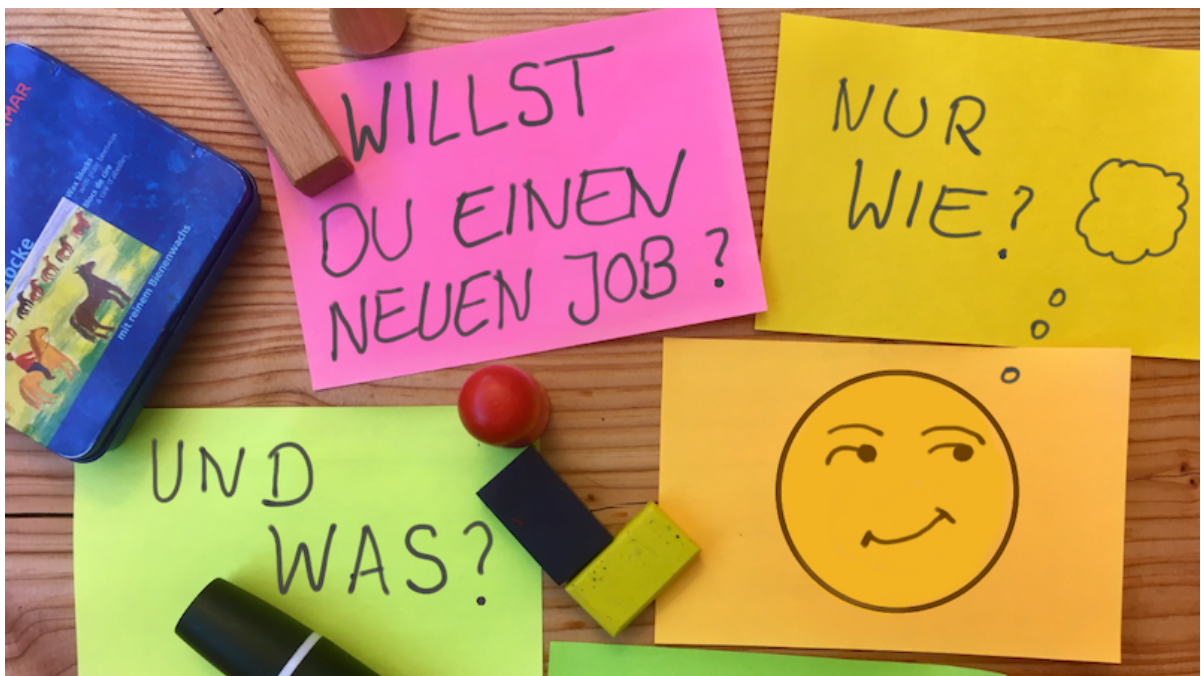


Workbook



Berufsbiografie

100%



Beginn
Berufsweg

heute

- Die y-Achse beschreibt 1. deine Zufriedenheit im Job und 2. deine eigene wahrgenommene Kompetenz. 100% ist das dabei das Maximum und 0% bedeutet, dass du sehr unzufrieden warst oder dich sehr inkompetent gefühlt hast.
- Die x-Achse beschreibt deine Lebenszeit vom Punkt des ersten Jobs bis heute.

Aufgabe:

1. Zeichne auf der x-Achse die verschiedenen Stationen deines Berufslebens ein.
2. Zeichne eine Kurve ein, wie zufrieden du warst in den jeweiligen Stationen.
3. Zeichne eine zweite Kurve ein, wie kompetent du dich jeweils gefühlt hast.

Muster und rote Fäden entdecken

- Was fällt dir auf, wenn du deine Berufsbiografie aus dieser Vogelperspektive betrachtest?
 - Welche Muster in deinen Entscheidungen kannst du entdecken?
 - Kannst du einzelne Etappen mit Überschriften versehen?
 - Welchen Gesamttitel trägt dein bisheriges Berufsleben?
 - Welche roten Fäden oder Prinzipien kannst du entdecken?
 - Sollen diese auch weiterhin gelten oder willst du diese Fäden jetzt abschneiden?
 - Wann hast du entdeckt, dass es Zeit für etwas Neues ist?
-
- **Zusammenfassung:** Was von dem, was du hier beantwortet hast, ist jetzt wichtig für deinen Wunsch nach beruflicher Veränderung? Gehe mit einem Marker durch deine Antworten durch und notiere dir auch, was deine Erkenntnisse aus deinem Blick zurück sind.

Hier ist jetzt Platz für deine Notizen zu den Fragen. Du musst nicht auf alle Fragen eine Antwort finden. Sie sollen dir eine Anleitung sein, deinen bisherigen beruflichen Werdegang besser zu verstehen.

Werte/ Lebensbereiche (Life EQ)

Notiere dir max. 5 Werte oder Lebensbereiche, die für dich für ein gelungenes Lebens die höchste Priorität haben. Wenn es dir schwer fällt, dich zu begrenzen, kann es helfen, wenn du immer 2 Werte nimmst und den wichtigeren von beiden behältst und den weniger wichtigen Wert/Lebensbereich rausstreichst.

Verbundenheit	Me-Time/Zeit
Freude	Spontanität
Unabhängigkeit	Wachstum
Veränderung	Inspiration
Autonomie	Kontinuität
Glaube	Individualität
Spiritualität	Selbstverwirklichung
Image	Ansehen
Abenteuer	Freizeit
Neugier	Wohnen
Konsum	Stabilität
Flexibilität	Abwechslung
Freiheit	Partnerschaft
Sport	Ruhe
Reisen	Spaß
Freiheit	Familie
Weiterentwicklung	Nachhaltigkeit
Gesundheit	Fitness
Sicherheit	Geld
Liebe	Freunde
Erfolg	Karriere
Sozialleben	Sinn
Verantwortung	Respekt
Natur	Kreativität
Engagement	Spiel
Flexibilität	
Lernen	Ergänze um ggf. um deine eigenen...

Unzufriedenheitsfaktoren im Beruf

Jetzt betrachte deinen Beruf im Detail und beantworte die Fragen!

1. Was gefällt dir nicht an deinem jetzigen oder vorherigen Jobs? Was willst du nicht mehr? (Anregungen: Umfeld, Kollegen, Führung, Tätigkeiten, Bezahlung, Sinnhaftigkeit, Druck, Handlungsspielraum, Unterstützung, Wachstum, Werte, Erfolgserlebnisse, Arbeitszeiten, Work-Life-Balance etc.).

Bitte lasse hier nichts aus und schreibe alles stichwortartig als Liste auf!

Der Blick nach vorn: Rahmenbedingungen

Welche Rahmenbedingungen brauchst du bzw. sind dir wichtig in deinem Beruf?

- Wo und wie willst du arbeiten? (Anregungen: Büro, Natur, Stadt, Land, Werkstatt, Großraumbüro, Einzelbüro, zu Hause, Labor, Produktionsbetrieb, viel unterwegs, im Ausland, Nähe zum Arbeitsplatz, laut/leise, allein oder mit Menschen, im Co-Working, großes, mittleres oder kleines Unternehmen, selbstständig oder angestellt, ortsunabhängig, stylish, schlicht, Ambiente, ...etc. Oder ist dir das vielleicht total egal?)
- Hast du Erwartungen an deine Arbeitszeiten? Wenn ja, welche? Wie sollen sie sein? (Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Flexibilität, Reduzierung bzw. anpassbare Arbeitszeiten, Schichtarbeiten etc.)
- Welche Erwartungen hast du an dein Einkommen? Minimum Jahresgehalt? Optimum: Wie hoch ist dein Gehalt optimalerweise?
- Welchen Stellenwert hat für dich ein Team? Falls das wichtig für dich ist: Wie soll dieses aussehen? Was ist gute Teamarbeit für dich? Oder bist du eher ein/e Einzelarbeiter/in?
- Welche Rahmenbedingungen brauchst du vielleicht noch?

Deine Werte im Zusammenhang mit Arbeit:

- Welchen Stellenwert hat Arbeit für dich?
- Welche von den folgenden Aspekten sind wichtig für dich. Bewerte sie mit einer Zahl auf einer Skala von 0-10 (10 = maximal wichtig)!
 - Einbringen von Erfahrung
 - Nutzen von Talenten
 - Sinnerfüllung/Erfüllung
 - Erfolg
 - Freude am Tun
 - Teamkultur
 - Wachstum
 - Leistung
 - Spannendes Aufgabenfeld
 - Abwechslung
 - gute Bezahlung
 - Karriere machen
 - moralische Aspekte
 - Unternehmenskultur
 - Selbstverwirklichung
 - Vereinbarkeit von Beruf und Familie
 - Work-Life-Balance
 - einen eigenen Beitrag leisten
 - Gute Führung
 - Eigener Führungsanspruch
 - Handlungsspielraum
 - deine eigene Berufung
 - Wunsch nach bestimmten Branchen oder die Vermeidung davon.
- Was steht auf obiger Liste nicht drauf und ist dir sonst noch wichtig?

Deine Motivation:

Wozu gehst du arbeiten? Was motiviert dich am Montag Morgen aufzustehen? Bitte versuche das mal, auf den Punkt zu bringen und in einem Satz zu beantworten. Es geht dabei nicht darum, alle Punkte von deinen obigen Werten in einen Satz aufzulisten, sondern zu definieren, was deine stärkste Motivation von allen ist.

Jobschlüssel:

Jetzt versuche das, was du vorher erarbeitet hast zu verdichten. Es geht darum aus dem, was du nicht mehr willst, aus den Rahmenbedingungen und aus deinen Werten die Jobschlüssel heraus zu arbeiten. Jobschlüssel sind die Kriterien, die du brauchst, damit du diesen Job als guten Job bezeichnen kannst. Gut, nicht perfekt! 80% reichen! Was ist unverzichtbar?

Versuche die maximal 5 wichtigsten Kriterien (es können auch nur 3 sein) herauszuarbeiten. Welche max. 5 Kriterien machen für dich einen guten Job aus? Dabei geht es nicht um eine Reihenfolge.

1

2

3

4

5

Good Time Journal

Dauer Min.	Tätigkeit	Engage- ment (Skala 0 bis 10)	Energie (Skala -5 bis +5)	Bemerkungen

Wie solltest du das Good Time Journal ausfüllen?

Wozu überhaupt und für wen:

Das Good Time Journal gibt dir Aufschluss darüber, welche deiner aktuellen Tätigkeiten dir Flow bescheren und welche Energieräuber sind. Häufig denken wir, dass unser ganzer Job nicht zu uns passt. Dabei sind es oft die Bedingungen, unter denen wir arbeiten. Das kannst du hiermit gut herausfinden. Manchmal muss dann nur an kleineren Stellschrauben etwas gedreht werden.

Das Good Time Journal macht nur dann Sinn, wenn du aktuell in einem Job bist. Wenn du derzeit arbeitssuchend bist, lass die Aufgabe aus.

Dauer:

Dauer der Tätigkeit in Minuten

Tätigkeit:

Die Tätigkeit sollte möglichst kleinteilig notiert werden. Also nicht Bürotätigkeit, sondern Kundentelefonat, E-Mail Mitarbeiter, Gespräch mit Chef etc.

Engagement:

Wie engagiert bist du bei der Sache? Wie viel Freude und Lust empfindest du bei der Aufgabe? (0 = „ich finde es ganz furchtbar“, 10 = „yeah, das könnte ich den ganzen Tag machen!“)

Energie:

Gibt dir die Tätigkeit Energie (+1 bis +5), ist sie energetisch gesehen eher neutral (auf der Skala = 0) oder raubt dir die Tätigkeit deine Energie (auf der Skala = -1 bis -5 (-5 = ich bin total ausgelaugt danach)).

Bemerkungen:

Hier kannst du alles eintragen, was die Aufgabe, das Energielevel näher beschreibt. Beispiel: Wer war anwesend? Welche Bedingungen herrschten gerade vor? Gab es hohen zeitlichen Druck? Wie habe ich geschlafen in der Nacht?

Das dient dazu herauszufinden, unter welchen Bedingungen dich eine eigentlich tolle Tätigkeit belastet oder umgekehrt dir eine üblicherweise eher ungeliebte Tätigkeit unter bestimmten Bedingungen vielleicht doch gefällt.

Tipp:

ACHTUNG: Das Ganze sieht viel aufwendiger aus, als es tatsächlich ist. Am Ende des Tages wirst du feststellen, dass dich das Ausfüllen der Liste max. 10 Minuten deiner Zeit gekostet hat. Das ist eine wirklich gute, lohnende Zeitinvestition für ein zufriedenes Berufsleben, denn in der Regel kannst du aus dieser Liste eine ganze Menge Schlüsse ziehen. Und die 10 Minuten hast du immer – du musst sie dir nur nehmen!

Am besten lässt du die Liste den ganzen Tag auf deinem Schreibtisch „mitlaufen“ – idealerweise auch über mehrere Wochen. So erhältst du die besten und zuverlässigsten Ergebnisse. Im Nachhinein die Liste auszufüllen, ist schwierig und meistens nicht aussagekräftig, da du dein Energielevel im Nachhinein nicht mehr wirklich erspüren kannst.

Charakterstärken, Fähigkeiten und Fertigkeiten

Jetzt kommen wir zu dem wichtigen Bereich deiner Stärken, Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Wir nähern uns diesem Thema auf 3 verschiedene Weisen:

1. Über ein Testverfahren
2. Über das eigene Reflektieren, was du besonders gut kannst und gelernt hast
3. Über Feedback durch andere

Charakterstärken

Als erstes bitte ich dich, den Charakterstärkentest des Instituts für positive Psychologie zu machen. Dieser ist kostenlos und zeigt dir auf, welche deine Charakterstärken sind. Bitte beantworte diese Fragen möglichst intuitiv und ehrlich. Du wirst feststellen, dass einige Fragen ziemlich ähnlich daherkommen. Bitte lass dich davon nicht beirren.

Der Link zum Charaktertest:

<https://www.gluecksforscher.de/>

Erstelle dir ein kostenloses Nutzerkonto und gehe dann unter die Fragebögen. Bitte mach den Charakterstärken-Test und lass dir das Ergebnis zusenden.

Alternativ oder zusätzlich:

Wenn du gern noch einen leistungsbezogenen Talentetest machen möchtest, empfehle ich dir den Talentetest von Gallup. Dieser testet 34 Talente und ist berufsbezogener. Der Test kostet aktuell 65€ und ist auch auf Deutsch verfügbar.

Link zum Gallup Test:

<https://www.gallup.com/cliftonstrengths/de/253595/Home.aspx>

Beides sind übrigens wissenschaftliche fundierte und millionenfach angewandte Testverfahren, die ich beide bereits mehrfach selbst absolviert habe und sehr empfehlen kann.

Deine Kompetenzen

Nach dem Testverfahren lade ich dich dazu ein, dich selbst ausgiebig deinen Fähigkeiten und Fertigkeiten auseinanderzusetzen.

1. In einem ersten Schritt gehe im Geiste deine bisherigen Arbeitstätigkeiten durch. Welche Kompetenzen (Fähigkeiten und Fertigkeiten) hast du erworben? Tipp: Du kannst auch in deine Arbeitszeugnisse schauen, was und wie du deinen Job gemacht hast und wofür du besonders geschätzt wurdest. Das gilt natürlich nur, wenn du verwertbare Arbeitszeugnisse bekommen hast, die auch wirkliche Aussagekraft haben.

2. Gehe jetzt durch meine Liste und markiere, was noch fehlt! Meine Kompetenzen-Sammlung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll deine eigene Sammlung unterstützen und komplettieren.

Ich habe die Kompetenzen unterteilt in fachlich, personal, methodisch, sozial und digital. Manchmal sind die Grenzen fließend und du könntest es unter verschiedenen Aspekten betrachten. Es kommt auch nicht so sehr auf die Unterteilung an, sondern vielmehr darauf, dass du deine Kompetenzen einmal in Gänze erfasst.

Die Liste umfasst sowohl deine Fähigkeiten – also angeborene, natürliche Kompetenzen – als auch erlernte Fertigkeiten und Kenntnisse.

Gehe **erst mal großzügig** durch die Listen durch und markiere alles, was du gut kannst.

Fachliche Kompetenzen

- analytisches, abstraktes Denkvermögen
- Anwenderwissen im Bereich ...
- Aufmerksamkeit gut steuern
- Begriffe und Regeln kennen im Bereich ...
- Beurteilen
- delegieren
- Experte auf dem Gebiet ...
- (fach-)sprachliche Fähigkeiten
- fehlertolerant
- Führungskompetenz
- gebildet, gutes Allgemeinwissen
- in Zusammenhängen denken
- konkrete Situation in Beziehung zur Theorie setzen
- kontrollieren
- konzentrationsfähig
- konzeptionelle Fähigkeiten
- hohe Kundenorientierung
- Merkleistung
- Mediale/digitale Kompetenz
- praktisches Denken
- Praxiswissen: Instrumente, Geräte, Maschinen, Anlagen bedienen (Hardware)
- Programme (Software) zu ... anwenden
- räumliches Vorstellungsvermögen
- rechnerische Fähigkeiten

- Spezialkenntnisse und Erfahrungen in ...
- technische Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit ...
- theoretisches Wissen in praktischen Situationen anwenden
- Veränderungen initiieren und umsetzen
- vorausschauend denken und handeln, visionär

Soziale Kompetenzen:

- aktiv
- anpassungsfähig
- aufgeschlossen/offen
- ausgeglichen, gelassen
- ausgleichend
- Bedürfnisse äußern
- begeisterungsfähig
- diplomatisch
- eigene Kenntnisse einbringen und weitergeben
- Emotionen zum richtigen Zeitpunkt einbringen
- empathisch, einfühlsam
- ermutigend
- fähig andere zu motivieren
- fähig andere zu führen
- Fähigkeiten von anderen wahrnehmen und wertschätzen
- Feedbackmethoden anwenden
- Gepflegtes Äußeres
- Gerecht
- gut überzeugen
- gut zuhören
- gute Balance zwischen Nähe und Distanz finden
- in der Gruppe Verantwortung übernehmen
- in einer Gruppe zurückstecken
- integrationsfähig
- integrierend
- interkulturelle Werte in die Kommunikation miteinbeziehen
- kann auf andere Kulturen eingehen
- kompromissfähig
- Konflikte erkennen, direkt ansprechen und dort lösen, wo sie sind
- Kritikfähig
- kontaktfreudig
- kooperativ
- loyal

- netzwerken
- Meinungsverschiedenheiten ansprechen und bereinigen
- mit anderen zusammen Lösungen erarbeiten
- Möglichkeiten und Grenzen der eigenen Kompetenzen kennen
- motivationsfähig
- muss nicht alles selber machen
- nein sagen können
- nötige Distanz halten
- objektiv
- offen
- rücksichtsvoll
- risikobereit
- ruhig
- Schwächen oder Fehler eingestehen
- sich an Arbeitsstrategien/Vereinbarungen halten
- sich gegenüber Forderungen abgrenzen
- sich in einer Gruppe Gehör verschaffen
- sich kurz fassen, prägnant und verständlich ausdrücken
- solidarisch
- tolerant, vorurteilsfrei
- unabhängig
- umweltbewusst
- verhandlungssicher
- verantwortungsvoll
- vertrauensvoll
- Wirkung eigener Botschaften richtig einschätzen
- zuverlässig

Personale Kompetenzen

- anpassungsfähig
- ausdauernd
- authentisch
- beharrlich
- belastbar
- begeisterungsfähig
- beweglich, schnell
- charismatisch
- charmant
- die eigene Meinung vertreten
- diskret

- diszipliniert
- durchsetzungsstark
- ehrgeizig
- ehrlich, gradlinig
- eigenverantwortlich
- einfühlsam, empathisch
- engagiert
- entscheidungsfähig, entscheidungsfreudig
- experimentierfreudig
- fähig zu gesunder Selbstkritik
- frustrationstolerant
- selbstreflektiert
- flexibel
- freundlich, höflich, gute Umgangsformen
- geduldig
- geschmackvoll
- gesundheitsbewusst
- gutes Körperbewusstsein
- gut mit seiner Intuition verbunden
- herzlich
- humorvoll
- improvisieren (mit wenig Mitteln viel bewirken)
- individuell
- integer
- Initiative ergreifen
- kann genießen
- körperlich belastbar
- kann kreative Lösungen finden
- leistungsbereit, leistungsstark
- lernfähig, lernbereit
- loyal
- mutig
- neugierig
- optimistisch
- präsent
- phantasievoll, kreativ
- pflichtbewusst
- ruhig, gelassen
- seine Fähigkeiten richtig einschätzen und präsentieren
- selbstständig und ohne fremde Hilfe entscheiden, planen und handeln
- sich behaupten

- sich selbst reflektierend und weiterentwickelnd
- sicheres Auftreten, selbstsicher, hohes Selbstvertrauen
- sinnorientiert
- spielerisch
- spontan und begeisterungsfähig
- stark
- stilvoll
- wertorientiert
- zielstrebig

Methodische Kompetenzen

- Anforderungen formulieren
- Arbeiten sinnvoll delegieren
- arbeitssicherheitsbewusst handeln
- Ausgangssituation und Rahmenbedingungen erfassen
- Aussagen auf den Punkt bringen
- beachtet seinen Biorhythmus und setzt ihn gezielt ein
- Dinge gut durchdenken
- experimentierfreudig
- Events/Veranstaltungen gut organisieren
- Fähigkeit zur kritischen Selbstkontrolle
- Fehler konstruktiv nutzen
- Flexibilität, Offenheit gegenüber Neuerungen
- frei vor Gruppen sprechen
- Fremdsprachkenntnisse gemäß GER/CEF
- gemäß Funktion und Kompetenz handelnd
- Inhalte zielgruppengerecht vermitteln
- Interesse an neuen Technologien
- interessiert an Weiterbildung
- kennt seinen Lern- und Arbeitsstil
- komplexe Inhalte strukturieren und anschaulich gestalten
- konzentriert
- loyal zum Arbeitgeber
- kunden-/dienstleistungsorientiert
- Lern- und Arbeitsinhalte strukturieren
- Methoden der Energie- und Zeiteinteilung kennen und anwenden
- Methoden der Informationsbeschaffung anwenden
- mobil
- nonverbale Kommunikation einsetzen
- offensichtliche und verdeckte Ressourcen wahrnehmen

- ökologisch denken
- ökonomisch
- ordentlich Dinge aufbewahren
- persönliche Arbeitsorganisation
- persönliches Zeitmanagement
- Präsentationstechniken gezielt einsetzen
- Prioritäten setzen
- Probleme analysieren
- Prototypen entwickeln
- qualitätsbewusst
- Lösungen/Zielen planen
- Lösungen/Ziele umsetzen
- Meetings strukturiert leiten
- Schnell neue Dinge/Aufgaben erfassen und verstehen können
- Strategien für Entscheidungsfindung
- Umgang mit modernen Kommunikationsmedien
- vernetztes Denken
- zielgerichtet handeln

Digitale Kompetenzen (fachlich/Soft Skills)

- Digitale, agile, remote Führungskompetenz
- Komplexes, vernetztes Denken
- versierter Umgang mit digitalen Kollaborations- und Kommunikationstools.
- Kenntnisse der Datenverarbeitung
- Die Fähigkeit, digitale Inhalte eigenständig in unterschiedlichen Formaten zu erstellen.
- Kenntnisse in Software-Anwendungen und Programmiersprachen
- Verständnis von Urheberrechtsfragen, Lizenzen und Copyrights in der digitalen Welt.
- Vertrautheit mit Sicherheitsanforderungen im Internet und die Anwendung von Maßnahmen, die dem Schutz von Daten dienen.
- Online Business Kenntnisse und/oder Erfahrungen
- eCommerce Kenntnisse
- Fähigkeit zur eigenständigen Problemlösung von technischen Schwierigkeiten
- Fähigkeit zu beurteilen, welche Quellen relevant und seriös sind
- Verantwortungsbewusster Umgang mit digitalen Medien
- Kann sich in digitalen (beruflichen, sozialen oder kulturellen) Netzwerken angemessen zu interagieren.
- Aufgeschlossenheit gegenüber Veränderungen und sich in Neues einzuarbeiten

- Eine analytische, systematische Denkweise und die Kompetenz, zu planen und zu organisieren.
 - Agilität, d.h. die Haltung, flexibel, proaktiv und selbstinitiativ vorzugehen
 - ...
3. Wäre eine Fremdeinschätzung für dich hilfreich? Dann bitte 2-3 Personen - möglichst aus dem beruflichen Kontext - um ihre Einschätzung. Gern kannst du dazu meine Liste weitergeben mit der Bitte, deine Kompetenzen zu markieren und in die Kategorien nach Punkt 4 einzuteilen. Danach kannst die Fremdeinschätzungen mit deinen eigenen Bewertungen abgleichen. Mach deine eigene daher immer zuerst!
4. Jetzt geht es an die Bewertung: Teile deine Kompetenzen in folgende Kategorien ein. Nimm dazu am besten 3 unterschiedliche Farbstifte und markiere sie in unterschiedlichen Farben.
- a. **„Genie-Zone“**: hier hast du eine deutlich sichtbare Stärke, die dich von anderen Menschen unterscheidet! Das sollten max. 5 Kompetenzen sein. Was hebt dich von allen anderen ab? Dies sind deine Kernkompetenzen!
 - b. **„Gut-Zone“** (dies kannst du gut, wäre für einen Expertenstatus aber noch ausbaufähig)
 - c. **„Ok-Zone“** (dies kannst du auch noch anbieten, als Kernkompetenz oder Haupttätigkeit taugt dies allerdings nicht)

Dann übertrage deine Ergebnisse auf die folgende Seite, damit du eine gute Übersicht über deine nutzbaren Kompetenzen und Stärken in Gänze bekommst.

Diese Übersicht ist wirklich gold wert und du kannst sie später sehr gut für deine Bewerbungen oder auch für die Selbstständigkeit nutzen. Es ist die Zeit und Energie wirklich wert!

Zusammenfassung Stärken/Kompetenzen

„Genie-Zone“

„Gut-Zone“

Top 5-7 Charakterstärken:

Was tust du gern?

Vielleicht möchtest du ja auch gern etwas anderes beruflich machen, was du bislang noch nicht getan hast? Dann kannst du diese nachfolgende Liste nutzen. Wenn nicht, lass diese Aufgabe einfach aus!

Schritt 1: Markiere alles, was du gern tust!

Schritt 2: Streiche alle Tätigkeiten wieder raus, die du auf keinen Fall beruflich tun würdest.

Die Tätigkeiten sind geclustert. Bitte lies durch alle Bereiche komplett durch, damit dir nicht eine Tätigkeit entgeht, die du vielleicht anders einsortiert hättest.

Körperliches:

- mit der Hand arbeiten, nämlich:
- Handarbeit machen, nämlich:
- Bauen, nämlich:
- Auto/Motorrad fahren
- Fahrrad fahren
- Kochen
- Bewirten
- Pflanzen
- Reparieren
- Etwas herstellen, nämlich:
- Etwas installieren, nämlich:
- Etwas reinigen, nämlich
- Etwas restaurieren, nämlich:
- sich bewegen/Trainieren:
- Tiere versorgen
- Reisen

Denkarbeit:

- Analysieren
- Auswerten
- Neue Dinge lernen
- (Be-) Rechnen
- Detailgenau arbeiten
- Programmieren
- Kalkulieren
- Mit Zahlen arbeiten, nämlich:

- Klassifizieren
- Zusammenfassen
- Wirtschaften
- Einkaufen
- Verkaufen

Mit Menschen auf Augenhöhe zusammenarbeiten:

- Menschen zusammenbringen
- Zwischen Menschen vermitteln
- Repräsentieren
- Befragen
- Argumentieren
- Moderieren
- Beraten
- sich in andere einfühlen
- Zuhören
- Sprechen
- Heilen
- Helfen
- Verhandeln

Menschen anleiten/führen:

- Motivieren
- Andere Ausbilden
- Lehren
- Teams führen
- Projekte leiten
- Präsentieren
- Kontrollieren
- Überwachen
- Bestimmen
- Entscheiden
- Etwas Durchsetzen
- Verhandeln
- Konflikte schlichten

Künstlerisch/kreativ sein:

- Musizieren, nämlich:
- Singen
- Malen
- Zeichnen

- Etwas illustrieren
- Einrichten
- Verschönern
- Schauspielen
- Künstlerisch darstellen
- Spielen
- Filmen
- Vertonen
- Kreativ arbeiten

Etwas organisieren/in die Hand nehmen:

- Organisieren
- Planen
- Konzipieren
- Verwalten
- Recherchieren
- Sammeln
- Etwas steuern
- Veranstalten

Etwas innovieren/neu denken/machen:

- Etwas konstruieren
- Etwas entwickeln
- Etwas entwerfen
- Etwas erfinden
- Erforschen
- Neue Dinge lernen
- Lösungen finden

Mit Sprache arbeiten:

- Übersetzen
- Dolmetschen
- Interpretieren
- Schreiben
- Lesen
- Sprechen
- Überzeugen
- Präsentieren

Diese Liste ist mit Sicherheit nicht vollständig. Bitte ergänze sie, wenn dir etwas einfällt, was du sonst noch gern tust....

Deine Interessen

Hier sind ein paar Fragen, die dich leiten können. Du musst nicht auf alle Fragen eine Antwort finden, sie sind eher als Inspiration gedacht für dich:

- Wofür interessierst du dich? Für welche Themengebiete kannst du dich begeistern? Wo geht deine Aufmerksamkeit immer wieder von allein hin? Wovon fühlst du dich angezogen? Worüber liest du gern? Wo fragst du immer wieder nach, weil es dich einfach interessiert? Welche Filme siehst du? Welche Internetseiten besuchst du? Welche Gruppen/Vereine magst du? Wofür gibst du immer wieder Geld aus? Welche Arbeitsfelder interessieren dich?
- Markiere, was davon für deinen Beruf interessant sein könnte!

Branchen

1. In welchen Branchen hast du bereits gearbeitet? Wo hast du Kenntnisse/Erfahrungen gesammelt?
2. Welche davon gefallen dir?
3. Welche Branchen, in denen du noch keine Kenntnisse und Erfahrungen gesammelt hast, gefallen dir besonders?