

Medienmitteilung

## Mit dem Selbstcoachingtool „Kairos“ raus aus der beruflichen Sackgasse

**Pfäffikon SZ, 25. November 2015 – Im Wandel der Arbeitswelt stehen viele 35- bis 50-Jährige vor der Mammutaufgabe, sich beruflich neu zu orientieren. Das Selbstcoachingtool „Kairos“ unterstützt sie, neue Optionen für die berufliche Laufbahn zu erkennen und handlungsfähig zu bleiben. Nach der bewährten Nullserie kommt heute die erste Serie auf den Markt.**

Unsere Arbeitswelt befindet sich in einem Wandel, der zunehmend digital geprägt ist. Neben der Unsicherheit der Arbeitsplätze wachsen für Arbeitnehmer und -geber die Anforderungen. Stets sollen sie mobil, flexibel, vielseitig, belastbar, erreichbar und lernbereit sein. Middle-Ager – die 35- bis 50-Jährigen – zeichnen sich dadurch aus, dass sie schon mindestens ein Drittel ihres Berufslebens zurückgelegt haben, ihnen nicht mehr alle Optionen offen stehen, sich die Rahmenbedingungen des persönlichen Lebens verfestigt haben und sie nicht mehr mal eben den Job wechseln können. Sie stehen vor der Mammutaufgabe, den Übergang von der beruflichen Bewährungs- in die Profiphase erfolgreich zu meistern. Genau an diesem Übergang finden entscheidende Weichenstellungen statt: Sollen sie den Karrierepfad zielstrebig weiter schreiten, wollen sie den Status erhalten oder wollen sie sich noch einmal umorientieren. Der Übergang wird oft als einschneidendes Erlebnis wahrgenommen, in dem sie gefordert sind, aktiv zu werden und Dinge anzustossen. Er wird häufig – und meist unterschwellig – bemerkbar, indem sich Middle-Ager gelangweilt fühlen, frustriert und unzufrieden sind oder indem sie übermässig oder eingeschränkt produktiv sind. Solche Herausforderungen lösen zuweilen Ängste aus. Das Selbstcoachingtool „Kairos“ reagiert auf diese Herausforderungen und unterstützt Middle-Ager, neue Optionen und Lösungswege für die berufliche Laufbahn zu erkennen und handlungsfähig zu sein. Selbständig, anonym und ohne Coach.

### **Berufliche Veränderungsphasen spielbasiert bewältigen**

Da Menschen spielen, um sich auf den Ernstfall vorzubereiten und um zu lernen, fördern Spiele Menschen mitunter in ihrem Weiterkommen. Denn Planspiele können bestimmte Lebensbereiche simulieren und dadurch Menschen erlebbar machen, welche Faktoren und Dynamiken in ihren Lebenswelten wirksam werden. Die Simulation ermöglicht, nachhaltig anwendbares Wissen und soziale Kompetenzen auszubilden, um ein besseres Verständnis von gegenwärtigen Prozessen sowie von konkreten Alternativen zu entwickeln.

Im engen Austausch mit Middle-Agern, Laufbahncoaches und Game Designern entwickelte Heidrun Föhn im Rahmen ihres Masterstudiums in Game Design an der Zürcher Hochschule der Künste das spielbasierte Selbstcoachingtool „Kairos“.

„Kairos“ besteht aus einem Kartendeck und einem Coachingjournal, die Spielmechanik fundiert auf Methoden der Planspieltheorie, des Veränderungs- und des Laufbahncoachings. In einem qualitativen Playtest-Verfahren mit berufstätigen 35- bis 50-jährigen Frauen und Männern konnte nachgewiesen werden, dass „Kairos“ bestens geeignet ist für Middle-Ager, sich selbst auf kreative Weise durch berufliche Neuorientierungsphasen zu navigieren, denn es stärkt Ressourcen, offenbart neue Optionen für die berufliche Laufbahn und macht handlungsfähig.

Nach der bewährten Nullserie kommt heute die erste Serie des Selbstcoachingtools „Kairos“ auf den Markt. Es kostet soviel wie eine Coachingstunde und ist im Onlineshop [www.coachingspiele.ch](http://www.coachingspiele.ch) erhältlich.

---

3'577 Zeichen inkl. Leerzeichen / 459 Wörter  
Downloads: [www.coachingspiele.ch/presse](http://www.coachingspiele.ch/presse)

---

**Weitere Informationen:**

Heidrun Föhn, Geschäftsführerin Rotmont GmbH,  
Telefon +41 55 420 27 20, [heidrun.foehn@rotmont.com](mailto:heidrun.foehn@rotmont.com), [www.rotmont.com](http://www.rotmont.com)  
wemakeit-Link <https://wemakeit.com/projects/selbstcoachingtool-kairos>

**Weitere Informationen zu Rotmont**

Rotmont ist Herausgeberin des Selbstcoachingtools „Kairos“, das von Heidrun Föhn entwickelt wurde. Als Agentur für Branding, Gamification und Sportmanagement entwickelt Rotmont unter anderem Planspiele (Serious Games), Gamification-Strategien und führt spielbasierte Firmenworkshops durch.  
Weitere Informationen: [www.rotmont.com](http://www.rotmont.com)

**Weitere Informationen zu Heidrun Föhn**

Heidrun Föhn hat an der Zürcher Hochschule der Künste Design mit Spezialisierung in Serious Game Design und an der Universität Innsbruck Strategisches Marketing studiert sowie eine Ausbildung zur Kommunikationsdesignerin absolviert. Nach leitenden Funktionen in renommierten Werbeagenturen und einer internationalen Kulturinstitution ist sie heute Geschäftsführerin der Rotmont GmbH und spezialisiert auf Branding, Gamification, Motivationsdesign, Planspielentwicklung und Moderation von spielbasierten Workshops. Heidrun Föhn wurde ausgezeichnet mit internationalen Design-, Marketing- und Filmpreisen.