

# Timeline – Erfolg & Zufriedenheit



Birgit Riedel  
DIE BUSINESS-LÖWIN

## Lerne aus Deiner Vergangenheit

Stelle Dir Deinen bisherigen Berufsweg mit all Deinen Stationen als eine Art „Fieberkurve“ vor.

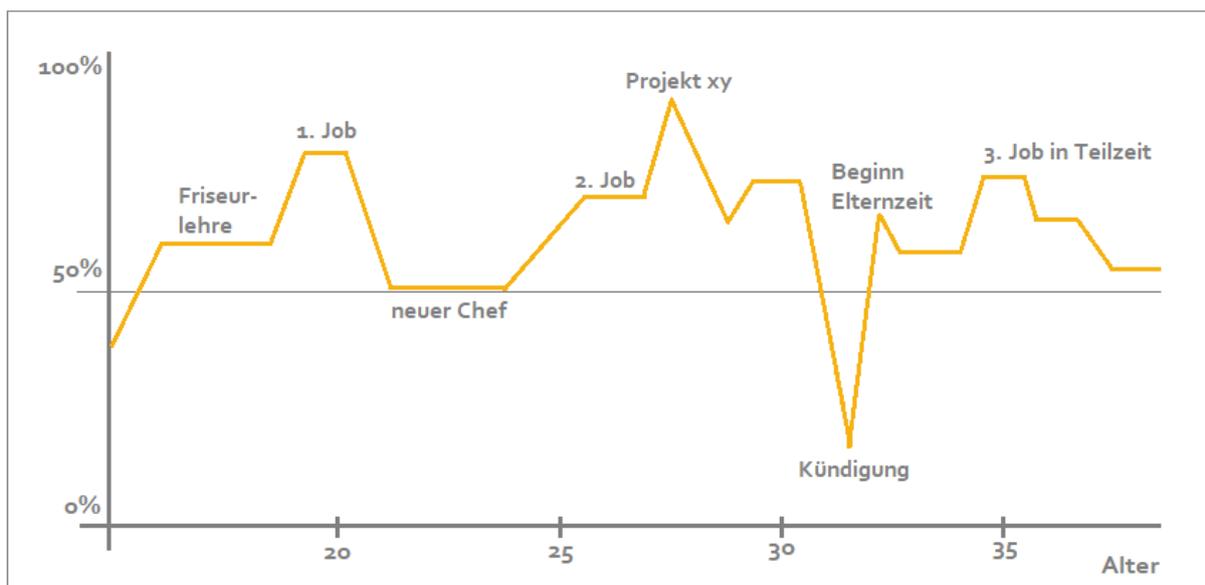
### Vorbereitung

Nimm Dir ein sehr großes Blatt Papier und zeichne 2 Achsen ein.

Die **horizontale Achse** gibt Dein Alter mit der entsprechenden Jahreszahl an. Wann die Kurve zeitlich startet entscheidest Du selbst, es kann mit der Schulzeit sein oder mit Deinem ersten Job – das Ende ist heute.

Die **vertikale Achse** geht von 0-100%, dem entsprechend bildet 50% die Mitte.

Du wirst nun nacheinander 2 Kurven in ein Diagramm zeichnen. Hier ein Beispielbild für ein mögliches Ergebnis der ersten Kurve:



## 1. Deine Erfolge

---

### Erfolgskurve

Schaue Dir Dein Berufsleben unter dem Kriterium Erfolg an und male Deine persönliche Erfolgskurve. Markiere wichtige Erfolgspunkte, Veränderungen, Krisen oder Entscheidungen. Die Höhen und Tiefen orientieren sich an den Prozenten der Erfolgserfüllung.

Bewerte möglichst objektiv. Es geht darum, wie gut Du Deine Aufgaben gelöst und Deine Ziele erreicht hast.

***Achtung: Versuche Dich davon zu trennen, wie Du Dich gefühlt hast und wie zufrieden Du warst! Es geht hier nur um den Erfolg!***

Noch ein paar Tipps:

*Es hilft beispielsweise daran zu denken, wie Deine Leistungen von anderen bewertet wurden und wie zufrieden Deine Kollegen und Vorgesetzten mit Deiner Arbeit waren.*

*Es geht darum Unterschiede auszumachen. Also sieh genau hin! Wie unterscheiden sich die einzelnen Stationen? Wie erfolgreich warst Du in den einzelnen Jobs, wie lief es am Anfang des Jobs und wie nach 2 Jahren? Wie erfolgreich warst Du in Deinen Orientierungsphasen und bei Deiner Jobsuche? Gab es Projekte oder Aufgaben, die Du besonders gut erledigt hast?*

*Wenn Du möchtest, werde kreativ und nutze zur Verdeutlichung Symbole, Zitate usw.*

---

## 2. Deine Zufriedenheit

---

### Zufriedenheitskurve

Nun zeichne Deine Zufriedenheitskurve in einer anderen Farbe ein. Hier geht es ausschließlich darum, wie Du Dich in den einzelnen Lebenspunkten gefühlt hast.

***Achtung: Bei dieser Kurve ist es wichtig, dass Du stark versuchst Dich an Deine Gefühle zu erinnern, also lass Dir Zeit!***

Noch ein paar Tipps:

*Gemeinhin sagt man, dass Menschen zufrieden sind, wenn sie vor allem materiellen Wohlstand, Gesundheit oder eine Heirat als Garanten für ihr zufriedenes Leben haben. Forschungen haben aber ergeben, dass dies so allein nicht richtig ist.*

*Zufriedenheit bedeutet ein subjektives Wohlbefinden und sagt damit gleichzeitig, dass dies sehr individuell ist. Das Ausmaß unserer Zufriedenheit hängt auch davon ab, wie stark wir unsere Werte, Individualität, Träume leben können und einen Sinn in unserem Tun sehen.*

*Frage Dich also bei Deiner Lebensreise: Wann habe ich mich zufrieden gefühlt? Wann habe ich das Leben gelebt, was ich mir wünsche? Wann konnte ich der sein, der ich wirklich bin?*

---

### 3. Analyse der Timeline

---

#### Resümee

Stelle Dir die folgenden Fragen und mache Dir Stichpunkte dazu.

---

1. Was fällt Dir auf, wenn Du Deine Kurven Erfolg und Zufriedenheit ansiehst?

---

---

2. Welche Muster/ Wiederholungen kannst Du in Deiner Timeline erkennen?

---

---

3. Was war das Besondere an den Punkten, an denen Erfolg und Zufriedenheit besonders hoch sind?

---

---

4. Was hat Dir jeweils konkret geholfen bzw. welche Fähigkeiten hast Du eingesetzt, damit Du aus den Krisenphasen (Deinen Tiefpunkten) wieder „nach oben“ geschafft hast?

---

---

5. Welche positiven Umstände und Stärken tauchen immer wieder auf?

---

---