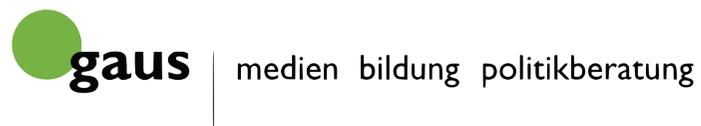


## Die „Lebensplantafel“ zum Erwerbsbiografiemanagement

Kurt-Georg Ciesinger



## Problemlage „Optionsstress“

Erhöhte Freiheitsgrade moderner Arbeitsstrukturen bedeuten

- Chancen für erfülltes und erfolgreiches Leben und Arbeiten, aber auch
- Risiken der Dequalifikation, des individuellen „Scheiterns“, Burnout und Prekariat.

Die Gestaltung eines Arbeitslebens ist heute mehr als Karriereplanung.

Gleichrangige Ziele: Kompetenzerwerb, Sinn der Arbeit, Work-Life-Balance

Folge: Die Gestaltung der Erwerbsbiografie wird hochkomplex.

Es entsteht Optionsstress.

## Instrumenten-Steckbrief

Die „Plantafel zum Erwerbsbiografie-Management“ hilft dabei,

- berufliche und private Ansprüche zu definieren (*Was will ich erreichen?*),
- Lebensereignisse zeitlich günstig zu ordnen (*Wann kann ich was machen?*),
- auf Abhängigkeiten zwischen Ereignissen und Phasen (*Was muss ich vorbereiten, um etwas zu erreichen?*) zu reagieren.

Zielgruppe sind Menschen, die ihre Erwerbsbiografie planen und verschiedene (Lebens-) Ziele in Einklang bringen wollen.

Im Ergebnis können Personen ihre Handlungsfähigkeit in einer komplexen und wichtigen Entscheidungssituation verbessern oder wiedergewinnen.

## Prinzip

Die „Plantafel“ ermöglicht es,

- durch die Visualisierung der zeitlichen Reihung von Lebensereignissen
- eine Planung der eigenen Biografie unter verschiedenen Blickwinkeln vorzunehmen
- und alternative Karrieren bzw. Lebenswege gegenüberzustellen.

In einer Querschnittbetrachtung für verschiedene Zeitpunkte können die Belastungen in Lebensabschnitten prognostiziert und optimiert werden.

## Vorgehen

Die Planung beginnt mit einer Zieldefinition im beruflichen und privaten Bereich.

Die Lebensereignisse (Familienzeiten, Weiterbildung, Reisen etc.) werden mithilfe von Karten in einer Zeitlinie angeordnet.

Dieser „Erwerbsbiografieentwurf“ wird hinsichtlich der Ziele (z.B. Karriere, Lebenszufriedenheit, Gesundheit) bewertet.

Alternative Lebensplanungen werden durchgespielt und Unterstützungsmaßnahmen definiert, bis ein für die Person optimales Planungsszenario gefunden wurde.

### Beispiel Dana B.

Beratung einer 33-jährigen Polizeibeamtin nach ihrem Abschluss an der Deutschen Hochschule der Polizei.

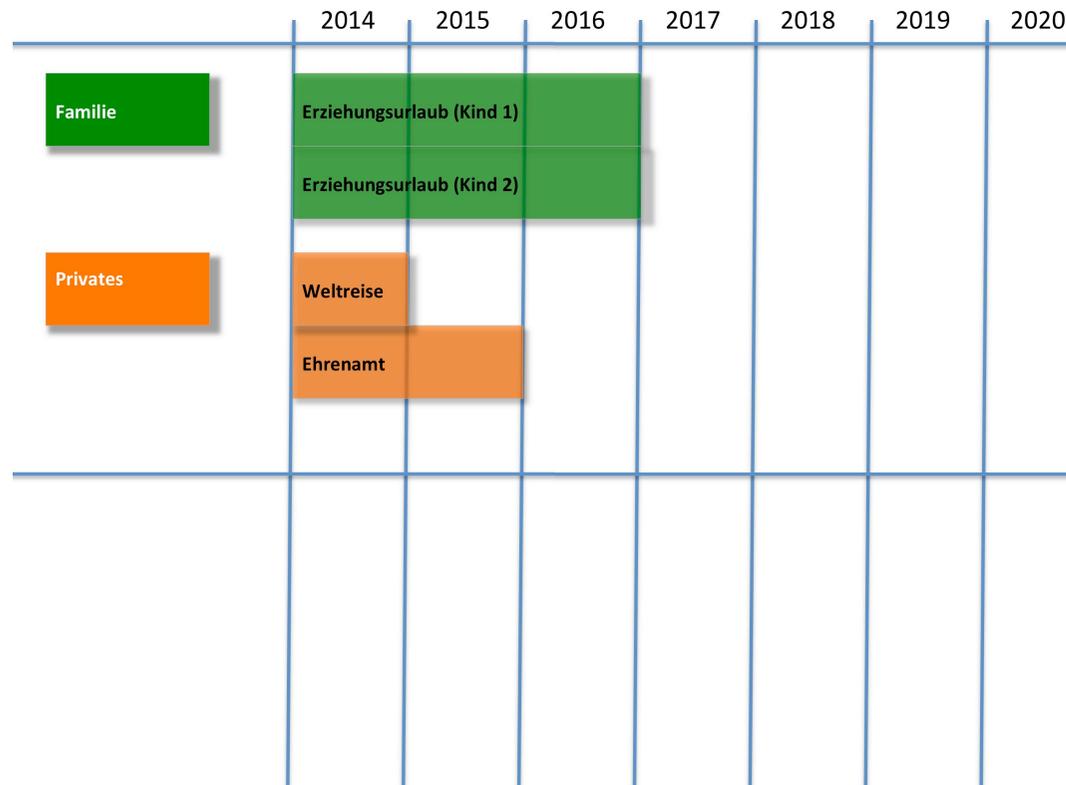
Mit diesem Abschluss verbunden ist für die Absolventen die Übernahme höchster Führungsämter in der Polizei.

Diese sind zeitlich ggfs. sehr „raumgreifend“.

Für viele, vor allem Frauen, ist dieser Zeitpunkt daher gekoppelt mit Zukunftsplanungen:

*Was will ich noch erreichen in Beruf und Leben?*

## Schritt 1: Zielformulierung

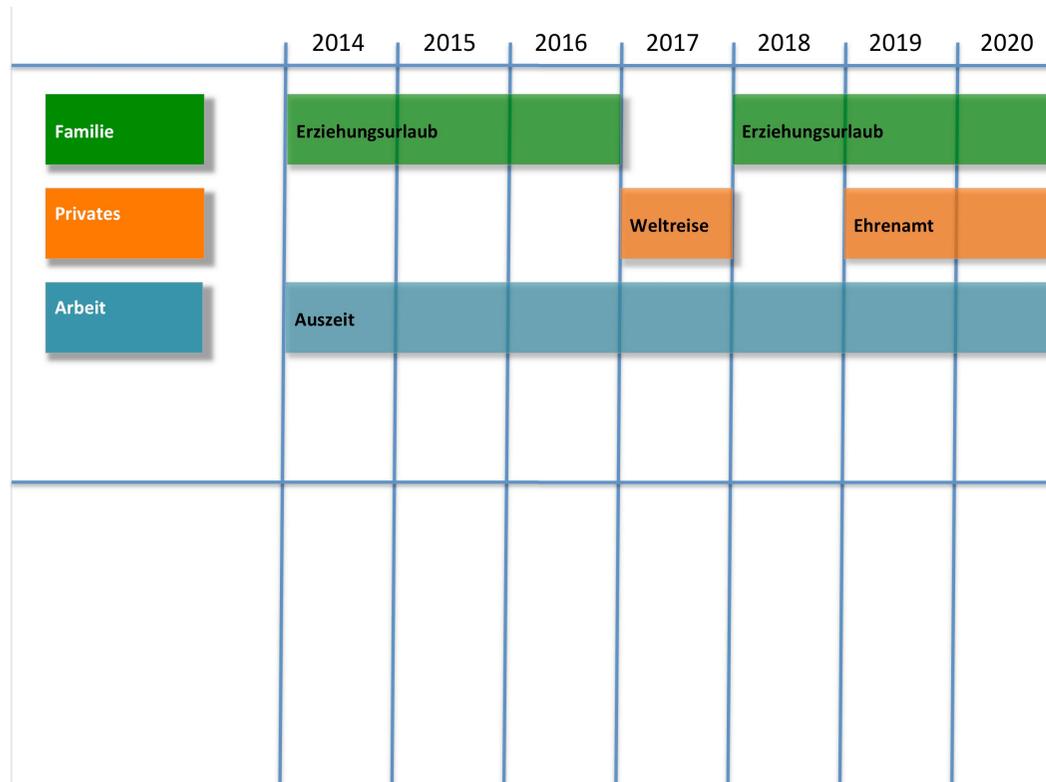


Zunächst drei simple Ziele für die nächsten Jahre:

- zwei Kinder
- eine Weltreise
- ehrenamtliche Arbeit in der Kirchengemeinde

Keine neuen beruflichen Ziele.

## Schritt 2: Erste zeitliche Zuordnung

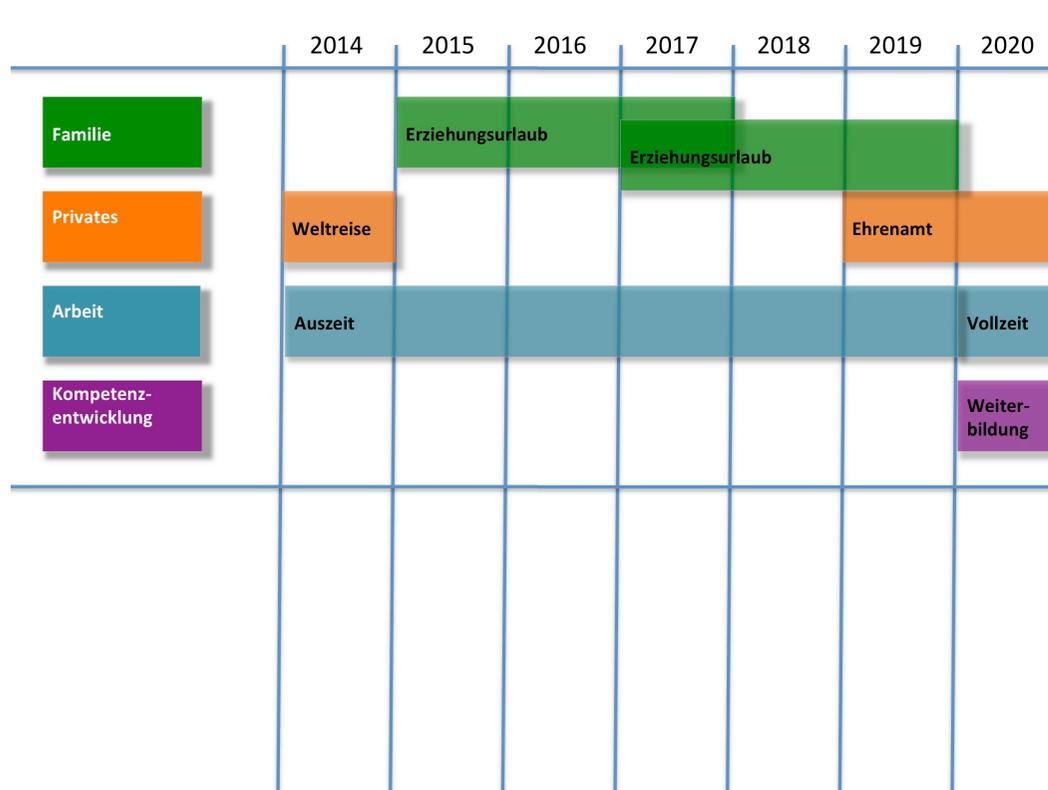


Lineare Ordnung der (wenigen) Ereignisse:

- zuerst drei Jahre Erziehungsurlaub für das erste Kind,
- dann eine ca. einjährige Weltreise,
- dann das zweite Kind.

Diese Reihung bedeutet einen vollständigen Ausstieg aus der Polizeiarbeit für 7 Jahre.

### Schritt 3: Alternative zeitliche Zuordnung



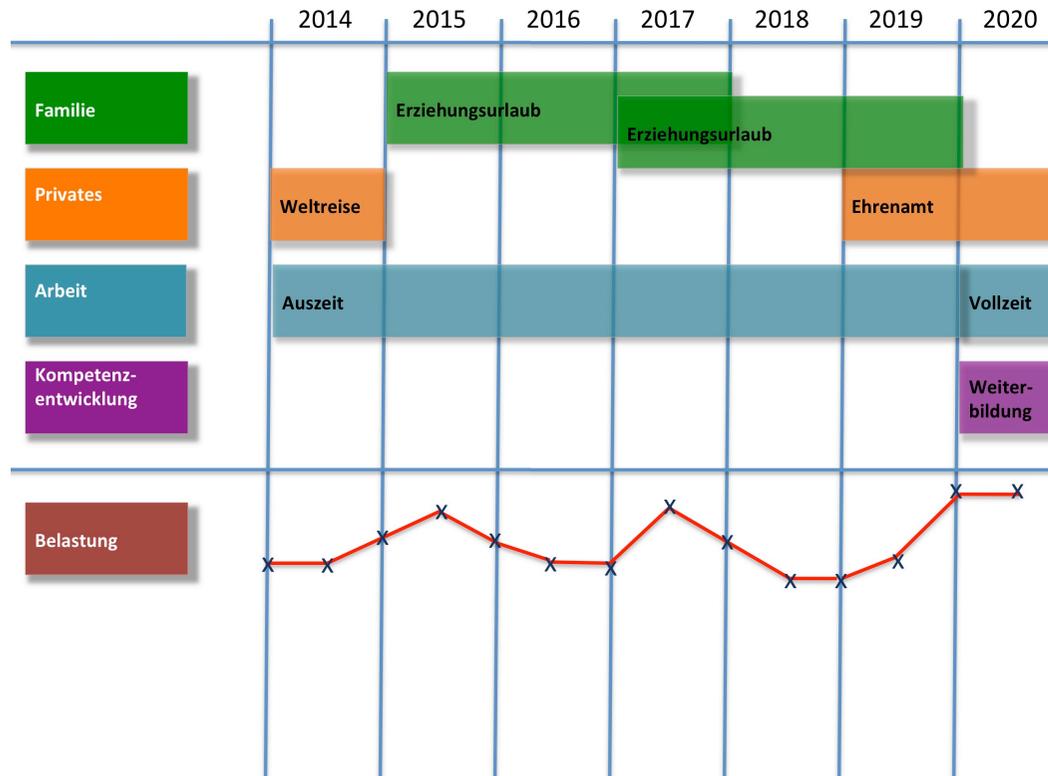
Alternative zeitliche Reihung:

- überlappende Erziehungszeiten für die beiden Kinder
- sofortiger Antritt der Weltreise

Reduzierung der Auszeit auf 6 Jahre.

Wiedereinstieg in Vollzeit nach sechs Jahren Pause erfordert zwingend eine Weiterbildung.

## Schritt 4: Resümee der Belastungsentwicklung

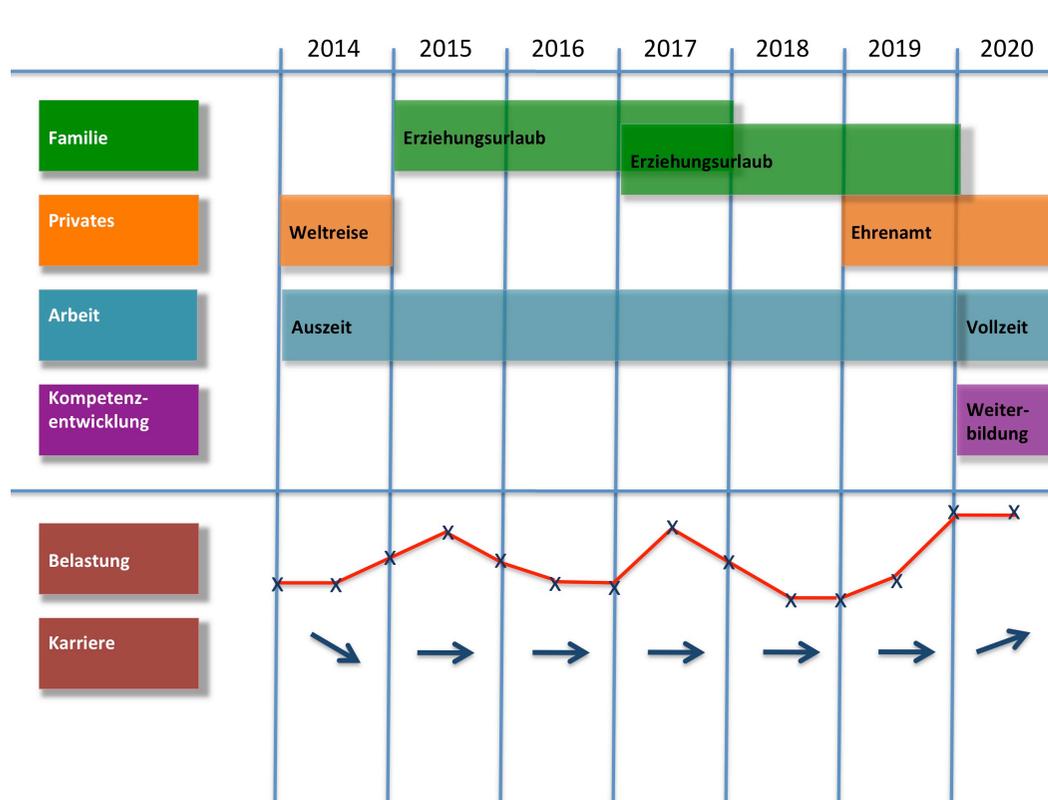


Resümierung der Belastung in den einzelnen Lebensphasen:

Summenfunktion unter den Ereignissen ergibt die kumulativen Belastungen der Phasen

Belastungs- und Entspannungsphasen wechseln ab, aber der Wiedereinstieg in den Beruf erscheint grenzwertig belastend.

## Schritt 5: Karriereprognose

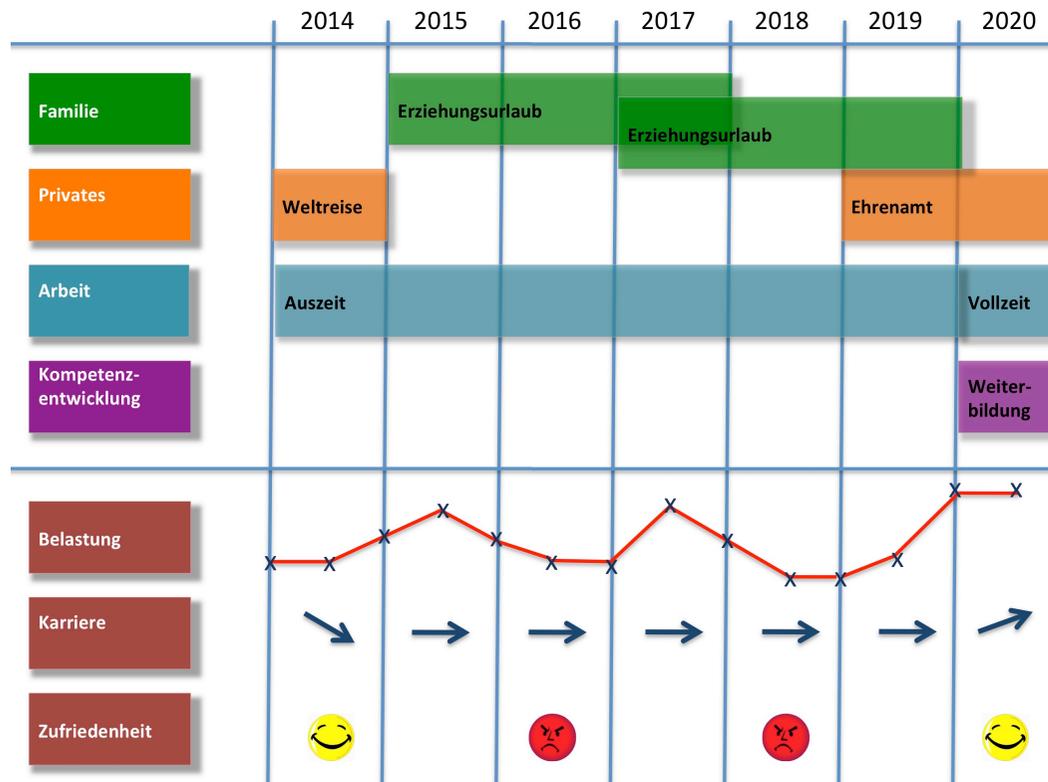


Elternzeit und Erziehungsurlaub sind gesellschaftlich und auch in der Polizeiorganisation so etabliert, dass damit kaum eine Verschlechterung der Karrierechancen verbunden ist.

Verschlechterung faktischer Aufstiegschancen aufgrund der Weltreise, die von Kollegen wie Vorgesetzten nicht positiv bewertet würde.

Karriereentwicklung ist erst mit Wiederaufnahme der Tätigkeit bei der Polizei möglich.

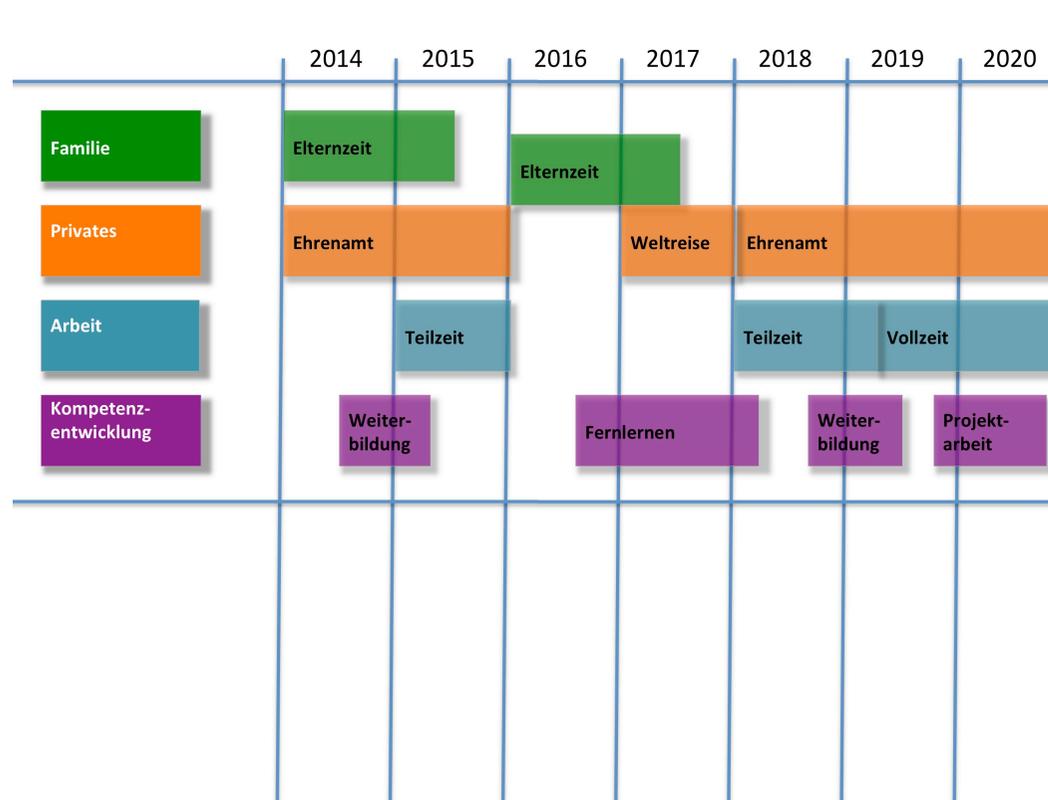
## Schritt 6: Lebenszufriedenheit



Einschätzungen von Dana B.:

- Am Anfang wird die Weltreise und die Übernahme der Mutterrolle sehr zufrieden machen.
- Die Euphorie wird aber zurückgehen, dem Hausfrauenfrust und dem „Nachtrauern“ einer dynamischen Karriere in der Polizei weichen.
- Der Wiedereinstieg in Beruf und Karriere wird mit hoher Zufriedenheit assoziiert.

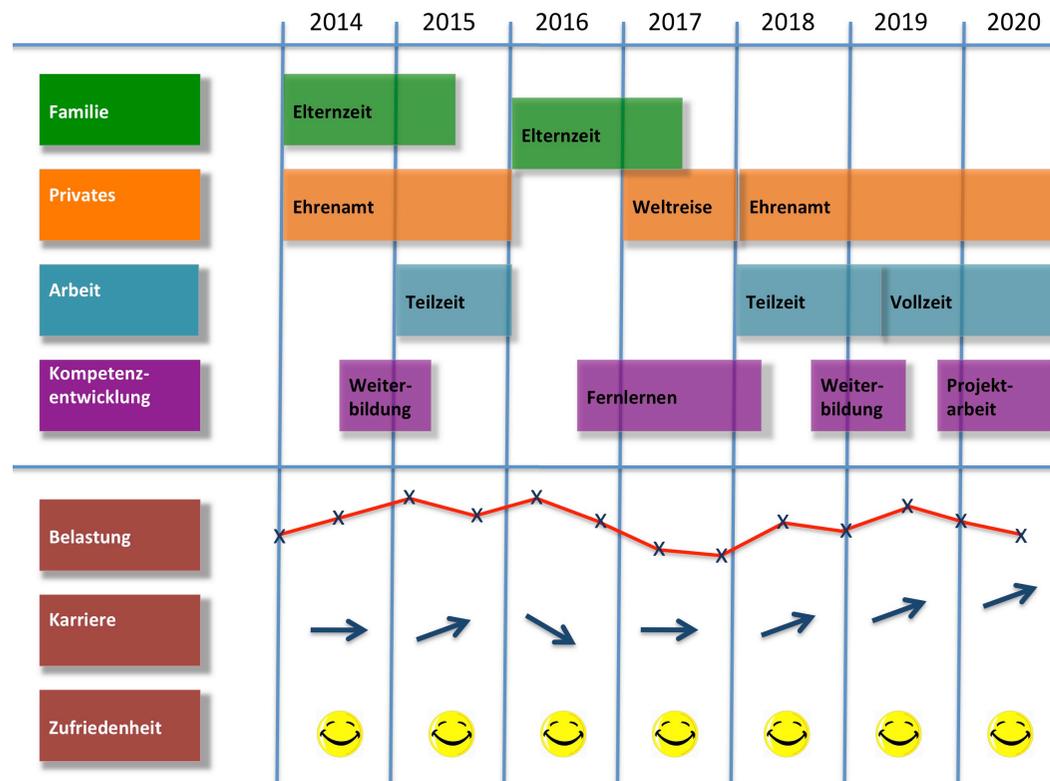
## Schritt 7: Neuplanung der zeitlichen Ordnung



Beibehaltung der Ziele, Neuplanung des Lebenswegs

- kein vollständiger Ausstieg aus der beruflichen Tätigkeit, sondern Wiedereinstieg in Teilzeit
- Weiterbildung während der Auszeiten im Vorfeld eines Wiedereinstiegs auf Teilzeitbasis
- Fernlernen während der Weltreise

## Schritt 8: Optimiertes Szenario



Optimierung der Zielkriterien Belastung, Karriere und Zufriedenheit:

- Wiedereinstiege sind zwar anstrengend, aber nicht überfordernd.
- Ausstiege führen zu einer Stagnation der Karriere, aber
- durch die begleitende Weiterbildung werden die objektiven Karrierehemmnisse reduziert.
- Die Karriere fällt deutlich weniger ab und nimmt deutlich früher wieder an Schwung auf.

## Resümee

Das dargestellte Beispiel zeigt:

Die simple Visualisierung von zeitlichen Zusammenhängen der Lebensereignisse ermöglicht es, die Planungen sukzessive komplexer zu gestalten.

Vorteil: Keine Überforderung durch Komplexität und „fehlende Anker“.

Ob die Planungen eintreffen werden, ist dabei zweitrangig.

Wichtig ist, dass die Handlungs- und Planungsfähigkeit in Entscheidungssituationen hergestellt wird.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.