

Erfahrung + Neues Wissen = WOW

Wenn wir unsere Berufserfahrung immer einmal wieder um neue Aspekte ergänzen, bleibt der Job interessant – und gesund ist das auch. Denn: Studien zeigen, dass vor allem die immer gleichen Tätigkeiten unsere Gesundheit belasten. Die Erzieherin im immer gleichen Kita-Lärm hat deshalb ein erhöhtes Risiko, einen Tinnitus (Ohrenpiepen) zu entwickeln. Der Büromensch bekommt vielleicht nach Jahren am Computer einen Mausarm, Augenprobleme oder Nackenschmerzen. Auch deshalb ist Abwechslung im Job DER Weg, um gesund und mit Freude im Job älter zu werden. Aber was soll man tun? Der Chef fördert ja nicht unbedingt die Entwicklung. Das stimmt. Leider. Deshalb möchte ich Ihnen Anregungen geben, was Sie selbst tun können, um ihre berufliche Laufbahn geschickt zu gestalten.

Anregung: Meine 3 Traumberufe

1. Fragen Sie sich: Wenn Ihr heutiger Beruf nicht geklappt hätte, welcher Beruf wäre eine Alternative gewesen? Was wären Sie sonst noch gerne geworden?

Notieren Sie bitte 3 Berufsalternativen:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

2. Was reizte Sie an den Alternativberufen besonders?

.....
.....
.....

3. Welche Tätigkeiten oder Fähigkeiten, die Ihnen in Ihren Alternativberufen gefallen hätten, finden Sie auch heute noch spannend?

.....
.....
.....

Genau die Interessen oder Tätigkeiten, die Sie immer noch spannend finden, können ein guter Wegweiser für eine sinnvolle berufliche Entwicklung sein. Überlegen Sie: Wie könnten diese Interessen ihren jetzigen Beruf ergänzen? Welche Weiterbildung könnte Sie auf diesem Weg voran bringen?

Ich freue mich sehr, wenn Sie Ihre Erkenntnisse mit mir teilen. Unter kontakt@carolakleinschmidt oder instagram @carolakleinschmidt
Liebe Grüße.

Carola Kleinschmidt