Workbook zur beruflichen Standortbestimmung

© JOB HR / Julia Oberhumer

Lieber Kursteilnehmer bzw. Kurssuchender,

mit dieser Checkliste für DEINE berufliche Standortbestimmung und Neuorientierung erhältst du ein umfassendes Tool, mit dem du deine Motivatoren, deine Werte, deinen Fokus und Antrieb für deine zukünftige Karriereplanung optimal auf den Punkt bringen kannst.

Folge den Instruktionen in dieser Checkliste – sie geleitet dich Stück für Stück ans Ziel:

1) Klärung Ausgangslage / Ist-Situation
2) Deine Kompetenzen / Fähigkeiten / Stärken / Schwächen
3) Interessen & Leidenschaft
4) Deine WERTE
5) Dein Ziel / Soll-Situation
6) Zielvisualisierung
7) Konkrete nächste Schritte

Ich wünsche DIR alles Gute, beim Finden deiner beruflichen Bestimmung!

Julia – DEIN KARRIEREKOMPASS

JOB HR
ON POINT CAREER CONSULTING.
EINSTIEG. UMSTIEG. AUFSTIEG.

IST-SITUATION
Dein aktueller Job

a) Was stresst dich in deinem derzeitigen Job / deiner aktuellen Situation am meisten?

b) Bewerte deine aktuelle Arbeitssituation nach dem Ampelsystem (GRÜN – GELB – ROT)
GRÜN: passt, genau richtig, sehr wichtig
GELB: geht so, eher wichtig
ROT: unbefriedigend, unwichtig

Firmenorganisation / -struktur	Aufstiegsmöglichkeiten im Unternehmen	Weiterbildungsangebot im Unternehmen	persönliche Weiterentwicklung
Lohn- und Sozialleistungen	Arbeitszeit / -flexibilität	Arbeitsplatzausstattung (allg. Gegebenheiten, Raum, IT,…)	Anfahrtszeit / Arbeitsweg
Identifikation mit der Firmenkultur / Werte / Leitbild	Arbeitsklima allgemein	Verhältnis zum Vorgesetzten	Verhältnis zu Kollegen
sich selbst einbringen können / Raum für Ideen	herausfordernde Aufgaben	Entscheidungsspielraum / Verantwortung	Abwechslung & Vielfalt
Inhalt der Arbeit – Sinnfrage	Freizeit / Privatleben / Familie	Arbeitstätigkeiten an sich	Unabhängigkeit / Abhängigkeit

c) Womit bist du aktuell zufrieden? Was ist dir besonders wichtig?

d) Detailanalyse:

Bitte möglichst spontan ausfüllen.

Stimmt voll: 3 Punkte
Stimmt eher: 2 Punkte
Eher nein: 1 Punkt
Gar nicht: 0 Punkte

Am Ende addiere bitte pro Themenbereich die Punkte und lass' dich überraschen, wo für dich die Schwerpunkte liegen. Je mehr Punkte in einem Thema, desto wichtiger bzw. mehr erfüllt ist es. Auf diese Punkte solltest du also auch bei deiner möglichen Neupositionierung immer achten. Welches Bild ergibt sich bei dir?

Arbeitsinhalt / Tätigkeit	stimmt voll	stimmt eher	eher nein	gar nicht
Die Tätigkeiten meiner aktuellen Stelle sind interessant & abwechslungsreich.				
Ich betrachte meine Arbeit als sinnvoll / sinnstiftend.				
Das Aufgabenspektrum, das ich abdecken soll, kann ich voll erfüllen.				
Ich gehe gerne zur Arbeit.				
Die Anforderungen in meinem Job passen zu meinen Stärken und Fähigkeiten.				
Die Inhalte meiner Arbeit interessieren mich.				
Den Großteil der Aufgaben erledige ich mit Freude und Leichtigkeit.				
Ich kann bei meiner Arbeit etwas bewegen. Man sieht, was ich geschafft habe.				
Meine Arbeit passt zu meiner Persönlichkeit.				
Summe =	(x3)	(x2)	(x1)	(x0)

Arbeitsbedingungen	stimmt voll	stimmt eher	eher nein	gar nicht
Ich kann mich einbringen & mein Engagement wird geschätzt.				
Meine Stelle fordert mich in gesundem Maß.				
Ich kann dazu lernen und mich selbst weiterentwickeln.				
Meine berufliche Tätigkeit ist abwechslungsreich.				
Ich kann Einfluss auf mein Arbeitsspektrum nehmen und mitgestalten.				
Ich habe Entscheidungsspielraum und kann eigenverantwortlich arbeiten.				
Ich kann mir meine Arbeit selbst planen und einteilen.				
Ich erhalte immer wieder auch Input zu meiner persönlichen Entwicklung.				
Ich habe regelmäßig schöne Erfolgserlebnisse bei meiner Arbeit.				
Summe =	(x3)	(x2)	(x1)	(x0)

Arbeitsumfeld	stimmt voll	stimmt eher	eher nein	gar nicht
Meine Kollegen sind eine Bereicherung für mein Arbeitsleben.				
Das Betriebsklima insgesamt passt einfach.				
Ich schätze meinen direkten Vorgesetzten und komme gut mit ihm/ihr aus.				
Ich kann mich mit der Unternehmenskultur / den Werten gut identifizieren.				
Ich kann strategische Unternehmensentscheidungen gut nachvollziehen und habe das Gefühl, meinen Beitrag zu den				

Unternehmenszielen leisten zu können.				
Ich habe einen krisensicheren Arbeitsplatz.				
Ich würde meinen Arbeitgeber in der Familie / im Freundeskreis weiterempfehlen?				
Ich würde mich wieder bei diesem Unternehmen bewerben?				
Summe =	(x3)	(x2)	(x1)	(x0)

Äußere Arbeitsbedingungen	stimmt voll	stimmt eher	eher nein	gar nicht
Ich bin mit meiner Entlohnung aktuell zufrieden. Sie ist angemessen und fair.				
Ich habe ausreichend Zeit für meine Aufgaben.				
Mein Arbeitsplatz ist ergonomisch gestaltet und ich setze mich keinen gesundheitlichen Risiken aus.				
Ich kann mir meine Arbeitszeit großteils flexibel selbst einteilen.				
Ich bin mit den mir zur Verfügung gestellten Arbeitsmitteln zufrieden.				
Mein Arbeitsweg passt für mich – und ist nicht belastend.				
Ich muss bei der Urlaubsplanung keine übermäßigen Kompromisse eingehen und kann den Großteil nach meinem Ermessen planen.				
Mit der Überstundensituation bin ich zufrieden.				
Summe =	(x3)	(x2)	(x1)	(x0)

Weiterentwicklungsmöglichkeiten	stimmt voll	stimmt eher	eher nein	gar nicht
Mir werden im derzeitigen Unternehmen ausreichend				

Entwicklungsmöglichkeiten geboten.				
Ich habe die Möglichkeit, an Weiterbildungen teilzunehmen.				
Ich sehe im derzeitigen Unternehmen Aufstiegschancen.				
Ich kann mich sowohl hierarchisch (Führung), als auch fachlich (Fachkarriere) weiterentwickeln.				
Mein Arbeitgeber bezahlt den Großteil meiner Weiterbildungen.				
Die angebotenen Fortbildungen sind für mich sinnvoll und bringen mich auch wirklich weiter.				
Summe =	(x3)	(x2)	(x1)	(x0)

Work-Life-Balance	stimmt voll	stimmt eher	eher nein	gar nicht
Ich finde in Familie, Sport, Freizeit genügend Ausgleich zu meinem Beruf.				
Ich betrachte das, was ich tue, als sinnvoll.				
Das Aufgabenspektrum, das ich abdecken soll, kann ich voll erfüllen.				
Ich gehe gerne zur Arbeit.				
Die Anforderungen in meinem Job passen zu meinen Stärken und Fähigkeiten.				
Die Inhalte meiner Arbeit interessieren mich.				
Den Großteil der Aufgaben erledige ich mit Freude und Leichtigkeit.				
Ich kann bei meiner Arbeit etwas bewegen. Man sieht, was ich geschafft habe.				
Meine Arbeit passt zu meiner Persönlichkeit.				
Summe (:10) =	(x3)	(x2)	(x1)	(x0)

e) Wenn du dir nach dieser Analyse noch unsicher bist, ob du im aktuellen Job bleiben, oder wechseln sollst, kannst du auch eine Pro- und Kontra-Liste führen.

PRO	KONTRA

FINDE DEINE FÄHIGKEITEN & KOMPETENZEN

a) Deine Prägungen:
Jeder Mensch wird durch sein Herkunftssystem geprägt. Schau‘ einmal hin und beleuchte folgende Bereiche deiner Herkunft:

i. Rollenverständnis (zB Mann / Frau)
ii. Welche Arbeitstugenden wurden in deiner Familie hochgeschätzt?
iii. Welche Glaubenssätze (zB Ohne Fleiß kein Preis. Erst die Arbeit dann das Vergnügen. Aus dir wird nie was.)?

Mache dir bewusst, dass du einige dieser Prägungen vielleicht gar nicht wiederholen / leben musst, so wie deine Vorfahren. Verabschiede dich von Prägungen und Glaubenssätzen, die dich nicht weiterbringen.

b) Welche Schlüsselerlebnisse haben deine berufliche Laufbahn geprägt? Welche Fähigkeiten hast du dabei einsetzen können?

c) Sammle alle deine Fähigkeiten, Kompetenzen und Talente – fachlich & sozial:

d) Welche Fähigkeiten & Kompetenzen fehlen dir noch, die du gerne hättest, bzw. für nächste Karriereschritte brauchen könntest?

e) Was hast du früher einmal gut gekonnt, was du schon ewig nicht mehr gemacht hast? Wo könntest du mit Leichtigkeit (mit etwas Übung) sehr gute Leistungen erzielen?

INTERESSEN & LEIDENSCHAFT
Deine Motivatoren

a) Selbsteinschätzung zwischen Gegensätzen – neigst du zu Extremen?

Ich arbeite lieber…

Mit Menschen/Tieren……..mit Dingen/Fakten

auf dem Land……in einer großen Stadt

im Freien/handwerklich……sitzend/in einem Büro

in einem großen Unternehmen……in einer kleinen Firma

als Einzelkämpfer……..in einem Team

im Vertrieb/Verkauf……..im Back-Office

extrem kreativ + innovativ……verschlossen gegenüber Veränderungen

als Führungskraft……ohne Führungsverantwortung

b) Welche Branchen & Berufsrichtungen / Fachgebiete findest du interessant? Wo fühlst du dich wohl? Welche Branchen oder Berufszweige kommen für ich überhaupt nicht in Frage? Wie weit oder eng wählst du deinen Fokus?

WERTE

a) Welche Werte machen dich persönlich aus? Worauf legst du "wert"? In welchen Situationen in deinem Leben brauchst du diese Werte und wie lebst du sie?

b) Auf einer Skala von 1-10, wie wichtig sind dir folgende Werte / Begriffe:

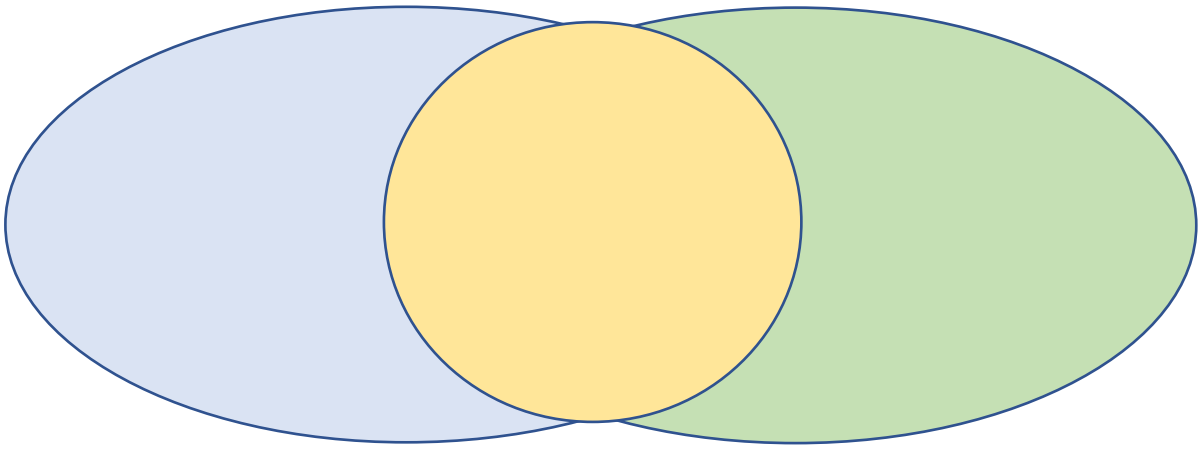
Macht – Ausübung von Einfluss und Kontrolle, du führst gerne, Erfolg ist dir wichtig	
Unabhängigkeit – du schätzt deine Freiheit und entscheidest lieber allein als im Team	
Neugier – du strebst ständig nach neuem Wissen, Wahrheit, Erkenntnis	
Anerkennung – du suchst nach sozialer Akzeptanz und willst dich dazugehörig fühlen	
Ordnung – klare Strukturen sind dir wichtig – du magst vordefinierte Prozesse	
Sparen – du sparst gerne, behältst alte Dinge gerne auf	
Ehre – Traditionen, Loyalität und Integrität sind dir wichtig	
Idealismus – du strebst nach sozialer Gerechtigkeit und Fairness	
Beziehungen – Freundschaften pflegst du und bist sehr gesellig	
Familie – du brauchst enge und emotionale Kontakte in einem ganz engen Kreis	
Status – du strebst nach Prestige, Reichtum und Titeln – gesehen werden!	
Rache – Hierarchien sind dir wichtig und dass du Aggression auch leben kannst	
Körperliche Aktivität – ich brauche viel Bewegung	
Ruhe – du vermeidest stressige Situationen und brauchst viel Entspannung	

c) Welches Verhalten stört dich an anderen Personen extrem? Welche Werte stehen dahinter?

d) Wofür investierst du in deinem Leben viel Zeit und Geld? – Und mit welchen Werten sind diese Themen für dich besetzt?

e) Welche Werte verkörpern Menschen, die du bewunderst?

f) Nach welchen Werten sollte ein Unternehmen / dein perfekter Arbeitgeber / handeln? Wo liegt eure Schnittmenge?



DEIN ZIEL
Soll-Situation

a) Du kannst an dieser Stelle die Detailauswertung (S. 3-6) noch einmal wiederholen. Diesmal jedoch mit dem Fokus auf die berufliche Soll-Situation. Kreuze direkt in den oben zur Verfügung gestellten Tabellen mit einem andersfarbigen Stift an.
Vergleiche deine IST- und SOLL-Werte. Sind sie sehr unterschiedlich? – Dann hast du wahrscheinlich dringenden Veränderungsbedarf.

b) Stelle dir die Frage nach dem Sinn:

Meine berufliche Zufriedenheit würde sich in Zukunft erhöhen, wenn…

Ich arbeite um ein Vielfaches effektiver und erfolgreicher, wenn….

Für meine nächste berufliche Station wünsche ich mir, dass….

Ich wollte schon immer…

c) Welche Rahmenbedingungen (Gehalt, Nebenleistungen, Arbeitsbedingungen, Technik, Arbeitszeit, kurzer Anfahrtsweg, bestimmte Sozialleistungen, Einzelbüro,…) sind dir wichtig?

d) Wie soll deine ideale Führungskraft sein? Worauf legst du wert? Wie möchtest du geführt werden?

e) Wo siehst du dich beruflich in 3 – 5 – 10 Jahren?

f) Was sind – davon abgeleitet – naheliegendere kurzfristige Ziele (Woche, Monate, max. 1 Jahr)?

ZIELVISUALISIERUNG

a) Bringe deine (beruflichen) Ziele zu Papier.

b) Versetze dich immer wieder in das Gefühl hinein, wie es sich anfühlt, wenn du dieses oder jenes Ziel erreicht haben wirst. Wie ist es, wenn du angekommen bist? – Erinnere dich an die VAKOG-Methode!

c) Erstelle dir ein Visionboard oder nutze virtuelle Helferlein zum Visualisieren und Tracken deiner Ziele.

d) Tracke und challenge deine Ziele regelmäßig. Schau nach, ob du noch auf Kurs bist, oder wo du gegensteuern musst.

e) Belohne dich für Zwischenerfolge – sei dankbar.

Herzlichen Glückwunsch, du hast dich durch deine ganz persönliche Standortbestimmung gearbeitet. Jetzt wo du am Ende dieses Workbooks bist, fehlt nur noch eine letzte Frage:

WAS SIND DEINE KONKRETEN NÄCHSTEN SCHRITTE?