

LEITFADEN

SELBSTREFLEXION

Mehr Klarheit über die eigenen Wünsche,
Fähigkeiten und Visionen gewinnen

Einleitung

Die folgenden Leitfragen sollen Sie dabei unterstützen, innere Klarheit hinsichtlich der für Sie passenden nächsten beruflichen Schritte zu finden. Denn: Sie steuern Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung selbst.



Tipp

Ihre gewonnenen Erkenntnisse und Notizen können Sie in Gesprächen mit Personen Ihres Vertrauens (z.B. Führungskraft, Coach, HR Consultant) weiter vertiefen, um sich in der beruflichen Entwicklung neu auszurichten.

Meine Persönlichkeit

Um in einem Beruf glücklich zu werden, ist es wichtig, dass die Tätigkeiten und die Umgebung zur eigenen Person passen. Blicken Sie auf sich selbst:



Selbsteinschätzung

- > Welche Persönlichkeitseigenschaften zeichnen mich aus?
- > Wie würde ich mich in einem Interview vorstellen?
- > Diese 10 Eigenschaften treffen auf mich zu
- > Was mag ich gerne an mir?



Fremdbild (gerne aktiv einholen)

- > Was sagen meine Freunde über mich?
- > Welche Komplimente erhalte ich?
- > Was nervt andere an mir?
- > Welches Feedback haben Kollegen und Vorgesetzte gegeben?

Fähigkeiten, Talente, Stärken

Um den eigenen Beitrag erfolgreich und mit Freude einzubringen, sollte man eine Tätigkeit ausführen bei der die eigenen Fähigkeiten, Stärken und Talente besonders gut zur Entfaltung kommen.

- > Was kann ich besonders gut?
- > Worin bin ich erfolgreich?
- > Wofür bekomme ich Wertschätzung und Anerkennung?
- > Welche Fächer fielen mir in der Schule leicht?
- > Welche sind meine 3 größten Stärken?



Hobbies und Interessen

Im Idealfall übt man seine Arbeit gerne aus, sie macht Freude und spricht die eigenen Interessen an. Dann empfinden wir Neugierde und lernen gerne dazu.

- > Welche Freizeitbeschäftigungen bereiten mir besonders große Freude?
- > Was mache ich gerne in meiner Freizeit, was man aber nicht direkt als Hobby bezeichnen kann?
- > Welche Themenfelder machen mich in Unterhaltungen neugierig? Wann höre ich gerne zu?
- > Welche Hobbies und Tätigkeiten würde ich gerne mal ausprobieren?
- > Welche Themen sprechen mich bei einer Zeitschrift besonders an?
- > Was schaue ich gerne im TV?
- > Welche Kurse kann ich vielleicht mal belegen, um neue Interessen zu erkunden?



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 weitergehen kann, Klarheit verschaffen kann.

Welche Ziele verfolge ich mit meinem Beruf?

- > Viel Geld verdienen
- > Menschen zu helfen
- > Etwas Neues zu erfinden
- > Die Welt zu sehen
- > Sicherheit im Leben zu erlangen
- > Kreativ zu sein
- > Unabhängig und frei zu sein
- > Für Gerechtigkeit zu sorgen
- > Etwas Gutes zu tun
- > Die Gesellschaft zu verbessern
- > Berühmt zu sein
- > Etwas Bleibendes schaffen
- > Ein besonders gutes Image zu genießen
- > ...

Vision

Mit der beruflichen Entwicklung folgt man den gerade handlungsleitenden Zielen, Werten und Idealen. Sich dieser Ideale und Vorstellungen bewusst zu sein, erleichtert es Ihnen, einen für Sie heute besonders gut passenden Weg einzuschlagen.

- > In welchen Situationen erlebe ich Arbeitsfreude?
- > Wann habe ich Flow-Erlebnisse und vergesse dabei sogar die Zeit?
- > Wie sieht meine Traum-Tätigkeit aus? Was gefällt mir dabei so gut?
- > Wovon möchte ich mehr in mein Arbeitsleben integrieren?

Vervollständigen Sie diese Sätze:

- > Wenn ich könnte, würde ich...
- > Später möchte ich...
- > Glücklich bin ich, wenn...
- > Mein größter Traum ist...
- > Ich beneide Menschen, die...

Nun gilt es, die anhand der Leitfragen gewonnenen Erkenntnisse in ein Bild zusammenzufügen, um diese mit möglichen Perspektiven abzugleichen.

Tipp

Hierfür können folgende Fragen/Aktivitäten hilfreich sein

- > Für welche Tätigkeit eignen sich meine Persönlichkeit, Stärken, Interessen, Motivation und Vision?
- > Eine Hospitation absolvieren
- > Recherche über die in Frage kommenden Tätigkeiten
- > Austausch mit bereits in dieser Tätigkeit arbeitenden Menschen
- > Messen besuchen, die sich mit der Thematik beschäftigen

Und zuletzt: Wagen Sie zu Träumen

- > Was würden Sie tun, wenn Sie unbegrenzten Mut und vor nichts Angst hätten?
- > Was würden Sie tun, wenn Sie alle Kraft und Energie der Welt hätten?
- > Was würden Sie tun, wenn Sie dadurch garantiert niemanden enttäuschen würden?
- > Was würden Sie tun, wenn Sie sicher sein könnten, dass es auf jeden Fall klappen würde?



Sie haben die Leitfragen reflektiert, aber wissen nicht so richtig, wie es weitergehen soll? Manchmal kann ein Blick von außen helfen.

Mit der Haufe Akademie finden Sie schnell einen passenden Coach oder eine passende Coachin, mit dem:der Sie an Ihren Themen arbeiten können.

Über die Haufe Akademie

Die Haufe Akademie ist der führende Anbieter für Qualifizierung und Entwicklung von Menschen und Organisationen im deutschsprachigen Raum. Sie berät Unternehmen bei der Entwicklung ganzheitlicher, zukunftsorientierter Weiterbildungsstrategien, immer ausgerichtet an den strategischen Business-Zielen des Unternehmens. Im Bereich Digitales Lernen bietet die Haufe Akademie ein umfangreiches E-Learning-Portfolio und ist Spezialist für Lernplattformen, deren individuelle Entwicklung und Einführung im Unternehmen.

Kontakt



+49 761 59 53 39 08



coaching@haufe-akademie.de



www.haufe-akademie.de/coaching

HAUFE.
AKADEMIE