

**L**ebens- + Karrierewege (neu) entdecken  
**I**ndividuelle Möglichkeiten erweitern  
**V**isionen + Ziele entwickeln  
**E**rfahrungen austauschen  
**S**trategien erfolgreich umsetzen



## Der Lebens- und Karrierepfad

Grundlage zur beruflichen  
(Neu-)Orientierung

## Das Lebens- und Karriereschloss

Grundlagen für berufliche  
Visionen und Ziele

**(E-)Workbooks zur Lebens- und Karriereplanung**

**Ein Angebot von  
Dr. Carola Lünborg, cl-system  
Talent Management – Beratung und Coaching**

Dr. Carola Lünborg, cl-system

Talent Management – Beratung und Coaching

Eisenacher Weg 22, 68309 Mannheim

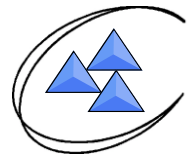
Fon: 0621 – 73606434

dr.luenborg@t-online.de

Postfach 4 201 26, 68280 Mannheim

Fax: 0621 – 73607436

www.cl-system.de



**Der Lebens- und Karrierepfad**  
Grundlage zur beruflichen (Neu-)Orientierung



**Das Lebens- und Karriereschloss**  
Grundlagen für berufliche Visionen und Ziele

## Was bieten die beiden (E-)Workbooks?

In die beiden Modelle „Lebens- und Karrierepfad“ und „Lebens- und Karriereschloss“ sind viele Jahre Erfahrung im Karriererecoaching – auch in der Outplacementberatung - eingeflossen. Sie enthalten eine Fülle von leicht nachzuvollziehenden Anleitungen und Übungen zur Erarbeitung von individuellen Grundlagen für berufliche Visionen und Ziele und zur beruflichen (Neu-)Orientierung.

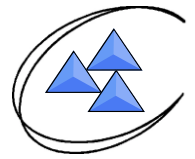
Alle Übungen und Anleitungen haben sich auf vielfältige Weise in der Praxis bewährt und wurden in den Workbooks so aufbereitet, dass sie auch ohne zusätzliche Anleitung bearbeitet und genutzt werden können.

Allerdings wird immer wieder darauf hingewiesen, dass es für die User sinnvoll ist, die Überlegungen zu den Fragen und Übungen mit einer oder mehreren Person(en) ihres Vertrauens zu besprechen, sich Rückmeldung und zusätzliche Anregung zu holen. Auf Wunsch ist natürlich auch ein individualisiertes Coaching seitens der Autorin möglich.

Große Teile des Workbooks sind mit interaktiven Textfeldern ausgestattet, sie können somit als E-Workbook Verwendung finden, d.h. auf allen Geräten bearbeitet werden, auf denen der kostenlose Acrobat Reader läuft (möglichst Acrobat Reader DC). Der größte Teil der Übungen ist mit interaktiven Textfeldern ausgestattet, sodass die Unterlagen nicht nur online gelesen, sondern auch bearbeitet werden können, d.h. Antworten sind direkt am Gerät in die entsprechenden Textfelder, Tabellen etc. einzutragen.

**Allerdings:** Nicht alle Übungen sind dafür geeignet, manche erfordern z.B. die Anfertigung von Zeichnungen. Falls die User über entsprechende Software bzw. z.B. ein Grafik-Tablet verfügen, können sie natürlich auch diese Tools verwenden. Wenn nicht abzuschätzen war, wieviel Platz für einen Antworttext benötigt wird, wurde auf die interaktiven Textfelder verzichtet; statt der jeweils empfohlenen Papierform können natürlich auch Programme wie Word etc. verwendet werden.

Das Workbook „Der Lebens- und Karrierepfad“ beinhaltet 138 Seiten, das „Lebens- und Karriereschloss“ 120 Seiten.



**Der Lebens- und Karrierepfad**  
Grundlage zur beruflichen (Neu-)Orientierung



**Das Lebens- und Karriereschloss**  
Grundlagen für berufliche Visionen und Ziele

## Was symbolisiert der „Lebens- und Karrierepfad“?

Wir können uns den Lebens- und Arbeitszyklus eines Menschen vorstellen wie das Wandern auf einem Pfad, der durch unterschiedliche Landschaften führt und ihn zu den verschiedensten Lebensstationen bringt – also der Lebens- oder auch der Karrierepfad, wobei der Begriff „Karriere“ hier so verwendet wird, dass „Karriere“ alles sein kann, was dem Leben eines Menschen Sinn vermittelt. „Karriere“ ist also gleichbedeutend mit „Wachstum“ oder „Entwicklung“.

Bei dem in 7 Phasen beschriebenen Lebens- und Arbeitszyklus ist **nicht** eine notwendig in bestimmten Schritten aufeinander folgende Phasenentwicklung bezogen auf das biologische Alter unterstellt. Man kann davon ausgehen, dass die meisten Menschen die beschriebenen Karriere-Phasen mehrmals erleben.

## Warum das Bild des Schlosses für die Lebens- und Karriereplanung?

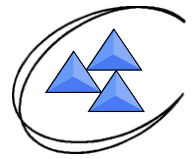
Zum einen ist das „Traumschloss“ ein Symbol für etwas Fantastisches, Unwirkliches, das in den Wolken, in der Luft angesiedelt werden kann. Zum anderen sind Schlösser auch reale Gebäude aus Stein, solide, stark, fest, unerschütterlich, Symbole für Kontinuität, Sicherheit, Stabilität - also etwas sehr Reales.

Beides ist notwendig für die Lebensplanung: Wir brauchen eine traumartige, fantasievolle Vision – um sie dann in felsenfeste Realität zu verwandeln. Der Prozess der „Schlossgestaltung“ pendelt dann auch immer hin und her zwischen dem offenen und freien Spiel der Fantasie und der Notwendigkeit, klare, realistische Entscheidungen zu treffen.

## Wie ist die Verbindung des Schloss-Symbols mit den Phasen des Lebens- und Karrierepfades?

Hier treffen zwei polare Lebensprinzipien zusammen: Zum einen ist Leben ständige Veränderung, permanente Entwicklung, fortwährendes Weitergehen auf unterschiedlichen Wegen (natürlich auch mit kürzeren oder längeren „Ruhepausen“ dazwischen) - dieses kontinuierliche Weitergehen symbolisiert der Lebens- und Karrierepfad.

Zum anderen benötigen wir für dieses Immer-Weiter-Wandern, Immer-Weiter-Entwickeln, um den sich immer wieder verändernden Anforderungen standhalten und gerecht werden zu können, eine stabile Grundlage, „festen Boden unter den Füßen“, ein emotionales und geistiges „Zuhause“, das uns die notwendige Kraft gibt, um den Bezug zum Sinn im täglichen Tun nicht aus den Augen zu verlieren; eine innere persönliche „Struktur“, an der wir uns orientieren können und die uns evtl. notwendige Kurskorrekturen auf dem Lebenspfad leichter macht – das bietet das Lebens- und Karriereschloss.



**Der Lebens- und Karrierepfad**  
Grundlage zur beruflichen (Neu-)Orientierung



**Das Lebens- und Karriereschloss**  
Grundlagen für berufliche Visionen und Ziele

## Details zum (E-)Workbook „Der Lebens- und Karrierepfad“:

Die symbolische Lebenslandschaft des Lebens- und Karrierepfades soll mit den Bildern der wichtigsten 7 Phasen Anregungen für die eigene aktuelle Lebenssituation und den weiteren Lebenspfad vermitteln. Jede dieser Phasen hat ihre Besonderheiten, Eigenarten, Vorteile, schönen und günstigen Eigenschaften - und ihre Risiken, Gefahren, Nachteile und ungünstigen Seiten. Im Workbook finden sich jeweils detaillierte Beschreibungen sowie passende Übungen mit Anleitungen.

Das Symbol der Lebenslandschaft weist auch darauf hin, dass es bei der Lebens- und Karriereplanung wichtig ist, sich aus „Mauern“ des Denkens zu befreien - und sich einen weiten Horizont, einen weiten Blick zu gönnen, um alle Möglichkeiten erfassen zu können.

**Es werden hier Fragen zu stellen sein wie z.B.:**

- Wodurch sind die Phasen gekennzeichnet, wo liegen jeweils Chancen und Gefahren?
- Wie erkennt man, wann man sich in einer bestimmten Phase befindet, und wie kann man sich bewusst zu einer anderen hinbewegen?
- Wie stellen sich die eigenen Stärken und Schwächen im Umgang mit den unterschiedlichen Phasen dar?
- Wie kann man diese Erkenntnisse nutzen, um die Phasen so zu gestalten, dass sie möglichst viel Erfüllung und Sinn vermitteln und in der persönlichen Entwicklung weiterbringen?

**Teil 8: Phase Ausstieg**



**Teil 7: Phase Erdbeben**



**Teil 6: Phase Sackgasse**



**Der Lebens- und Karrierepfad mit seinen 7 Phasen**



**Teil 2: Phase Zeit der Suche**



**Teil 3: Phase Einstieg**

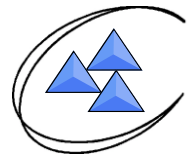


**Teil 4: Phase Entwicklung**



**Teil 5: Phase Plateau**





Der Lebens- und Karrierepfad  
Grundlage zur beruflichen (Neu-)Orientierung



Das Lebens- und Karriereschloss  
Grundlagen für berufliche Visionen und Ziele

## Details zum (E-)Workbook „Das Lebens- und Karriereschloss“:

### Ziel der Arbeit mit dem Lebens- und Karriereschloss:

Gestaltung einer Vision für die Lebens- und Karriereplanung, aus der konkrete Ziele abgeleitet werden können - als Basis für realistische Aktivitäten zur beruflichen (Weiter-)Entwicklung.

### Das Schloss soll bei der Beantwortung von 6 Fragen helfen:

1. **Was** will ich tun?
2. **Warum** will ich es tun?
3. **Mit wem** will ich es zusammen tun?
4. **Wo** will ich es tun?
5. **Wie** kann ich beginnen, es zu tun?
6. **Wann** werde ich beginnen, es zu tun?



**Turm Werte:**  
Was ist für Sie das Wichtigste - die Basis in Arbeit und Leben?



**Turm Träume:**  
Welche Träume und Wünsche wollen Sie verwirklichen?



**Turm Fähigkeiten:**  
Was ist Ihr persönliches Erfolgspotenzial?



**Turm Arbeit:**  
Welche Art von Arbeit wollen Sie ausüben?



**Turm Lernen:**  
Welche Fähigkeiten wollen Sie weiterentwickeln oder dazugewinnen?



**Turm Unterstützung:**  
Welche Unterstützung brauchen Sie zur Realisierung Ihrer Ziele?



**Turm Menschen:**  
Mit welchen Menschen wollen Sie leben und arbeiten?

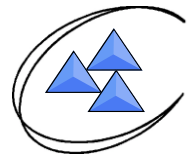


**Turm Leben:**  
Welches Lebensumfeld wollen Sie sich mit Ihrer Arbeit gestalten?



**Turm Belohnung:**  
Welchen Spaß, Freude, „Luxus“, soll die Realisierung Ihres Zieles bringen?

Die 9 Türme des Lebens- und Karriereschlosses enthalten die wichtigsten Bestandteile für das berufliche Ziel – jeweils mit Anleitungen und Übungen.



**Der Lebens- und Karrierepfad**  
Grundlage zur beruflichen (Neu-)Orientierung

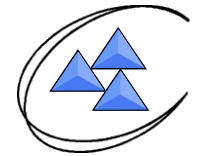


**Das Lebens- und Karriereschloss**  
Grundlagen für berufliche Visionen und Ziele

## Angebotsvarianten und Konditionen für die beiden (E-)Workbooks:

- Lizenz zum Anbieten der Workbooks zum Download von der Karrierewebsite Ihres Unternehmens für externe Kandidaten, die sich zuvor registrieren müssen, möglichst mit Angaben zu Qualifikation, aktueller Tätigkeit, Berufserfahrung u.ä. Sie erhalten damit erweiterte Möglichkeiten zur Direktansprache von interessierten Kandidaten. Außerdem vermitteln Sie ein positives Bild zu Ihrem „Employer Branding“ durch das Angebot von Tools, die gerade für Jobsuchende besonders hilfreich sind.  
**Kosten für Sie:** Abonnement für 12 Monate für monatlich € 75,-- zzgl. Mwst. (beide Workbooks inkl.). Lieferung als pdf-Dateien mit interaktiven Textfeldern per Mail.
- Lizenz zur Verwendung der Workbooks im Unternehmen zum Coaching bzw. als Workshop-Unterlage für die unternehmensinterne Karriereberatung.  
**Kosten für Sie:** Bitte besprechen Sie Ihre Pläne zum Einsatz der Workbooks mit mir, Sie erhalten dann ein auf Ihren Bedarf zugeschnittenes Angebot.
- Sie wünschen Einzelcoaching für Mitarbeiter/innen bzw. Workshops für eine ausgewählte Gruppe von Mitarbeiter/innen bzgl. der Inhalte der Workbooks durch Frau Dr. Lünborg?  
**Kosten für Sie:** € 180,--/Stunde für Einzelcoaching, € 1.800,-- Tageshonorar für Workshops, jeweils zzgl. Mwst., ggfls. zzgl. Reisekosten nach Beleg.

User (Mitarbeiter Ihres Unternehmens oder externe Kandidaten) dürfen diese Unterlagen bearbeiten, speichern, ausdrucken, auch Inhalte für den Eigenbedarf kopieren, ergänzen oder verändern. Darüber hinaus müssen natürlich die üblichen urheberrechtlichen Prinzipien beachtet werden, d.h. Sie (Ihr Unternehmen) bzw. die User dürfen diese Workbooks nicht an andere weitergeben (weder digital noch in gedruckter Form) und selbstverständlich nicht verkaufen.



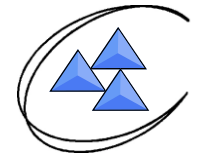
## Mein Angebotsspektrum im Überblick

**Special zu 7.2:**  
**Der Interviewbaukasten HIT**

**Special zu 6.2:**  
**(E-)Workbooks (Der Lebens- und Karrierepfad + Das Lebens- und Karriereschloss).**

**Special zu 4.:**  
**Coaching/Workshops zu Karriereplanung mit (E-)Workbooks „Lebens- + Karrierepfad und -Schloss“**  
**Special zu 4.2.:**  
**Senior Competence Program**





### Meine Beraterkompetenz in Stichworten:

- Studium und Promotion BWL, Universitäten Mannheim und Frankfurt/M.
- Mehrjährige eigene Führungserfahrung sowie Verantwortung für Human Resources Development in internationalem EDV-Konzern.
- Über 25 Jahre Erfahrung als systemische Unternehmensberaterin in unterschiedlichen Branchen mit hochqualifizierten Fach- und Führungskräften aller Ebenen, u.a. Führungskräftequalifizierung/-beurteilung/-auswahl, Karriereberatung, Outplacementberatung, Führungskräftecoaching, Konfliktmoderation, Teamentwicklung, Changemanagement, Entwicklung und Begleitung von Hochschulabsolventen-AC's, sowie Entwicklungs-AC's.
- Ausbildung in systemischer Organisationsberatung und systemischem Coaching, Beratung mit Methoden der Gestalt- und Körperarbeit, Steuerung von Blended-Learning-Prozessen, MBTI-Lizenz u.a.
- **Publikationen und eTools:**
  - C. Lünborg: Projekt „Gelber Drache“ – Komplexe Führungs- und Managementprobleme mit Hilfe systemischer Ansätze lösen, Norderstedt 2006, 396 Seiten, ISBN 3-8334-4346-4.
  - eBooks und Whitepaper zu unterschiedlichen Themen (z.B. Teilstrukturierte Interviews, Generationenmanagement u.a.) zum kostenlosen Download auf [www.cl-system.de/downloads](http://www.cl-system.de/downloads)
  - Der Interviewbaukasten HIT, Eignungsdiagnostool für professionelle Bewerberinterviews und zur Eignungsdiagnose, zu beziehen auf Anfrage über [www.cl-system.de](http://www.cl-system.de) (Lieferung auf CD)
- **Zusammenarbeit mit professionellen Netzwerkpartnern z.B.**
  - mbm Consulting Partners, Düsseldorf
  - Gabriele Braun, itb Institut für Training und Beratung, Mannheim

