

# Life Career Rainbow

## Der Laufbahn-Regenbogen

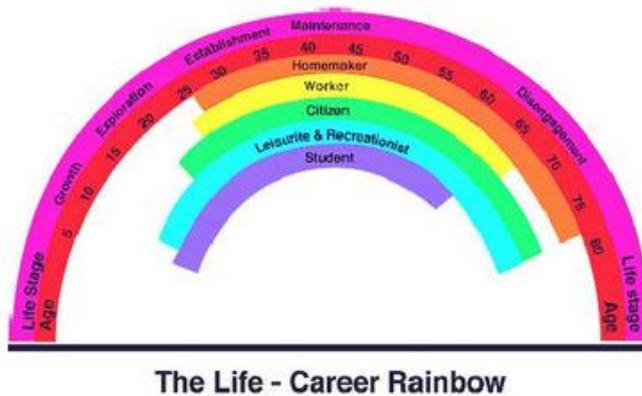
So wie wir uns durch verschiedene Phasen unseres Lebens bewegen, reihen sich auch verschiedene Phasen unserer beruflichen Laufbahn aneinander. Die Anforderungen an uns verändern sich im Laufe unseres Lebens, sowohl privat wie auch beruflich.

Wenn die Anforderungen mit dem übereinstimmen, was wir leisten wollen und können entsteht Wohlbefinden. Gibt es keine Übereinstimmung, führt dies zu Stress, Unzufriedenheit und im schlimmsten Fall zu gesundheitlichen Problemen. Darum ist es wichtig, ein angemessenes Gleichgewicht anzustreben.

Im Jahr 1980 führte Donald Super eine Theorie ein, die die Karriereentwicklung in Bezug auf Lebensphasen und Lebensrollen beschreibt. Karriere wird im angelsächsischen Sprachraum mit Laufbahn gleichgesetzt. Super's ursprüngliche Arbeit über die Karriereentwicklung begann in den 1930er Jahren. Sein in Fachkreisen anerkanntes Buch "The Psychology of Careers" schrieb er 1957. Er modifizierte seine Theorien im Jahr 1980, um neueren Entwicklungen in den Laufbahnen Rechnung zu tragen.

Super's Arbeit kann auch heute noch für die Laufbahn- und Karrieregestaltung wertvolle Dienste leisten.

## Das Modell verstehen



Der Lebenskarriere-Regenbogen hilft uns dabei, über die verschiedenen Rollen nachzudenken, die wir zu verschiedenen Zeiten in unserem Leben spielen.

"Lebensrollen" werden durch die farbigen Streifen des Regenbogens dargestellt, wie in der Abbildung gezeigt. Das Alter wird durch die Zahlen im roten Streifen des Regenbogens angezeigt.

## Die Lebensrollen

### 1. Ausbildung (Student)

Die Studentenrolle dauert in der Regel mindestens bis zum 16. Lebensjahr, vielleicht gar bis 25. Durch das Lifelong-Learning gibt es auch später immer wieder Ausbildungsphasen.

### 2. Freizeitler (Leisureite)

Die Bezeichnung Leisureite wurde von Super kreiert und lässt sich nur unzulänglich übersetzen. Gemeint sind alle Rollen, die Menschen in der Freizeit zu ihrem persönlichen Vergnügen annehmen. Z.B. Sportlerin, Violinist, Malerin, Leser....

### **3. Bürger (Citizen)**

Dies beschreibt die Zeit und Energie, die für die Arbeit in der Gemeinschaft und mit unbezahlter ehrenamtlicher Arbeit verbracht wird.

### **4. Berufstätige/r (Worker)**

Dies ist die Zeit, die Sie in einer bezahlten Beschäftigung verbringen.

### **5. Home-Maker (Hausfrau/Hausmann)**

In dieser Rolle verbringen die Menschen Zeit und Energie für die Betreuung der Kinder und für Haushaltsarbeiten. Diese Rolle beginnt normalerweise, sobald eine Person das Haus ihrer Eltern verlässt.

Als Super sein Modell entwickelte, war das Leben noch stärker in fünf klar definierte Lebensphasen aufgeteilt. Heutzutage folgen die Laufbahnen von Menschen einem weniger vorhersehbaren Muster.

## **Die Lebensphasen nach Super (Stages)**

### **1. Wachstum (14 Jahre und jünger)**

Diese Lebensphasen beinhaltet das körperliche Wachstum. Und es die Zeit, in der Menschen beginnen, eine eigene Persönlichkeit auszubilden und ihre Interessen, Talente und Fähigkeiten zu entdecken.

### **2. Exploration (typische Altersspanne 14 - 25)**

In diesem Stadium lernen die Menschen die verschiedenen Arten von Arbeit kennen und wissen, was erforderlich ist, um in verschiedenen Berufen erfolgreich zu sein. Gegen Ende der Explorationsphase werden sie idealerweise die Berufswelt anhand ihrer persönlichen Fähigkeiten, Talente und Interessen sowie ihrer Erwartungen an ihre Karriere (Gehalt, Inhalte, Aufstiegsmöglichkeiten) gestalten können.

### **3. Establishment (typische Altersspanne 26 - 45)**

Diese Lebensphase beginnt, wenn Menschen sich in ihre gewählte Karriere einleben und produktive Mitglieder der Gesellschaft werden. Diese Phase ist geprägt von mehr Verantwortung und persönlicher Zufriedenheit durch Arbeit und Karriere.

### **4. Aufrechterhaltung (typisches Alter 46 - 65)**

Die Menschen in diesem Stadium behalten ihre aktuelle Karriere bei und beteiligen sich an Aktivitäten zur Karriereentwicklung, um sich in ihrer gegenwärtigen Arbeit auf dem Laufenden halten.

### **5. Rückzug (ab 65 Jahren)**

Dies ist der Zeitpunkt, an dem sich jemand dazu entschließt, die Karriere zu verlangsamen und sich schließlich von seiner Erwerbsarbeit zurückzuziehen. In dieser Phase verlagert sich der Schwerpunkt weg von bezahlter Arbeit und lässt den Menschen Zeit, sich auf die anderen Rollen zu konzentrieren, in denen sie sich engagieren, wie zum Beispiel Freizeitler, Bürger. Heute würde man diese Phase kaum mehr als Rückzug bezeichnen.

Der Life-Career-Rainbow eignet sich gut, um berufliche und persönliche Lebensübergänge, z.B. Elternschaft, Pensionierung, Beendigung der Ausbildung etc. zu gestalten. Er regt dazu an, sich bewusst mit den verschiedenen Lebens- und Berufsrollen und -Phasen auseinanderzusetzen. Folgende Fragen können mit Hilfe des Life-Career-Rainbows beantwortet werden:

- Welche Rolle ist ausgelebt?
- Welche Rollen haben mir entsprochen, wo konnte ich meine Fähigkeiten am Besten einbringen?
- Welche Rollen werden/sollen noch kommen?
- Welche Rollen haben gut nebeneinander Platz? Welche vertragen sich schlechter?
- Welche Rollen kann ich im Beruf, welche privat einnehmen?

Super, D. E. "Career and Life Development." Pp. 192-234 in Career Choice and Development, 3d ed., edited by D. Brown, L. Brooks, and Associates, San Francisco, CA: Jossey-Bass

Regula Hunziker, perspectiv GmbH