

Schreiben Sie Ihre Autobiografie

Von Gabriele Golling

Elmshorn. Wer sich auf die Suche nach seinem Traumjob begeben will, der sollte sich vor allem selbst gut kennen. Schließlich sind Sie die zentrale Person in diesem „Projekt“. Wer sich selbst kennt, kann auch am besten beurteilen, welcher Job wirklich zu einem paßt.

Ein hilfreiches Instrument, das auch noch jede Menge Spaß machen kann, ist, die eigene Autobiographie zu schreiben. Nein, das soll kein Lebenswerk mit netten Anekdoten aus Ihrem bewegten Leben werden – obwohl dies sicher auch eine reizvolle Idee wäre. Vielmehr soll Ihnen die eigene Biographie in Kurzform dabei helfen, einen ganzheitlichen Überblick über Ihr Leben zu bekommen und so vielleicht herauszufinden, was Sie erfolgreich macht und was es eher zu vermeiden gilt. Vielleicht gibt es in Ihrem Leben bestimmte Themen, die Ihnen zeigen, was Ihre Grundmotivation ist. Warum tun Sie das, was Sie tun? Wer das für sich herausgefunden hat, wird vieles klarer sehen und verstehen, warum er heute da steht, wo er gerade ist.

Wie geht man es nun an, die eigene Biographie zu erstellen? Mit folgenden Fragen kommen Sie schon auf ein paar wesentliche Punkte: Welche wichtigen Stationen gab es in Ihrem Leben? Welche wichtigen Erfolge gab es? Woran sind Sie gescheitert? Womit haben Sie sich in welcher Zeit hauptsächlich beschäftigt? Woran hing ihr Herz besonders? Wo haben Sie nicht das bekommen, was Sie wollten?

Sie können die Erstellung Ih-



Gabriele Golling ist die Jobexperten der Elmshorner Nachrichten.

rer Biographie auch systematischer angehen, indem Sie Ihr Leben in 7-Jahres-Abschnitten Revue passieren lassen und die wichtigsten Punkte notieren. Also die Lebensabschnitte zwischen 0-6, 7-13, 14-20, 21-27 Jahren und so weiter.

Außerdem könnten Sie Ihre Kurzbiographie nach verschiedenen Lebensbereichen aufteilen. Dazu zählen Bereiche wie Familie, Lebensunterhalt/Beruf, Freizeit, Freunde, Wohnort/Umgebung, Vermögen/Besitz, Religion/Spiritualität, Ausbildung/Weiterentwicklung.

Lassen Sie sich für diese Übung Zeit. Wenn Ihnen zu bestimmten Themen nichts einfällt lassen Sie diesen Punkt zunächst frei. Manche Themen aus der Vergangenheit fallen uns erst so nach und nach wieder ein.

Vielleicht haben Sie auch Menschen in Ihrer Umgebung, denen Sie voll vertrauen und die Sie zu bestimmten Lebensbereichen befragen können.

Und gehen Sie ruhig in die Tiefe. Hier geht es nicht allein um reine Fakten, wie Sie sie vielleicht für einen Lebenslauf zusammenstellen. Es geht um Sie ganz persönlich. Daher überlegen Sie: Was hat dieses Ereignis für mich damals bedeutet? Wie habe ich mich gefühlt? Inwiefern hat mich dieser Punkt geprägt?