



Obersee Nachrichten  
8640 Rapperswil-Jona  
055/ 220 81 81  
www.obersee-nachrichten.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 68'822  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 038.009  
Abo-Nr.: 38009  
Seite: 9  
Fläche: 50'340 mm<sup>2</sup>

## RAPPERSWILERIN ENTWICKELT SELBSTCOACHINGTOOL

# Spielerisch zum Traumberuf



Heidrun Föhn ist stolz auf ihr Selbstcoaching-Tool «Kairos». Foto: Anna Kohler

**Im Wandel der Arbeitswelt stehen viele 35- bis 50-Jährige vor der Mammutaufgabe, sich beruflich neu zu orientieren. Zu diesem Thema hat die Rapperswilerin Heidrun Föhn ein Spiel entwickelt, das den Coach ersetzt.**

Es gehört schon fast zum guten Ton, sich in der Mitte des Lebens noch einmal selbst zu hinterfragen. Habe ich meinen Traumjob? Kann ich mich kreativ so einbringen, wie ich es möchte? Bin ich beruflich am richtigen Ort

und – vor allem – auf der Karriereleiter da, wo ich hin will? Diese Fragen können Ängste auslösen, werden sie doch als einschneidendes Erlebnis wahrgenommen, welches an der beruflichen Existenz rüttelt.

### Berufliche Laufbahn optimieren

Die Rapperswilerin Heidrun Föhn ist Game-Designerin und Marketing-Expertin. In ihrer Masterarbeit an der Zürcher Hochschule der Künste hat sie sich mit der Neuorientierung in der beruflichen Laufbahn beschäftigt. Im

engen Austausch mit der Zielgruppe, Laufbahncoaches und anderen Game-Designern entstand das spielbasierte Selbstcoachingtool «Kairos». Der Name kommt aus der griechischen Mythologie und bedeutet «Der richtige Zeitpunkt». Aber dieses Spiel wird nicht im Kreise der Familie abends bei einem Glas Rotwein gespielt. Man spielt allein und coacht sich intensiv. «Ein gewisses Mass an Eigenverantwortung ist Voraussetzung, aber die sollte bei Menschen zwischen 35 und 50 Jahren ja da sein», sagt Föhn über die Zielgruppe ihres Coachingtools. Es



Obersee Nachrichten  
8640 Rapperswil-Jona  
055/ 220 81 81  
www.obersee-nachrichten.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 68'822  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 038.009  
Abo-Nr.: 38009  
Seite: 9  
Fläche: 50'340 mm<sup>2</sup>

handelt sich um ein analoges Spiel, nicht etwa um ein Computerspiel. «Karten in den Händen zu halten, selbst etwas aufschreiben. Dieses Tool ermöglicht eine Entschleunigung, die das Resultat festigt», so Föhn.

### Die Spieltester sind begeistert

Um nichts dem Zufall zu überlassen, hat Heidrun Föhn in einem Playtest Middle-Ager das



### Marcus Selzer

Spiel zum Ausprobieren gegeben. Das Resultat war überzeugend. Einer der Versuchsspieler, der 36-jährige Marcus Selzer aus Zürich, äussert sich so: «Ich

habe fünf Wochen zweimal in der Woche gespielt. Es hat mir Klarheit gegeben für meine momentane Neuorientierungsphase. Ich würde es sofort weiterempfehlen.» Und er fügt noch an: «Ich war beruflich zu einem Teil selbstständig und zum anderen Teil fest angestellt. Durch das Selbst-coachingtool 'Kairos' wurde mir klar, dass ich 100 Prozent fest angestellt sein möchte. Dies ist nun der Fall und ich bin sehr erfolgreich und glücklich damit.»

### Crowdfundig

Die Herstellung des Spiels ist sehr aufwendig. Die Game-Designerin Föhn hat in die eigene Tasche gegriffen, und deshalb kann das Spiel über ihren Onlineshop gekauft werden. Aber: Für die Serienproduktion benötigt sie einen grösseren Betrag und hat deshalb eine Crowdfunding-Kampagne lanciert. «Mein Coachingtool kostet so viel wie eine Stunde bei einem Coach», sagt Föhn. Wer also eigenverantwortlich auf seine momentane Arbeitssituation schauen möchte, kann dies auch ohne einen Laufbahn-coach probieren.

Anna Kohler

## Gute Idee

Um die Serienproduktion des Spiels «Kairos» zu finanzieren, hat die Game-Designerin Heidrun Föhn eine Crowdfundingkampagne auf «wemakeit» gestartet. Noch bis zum 17. November können Interessierte in das Tool investieren. Erhältlich ist das Tool auf [www.coachingspiele.ch](http://www.coachingspiele.ch).

Datum: 05.11.2015

# OBERSEE NACHRICHTEN

DIE GRÖSSTE ZEITUNG AM OBERSEE



**z** hdk  
Zürcher Hochschule der Künste  
Zürcher Fachhochschule

Obersee Nachrichten  
8640 Rapperswil-Jona  
055/ 220 81 81  
www.obersee-nachrichten.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 68'822  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 038.009  
Abo-Nr.: 38009  
Seite: 9  
Fläche: 50'340 mm<sup>2</sup>

## «Kairos» mit Bestnoten bewertet

Das Selbstcoachingtool «Kairos» befähigt Sie, sich in beruflichen Veränderungsprozessen selbst zu coachen, Ihre Ressourcen zu stärken, Ihre Arbeitsplatzchancen zu erkennen und Ihren Optionsradius zu vergrössern. Selbstständig, anonym und ohne Coach. Das Selbstcoachingtool basiert auf Methoden der Planspieltheorie, des Veränderungs- und des Laufbahncoachings. Es ist wissenschaftlich fundiert, seine Tauglichkeit konnte in einem repräsentativen Playtest nachgewiesen werden. Sowohl das Selbstcoachingtool als auch die wissenschaftliche Arbeit zum Tool wurden für den Designpreis der Zürcher Hochschule der Künste nominiert und mit Bestnoten bewertet.



Das Spiel ist auch optisch schön.