

## Was ist Laufbahnberatung?

*„Laufbahnberatung ist professionelles Beraten und Begleiten von Menschen in beruflichen Übergangssituationen.“*

Die Laufbahnberatung nach dem Zürich-Mainzer-Modell bietet Ihnen **Orientierung**, indem sie unübersichtliche Übergänge in konkret handhabbare Schritte gliedert.

Durch die Beratung werden Sie **befähigt**, Ihre Potenziale und Kompetenzen zu erkennen und zu benennen.

Sie lernen, an Ihre Stärken anzuknüpfen und **Prioritäten zu setzen** – immer auch vor dem Hintergrund Ihrer Lebensziele, Interessen und Werte.

So können Sie hinsichtlich der eigenen Berufs- und Lebensgestaltung zu **stimmigen Entscheidungen** und Strategien kommen.

Eine Laufbahnberatung nach dem Zürich-Mainzer-Modell stärkt Sie in Ihrer Steuerungs- und Gestaltungsfähigkeit – nicht nur bei Ihrer aktuellen, sondern auch in **zukünftigen Übergangssituationen**.

Unsere Laufbahnberaterinnen und -berater in Deutschland (und der Schweiz):



Ihre **ZML**-BeraterIn vor Ort:

Auf der Webseite unseres ZML-Netzwerks

[www.laufbahnberatung-zml.de](http://www.laufbahnberatung-zml.de)

finden Sie ein umfassendes Verzeichnis von Beraterinnen und Beratern, die gerne mit Ihnen zusammenarbeiten.

## Laufbahnberatung

Beratung nach dem Zürich-Mainzer-Modell

# Das Vorgehen bei einer Laufbahnberatung

Laufbahnberatung setzt konsequent bei Ihren **Stärken** an: bei den von Ihnen als positiv erlebten und Sie motivierenden Fähigkeiten! Durch die Einbeziehung Ihres **gesamten Lebenskontexts** kann sich ein möglicherweise verengter „**Problemblick**“ weiten, neue Möglichkeiten und Perspektiven kommen in den Blick und werden Schritt für Schritt konkretisiert.

Laufbahnberatung ist eine lösungsorientierte Kurzzeitberatung auf der Grundlage des Erfahrungswissens aus **Berufsberatung** und **Laufbahnpsychologie**. Unsere Beratung erhebt zudem den Anspruch, Ihnen nicht nur punktuell in *einer* Situation zu helfen (z.B. „Welche Weiterbildung passt zu mir?“), sondern Ihre **Kompetenz zum Übergang** allgemein zu stärken.

Darunter versteht man ein – heutzutage fast unverzichtbares – Bündel an Übergangskompetenzen wie **Bewältigungskompetenz**, berufsbiografische **Gestaltungskompetenz**, **Orientierungskompetenz** usw., welche in Zeiten beruflicher und persönlicher Veränderungen helfen, mit der oft komplexen, unübersichtlichen Lage und den eigenen Stressreaktionen besser umzugehen.

## Wann profitiere ich von einer Laufbahnberatung?

*„Laufbahnberatung wird zum Beispiel von Menschen in biografischen Schwellensituationen aufgesucht.“*

- beim Einstieg oder Wiedereinstieg in die Berufstätigkeit
- bei Wechseln (interner oder externer Stellenwechsel, betriebsbedingte Kündigung, Umstrukturierung im Unternehmen, die zu Veränderungen an Ihrem Arbeitsplatz führen)
- in beruflichen Entscheidungssituationen
- an der Schwelle zur nachberuflichen Phase

## Anlässe für Ihre Laufbahnberatung könnten sein ...

- Sie sind unzufrieden mit Ihrer gegenwärtigen beruflichen Situation
- Sie haben das Gefühl, Ihre Laufbahn „stagniert“
- Sie empfinden Diskrepanzen zwischen Ihren Einstellungen und Werten einerseits – und Ihrer beruflichen Tätigkeit oder Ihrem Arbeitsumfeld andererseits
- Sie müssen sich nach einer Kündigung neu orientieren
- Sie sind äußeren Veränderungen ausgesetzt, die von Ihnen eine Anpassung, Korrektur oder Neujustierung Ihrer beruflichen Tätigkeiten erfordern
- Sie planen Ihren Wiedereinstieg in den Beruf nach einer Familienphase
- Sie haben die Qual der Wahl durch vielfältige Begabungen und Qualifikationen
- Sie sind auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit
- Sie überlegen, sich selbständig zu machen