



Bild: Donata Hagendorf von Ditfurth, Zertifizierte Berufsberaterin nach Ursula Maria Lang, Zertifizierter Unternehmenscoach

Der Alltag erfordert ein Funktionalisieren – dies tun die meisten auch, bis es nicht mehr geht, bis Körper und Geist durch manifeste Erkrankungen zur Ruhe gezwungen werden. Dabei ist die Einheit und Balance von Körper, Geist und Seele unbestritten wichtig für eine umfassende Gesundheit. Was fehlt, ist aber nicht nur die Zeit (weil der Beruf in unserem Dasein eine große Zeitspanne einnimmt), sich wieder genau dieser notwendigen Balance bewusst zu werden und zu spüren, was einem gut tut und was nicht.

Wir bekommen die Zeichen von innen heraus immer wieder: Wir entdecken Bücher, die die Fragen unserer Seele widerspiegeln. Wir suchen nach Antworten, wir werden hellhörig und öffnen unsere Sinne. Wir tauschen uns aus, erkennen vielleicht, dass es anderen ebenso geht. Der Gedanke an eine Neu-Orientierung drängt nach außen. Wer in der Lage ist, damit bewusst und offen umzugehen und diese Gefühle wahrzunehmen und ernst zu nehmen, leitet eine Entwicklung ein. Oft

geschieht dies in einer Phase, in der man beruflich eventuell schon viel erreicht hat, aber das Hamsterrad deutlich spürt und beginnt, es zu hinterfragen: Was will man, was will man nicht?

### **Beruf oder Berufung?**

Solche Empfindungen müssen nicht immer einschneidende Veränderungen oder große Umbrüche mit sich bringen – oft können schon kleine Änderungen helfen, die Balance wieder herzustellen. Doch es kann aber durchaus auch der Beruf sein, der aus Umständen heraus gewählt wurde, statt nach seinen eigenen Talenten, Wünschen, Fähigkeiten. Welche genau das sind, diese Frage ist oft nicht so einfach zu beantworten, sondern bedarf des genauen Hinsehens.

Jeder Mensch hat eine tiefe Sehnsucht nach Erfüllung, Freude und auch nach Wertschätzung und Anerkennung seines Tuns. Hier sind Führungskräfte gefordert, diesen Bedürfnissen gerecht zu werden: Potenziale der Mitarbeiter müssen erkannt und richtig eingesetzt bzw. ge-

## **Beruf und Gesundheit – eine unterschätzte Symbiose**

*Erfüllung und Zufriedenheit in der eigenen Berufung finden*

*Fühlen Sie leise Zeichen wie Unmut und wenig Freude an der Arbeit, haben Sie immer weniger Lust, morgens aufzustehen, und möchten sich eigentlich mehr zurückziehen? Was sich nach Befindlichkeitsstörungen anhört, kann insgesamt gesehen ein Anzeichen für Burn-Out-Erkrankungen sein.*

fördert werden – denn: Talente bedeuten Wirtschaftskraft.

### **Ressourcen erkennen**

Eine Chance für diejenigen, die im Rahmen einer Neu-Orientierung Hilfe benötigen, ist eine „Berufsberatung“: Ein ressourcenorientiertes Coaching, das den Blick auf sich selbst aufzeigt und das hilft, neues Selbst-Vertrauen zu erlangen. Wer bin ich, was sind meine besonderen Fähigkeiten,

welche Bedingungen benötige ich, um diese entfalten zu können? In den Führungsebenen können Unternehmen von entsprechenden Coachings quasi als Prophylaxe im Rahmen der Personalentwicklung profitieren – es gilt, den Mitarbeiter nicht ausbrennen zu lassen, ihn stattdessen maßgeschneidert in seiner beruflichen Laufbahn zu unterstützen. ■

**Donata Hagendorf von Ditfurth**



*Exklusiv für Leser von  
Gesundheit & Wellness Südbaden*

### **Gutschein Berufungs-Check-Up**

Auf Basis eines kurzen Fragebogens erfolgt ein individuelles und unverbindliches, rund 30minütiges Informationsgespräch. Interessenten melden sich bitte unter Angabe von Namen und Kontaktdaten unter Tel.: 07633/933 20–0 oder unter [bcm@gesundheit-wellness24.de](mailto:bcm@gesundheit-wellness24.de). Wir geben Ihre Daten an Donata Hagendorf von Ditfurth weiter, die sich zur Terminvereinbarung mit Ihnen in Verbindung setzen wird.

**Angebot gültig bis 31. Dezember 2015.**