

Der Jürgen und der Pep und der Jogi in Dir: Selbst-Coaching steigert die Jobfitness
Falk Schornstheimer (veröffentlicht in Myjobfair Lawguide 2018/19)

Bayern München fand lange keinen und musste in letzter Minute Nico Kovac aus dem Hut zaubern; Dortmund hat zu der Zeit, da dieser Artikel entsteht, auch noch keinen neuen, weiß aber, dass es den alten (Peter Stöger) nicht mehr will. Die Nationalmannschaft hat einen guten, braucht aber womöglich im Zuge einer Nachfolgeregelung einen neuen. Ohne Pep und Kloppo ginge schon mal gar nichts für die „Reds“ und die „Citizens“. Der Coach ist unverzichtbar im Fußball. Coaching ist nicht einfach Ertüchtigung und Fitness Training. Es ist die Methode der Motivation, Selbst-Organisation, Optimierung, Förderung und Begleitung, der kritischen Ansprache und des Aufrichtens nach einer Krise, die für die Stars am Ball nicht wegzudenken ist. Auch Führungskräfte, hohe Manager in Wirtschaft und Industrie, hochrangige Politiker, Medien- Musik und Schauspielstars nutzen das Prinzip Coaching.

Im Berufsleben geht es darum, mit einem erfahrenen Coach als Sparringspartner über die eigene Person und Rolle im beruflichen Zusammenhang nachzudenken. Der Coach sagt nicht, wie es richtig geht, sondern er hilft die Anlagen seines Klienten zum blühen zu bringen, unterstützt ihn, besser zu werden, Schwachstellen in den Griff zu kriegen und sich selbstbewusster zu fühlen. Ganz so, wie Jupp Heinckes Sven Ulreich zum Top-Torwart gemacht hat. Bei welchen Themen und Entscheidungen ist Coaching typischerweise hilfreich – und: brauche ich dafür immer einen teuren Profi?

Zum Beispiel der Berufseinstieg

Jura ist noch kein Beruf. Es ist ein akademisches Studium mit langer und ehrwürdiger Tradition, es kann eine hervorragende Ausbildung sein (wenn man sich reinhängt), es befähigt zu einer ganzen Menge von Tätigkeiten und Berufen, aber es ist noch kein Beruf. Hier beginnt die Qual der Wahl. Was will ich werden? Richter oder Staatsanwalt, Unternehmensjurist in einer Rechtsabteilung oder Jurist im Management? Was ist mit Verbänden, Stiftungen, der Öffentlichen Hand? Oder vielleicht ganz klassisch Anwalt? Dann aber in einer Großkanzlei, US- oder UK-geprägt, in einer mittelständischen Regionalkanzlei, in einer Spezialkanzlei (Boutique), einem Kanzlei-Start up, einer kleinen Prinzipal-Kanzlei (mit Gründervater oder -mutter)?

Es gibt zwei Möglichkeiten. Man kann es einfach ausprobieren und in einen Job hineinstolpern. Die tollsten Karrieren begannen so – aber auch die frustrierendsten. Oder man macht sich Gedanken und wägt sorgfältig ab. Und hier sind wir beim Selbstcoaching. Sie, die Sie gerade diesen Beitrag im Messehandbuch zu den Fakultätskarrieretagen lesen und vielleicht auch schon mal eine Karrieremesse besucht haben (nirgendwo sonst erhalten Sie auf so engem Raum in so komprimierter Zeit so viele Vergleichsmöglichkeiten), tun genau dies. Sie machen sich schlau, vergleichen, wägen ab, machen den Fakten- und Reality Check.

Das kann man sehr gut schriftlich tun mit PRO- und CONTRA-Listen. Auch eine weitergehende systematische Recherche ist nicht verboten, zum Beispiel über:

- Fachzeitschriften
- Internet-Plattformen
- Kanzleiwebsites
- Brancheninformationsdienste
- Teilnahme an Kanzleiworkshops und Messen
- Kurz- und Schnupperpraktika

Wichtig sind immer das Gespräch und der Austausch mit anderen Juristen. Solchen, die in der gleichen Situation sind, aber gerade auch mit den schon Etablierten. Fragen Sie Menschen im Berufsalltag nach ihren Erfahrungen. Sie merken sehr schnell, ob Sie von den Schilderungen angesprochen werden oder eher eine Abneigung entwickeln. Traditionell ist natürlich das Referendariat extrem bedeutend als Erfahrungsschatz. Hier erhalten Sie eine echte Chance, Einblicke in den Berufsalltag zu gewinnen. Nicht verkehrt deshalb, möglichst unterschiedliche Stationen zu wählen, um Kontraste zu haben.

Grundlegend für diese Sondierung und Informationsbeschaffung sind einige ganz einfache Fragen, die Sie sich stellen sollten, um herauszufinden, zu welcher Art Unternehmen, zu welchem Kanzleityp Sie passen:

- Was ist mir wichtig im Beruf?
- Was kann ich (längerfristig) gut?
- Was will ich überhaupt nicht?
- Auf was im Leben kommt es mir neben dem Beruf noch an?
- Kann ich dieses mit meinem angestrebten Berufsumfeld verbinden?
- Wenn nicht, wofür entscheide ich mich?
- Wie ist aktuell der Markt, wo ist Bedarf?

Auch diese Fragen sollten schriftlich beantwortet werden. Sie werden feststellen, wie der Nebel sich lichtet, das Bild klarer wird. Geben Sie Ihren Plänen und Abwägungen einen Rahmen und einen Zeithorizont, eine Frist, bis wann für Sie wichtige Informationen vorliegen müssen, und bis wann Sie Entscheidungen treffen wollen.

Egal, für welchen juristischen Beruf Sie sich am Ende entscheiden, oder ob Sie lieber etwas ganz anderes machen – wichtig ist, dass Sie diese Entscheidung selber treffen und nicht entschieden werden.

Bewerbungsvorbereitung und Bewerbungsunterlagen

Das Gleiche gilt auch im nächsten Schritt. Sie können Ihre fürs Praktikum zusammengeschusterte Bewerbung nehmen und einfach mal raushauen (nicht wundern, wenn keine Reaktion kommt!). Oder Sie gehen die Bewerbungs-Prozedur professionell und strategisch an und lernen dabei gleich etwas fürs Leben.

Wieder fangen Sie als Journalist in eigener Sache an. Sie hören sich um und sammeln Information – bei Freunden, Kommilitonen, Praktikumskollegen, in Netz. Sie fragen nach

Erfahrungen, Tipps, Tricks und Empfehlungen im Bewerbungsverfahren. Wichtig ist, dass Sie sich trauen zu fragen. Keine Frage ist zu schlicht oder zu banal, um sie nicht zu stellen. Sie kriegen dann früher oder später mit, dass:

- der Lebenslauf in Deutschland immer noch mit professionellem Foto deutlich über Passbildgröße ausgestattet ist, das man möglichst nicht briefmarkengroß in die rechte obere Ecke der ersten Seite quetscht.
- Lebensläufe an Stellenprofile angepasst werden müssen. One size fits one opportunity.
- bei schriftlichen Bewerbungsunterlagen null Toleranz gilt. Fehlerfrei, kurz und prägnant, verständlich und aussagekräftig müssen sie sein.
- Anschreiben nicht nur Ihren fachlichen Hintergrund beschreiben, sondern auch Ihre Motivation ausdrücken.
- ein Vorstellungsgespräch (vorbereitet und trainiert werden kann (und sollte!))

Job-Auswahl

Wenn Ihre schriftlichen Unterlagen optimiert sind und Sie sich auf einige offene Positionen beworben haben, trudeln irgendwann die ersten Einladungen ein.

Vor dem Interview ist schon mal der Blick auf die Webseite der Kanzlei oder Firma Pflicht. Nicht nur um Zahlen, Daten, Fakten zu checken, sondern Sie wollen auch wissen, wie Ihre zukünftigen Kollegen und ausbildenden Partner aussehen, was sie in ihrem Leben so gemacht haben und wie die Kanzlei im Ton und Look nach außen auftritt. Das gibt Stoff für den Smalltalk. In den Interviews, die in Kanzleien teilweise einen ganzen Tag dauern und wirklich anstrengend sind, sind Sie aufmerksamer Zuhörer und interessierter Frager. Sie machen sich Notizen zur Gedächtnisstütze und haben interessante Fragen vorbereitet. Sich im Nachgang telefonisch oder per Mail für das Gespräch zu bedanken ist nicht nur höflich, sondern auch clever – wenn man ernsthaftes Interesse hat. Zugesagte ergänzende Unterlagen reichen Sie pünktlich und verlässlich nach. Sehr schnell werden Sie Job-Angebote erhalten. Wieder müssen Sie gewichten und auswählen. Auch keine leichte Aufgabe, aber von den schweren die weitaus angenehmste. Sie wissen ja jetzt, wie das geht. Sie coachen sich selbst.

Dieser Prozess der Reflexion, Selbstbefragung, Justierung und Optimierung geht letztlich ein ganzes Berufsleben lang weiter. Lebenslanges Lernen und persönliche Weiterentwicklung gehören zum Standard moderner Jobfitness. Während Sie in der Phase der beruflichen Orientierung und Bewerbung diese Arbeit noch überwiegend selber leisten müssen, wird in vielen Fällen ihr späterer Arbeitgeber im Rahmen der professionellen Personalentwicklung unterstützend tätig. Ein solches Personalentwicklungsangebot sollte von Ihnen genau begutachtet und gewürdigt werden, es ist unter Umständen interessanter und wichtiger für Ihre Zukunft als ein paar Tausend Euro mehr Gehalt. Nicht nur Unternehmen und Konzerne, auch viele Kanzleien verfügen heute über Trainings- und Weiterbildungsmaßnahmen und

teilweise auch über Coaching-Angebote. Neben der Wissensvermittlung und Einübung berufsrelevanter Techniken hilft Coaching, das Erlernte in den Berufsalltag zu überführen. Sie sollen als Anwälte und Rechtsabteilungsleiter nicht nur Jura-Experten sein, sondern souveräne Berater. Die entscheidende Frage bei Ihrem Vorstellungsgespräch könnte deshalb lauten: Welche Coaching-Maßnahmen bieten Sie eigentlich an?