

DER REFLEXIONS-FRAGEBOGEN: HERAUSFINDEN, WAS ZU MIR PASST

I. Deine Persönlichkeit

Um in einem Beruf glücklich zu werden, ist es sehr wichtig, dass die Tätigkeiten und die Umgebung zur eigenen Person passen. Einfach ausgedrückt bedeutet das, dass man beim Arbeiten „man selbst“ sein kann und sich dies positiv auf seine Aufgaben und sein Umfeld auswirkt. Die folgenden Schritte sollen helfen, sich selbst besser zu verstehen.

Selbsteinschätzung

Welche Persönlichkeitseigenschaften zeichnen mich aus?

Auf welche meiner Charakterzüge bin ich stolz? Was mag ich gern an mir?

Diese 10 Eigenschaften treffen auf mich zu.

Einschätzung durch Dein Umfeld

Wie beschreiben meine Eltern mich? _____

Was sagen meine Freunde über mich? _____

Welche Komplimente erhalte ich? _____

Was nervt andere an mir?

Hast Du bereits eine Ausbildung oder Praktika absolviert? Was für ein Feedback haben Kollegen und Vorgesetzte Dir gegeben?

2. Deine Fähigkeiten, Stärken und Talente

Um beruflich erfolgreich zu sein, sollte man eine Tätigkeit ausführen, die man durch den Einsatz der eigenen Fähigkeiten, Stärken und Talente zu besonders guten Ergebnissen bringen kann.

Was kann ich besonders gut? _____

Wofür bekomme ich Lob und Anerkennung? _____

Was bzw. welche Fächer fallen mir in der Schule leicht?

Welche sind meine drei größten Stärken?

Hast Du schon einmal einen Persönlichkeits- oder Intelligenztest absolviert? Was kam dabei heraus?

3. Deine Hobbies und Interessen

Nur erfolgreich zu sein, reicht nicht. Man sollte seinen Beruf auch gern ausüben, er sollte einem Freude machen und die eigenen Interessen ansprechen, damit man Neugier empfinden kann und gerne dazulernt.

Welche Freizeitbeschäftigungen bereiten mir besonders große Freude?

Wenn sich andere Leute unterhalten: Welche Themenfelder machen mich neugierig? Wann höre ich gerne zu?

Wenn ich eine Zeitung oder Zeitschrift lese, welche Themen sprechen mich dann besonders an?

Was schaue ich gern im Fernsehen? Welche Interessensfelder sind damit verbunden?

4. Deine Motivation

Es gibt Dinge, die treiben einen an und bringen einen dazu, am Ball zu bleiben, noch einen Schritt weiterzugehen und das Beste aus sich herauszuholen. Die eigene Motivation zu verstehen, ist ein weiterer Aspekt, der für die Entscheidung, in welche Richtung es beruflich gehen kann, Klarheit verschafft.

Welches Ziel verfolge ich mit meinem Beruf?

- Besonders viel Geld zu verdienen
- Menschen zu helfen
- Etwas Neues zu erfinden
- Die Welt zu sehen
- Kreativ zu sein
- Mit Material zu arbeiten
- Unabhängig und frei zu sein
- Für Gerechtigkeit zu sorgen
- Etwas Gutes zu tun
- Ein besonders gutes Image zu genießen
- Die Gesellschaft zu verbessern
- Berühmt zu sein
- Etwas Bleibendes zu schaffen

5. Deine Vision

Mit seiner Karriere verfolgt man gleichzeitig auch immer bestimmte Ziele, Werte und Ideale. Sich dieser Ideale und Vorstellungen bewusst zu sein, erleichtert es einem, den richtigen Karriereweg einzuschlagen.

Welcher ist mein absoluter Traumberuf? Was gefällt mir an diesem Beruf so gut? Warum träume ich davon?

Wie möchte ich später mal leben?

Was wollte ich als Kind mal werden und warum?

Bitte vervollständige die folgenden Sätze und lass Dich von den Antworten inspirieren:

Wenn ich könnte, würde ich...

Ich will niemals...

Später möchte ich...

Glücklich bin ich, wenn...

Mein größter Traum ist...

Ich beneide Menschen, die...

6. Passende Ausbildungs-, Studien- und Berufswege

Diesen Teil beginnen wir in unserem Termin und fügen alle Informationen aus Fragebogen, Interview und (wenn durchgeführt) Persönlichkeitstest und/oder kognitivem Test in einem Zielbild zusammen. Dafür arbeiten wir konkrete Maßnahmen/„to do's“ für Dich aus.

Nun gilt es, die anhand der Checkliste gewonnenen Erkenntnisse zusammenzufügen, um diese mit existierenden Ausbildungen bzw. Studiengängen abzugleichen.

- Für welchen Beruf eignen sich meine Persönlichkeit, meine Stärken, meine Interessen, meine Motivation und meine Vision?
- Welche Qualifikationen braucht man und welchen Ausbildungsweg (Ausbildung oder Studium) muss man absolvieren, um das zu werden?

...um all diese Fragen zu beantworten und nächste Schritte festzulegen, kann ich Dich mit Tools wie dem „Wunschberufinterview“ oder auch Methoden zur Entscheidungsfindung unterstützen.