ein-

tritt in den Beruf, und wieder fängt ein neues Leben an. Dann kommt die Ehe, dann die Elternschaft, dann das Altern und schließlich der Tod.

Immer weitere Kreise der Welt tun sich auf und machen ein immer neues Umschmelzen aller Erlebnisse und ein Umlernen aller Erfahrungen nötig.  
Das Leben ist ein Stirb und Werde ohne Ende.

(Fritz Künkel, Einführung in die Charakterkunde. Stuttgart 1982, S. 97)