



Foto: 123 RF

## UNTER VIER AUGEN

**Wie finde ich heraus, was ich beruflich machen möchte?**  
fragt eine Doktorandin.

**Coach Silke Oehrlein-Karpi antwortet:**

Liebe Fragestellerin – spätestens bei Abschluss der Promotion sollten Sie die Weichen für Ihre Zukunft aktiv stellen, weshalb ich Ihnen empfehle, sich genau mit Ihrer Biografie zu beschäftigen. Was war und ist Ihnen wichtig? Was gibt Ihrem Leben einen Sinn? Welche Begebenheiten waren Schlüsselerlebnisse und zu welchen Erkenntnissen haben sie Ihnen verholfen? Welche Werte, Motive und

Sehnsüchte stecken hinter Ihren bisherigen Entscheidungen? Es bedarf der intensiven Reflexion, um sich diese Fragen umfassend und aufrichtig zu beantworten. Unerlässlich ist eine Bestandsaufnahme Ihrer Fähigkeiten und Stärken. Ihr Kompetenzprofil gibt den Rahmen für Ihre zukünftigen beruflichen Tätigkeiten vor. Es gilt ebenfalls zu überlegen, was Sie künftig nicht (mehr) tun möchten und was nicht zu Ihrem Lebenskonzept passt. Entwickeln Sie aus all diesem Wissen eine Vision, wo Sie sich in den nächsten fünf bis zehn Jahren sehen. Formulieren Sie innerhalb dieser Vision ein konkretes mittelfristiges Karriereziel und definieren Sie einzelne Schritte und Meilensteine auf dem Weg dorthin. Dies ist Ihr Plan A. Ein parallel entwickelter Plan B sollte annähernd genauso kompatibel mit Ihrer Vision sein wie Ihr Plan A und damit eine vergleichsweise attraktive Karrierealternative darstellen.



Foto: privat

**Dr. Silke Oehrlein-Karpi, K.T.E.-Coaching, Mainz**

Die zertifizierte Coach und Diplom-Biologin ist Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft. Das Netzwerk ist Partner der duz.

**Internet**

[www.coachingnetz-wissenschaft.de](http://www.coachingnetz-wissenschaft.de)