haufe akademie

Whitepaper

Leitfaden zur Selbstreflexion

Mehr Klarheit über deine Wünsche, Stärken und Visionen gewinnen

Was willst du wirklich?

Dieser Leitfaden hilft dir, deine nächsten beruflichen Schritte bewusst zu gestalten. Nutze ihn, um Klarheit zu gewinnen – über dich, deine Wünsche und deine Ziele. Denn: du steuerst deine persönliche und berufliche Weiterentwicklung selbst.

Tipp: Nutze deine Erkenntnisse gerne für Gespräche mit Menschen deines Vertrauens – z. B. mit deiner Führungskraft, einem Coach bzw. einer Coachin oder einem HR-Berater bzw. einer HR-Beraterin.

1. Meine Persönlichkeit

Damit dein Beruf zu dir passt, sollten Tätigkeiten und Arbeitsumfeld zu deiner Persönlichkeit passen. Nutze die folgenden Fragen zur Selbsteinschätzung und zum Abgleich mit dem Fremdbild:

Selbsteinschätzung

- Welche Persönlichkeitseigenschaften zeichnen mich aus?
- Wie würde ich mich in einem Vorstellungsgespräch beschreiben?
- Diese 10 Eigenschaften treffen auf mich zu: ...
- Was mag ich gerne an mir?

Fremdbild

- Was sagen Freund:innen über mich?
- Welche Komplimente bekomme ich häufig?
- Was nervt andere an mir?
- Welches Feedback habe ich von Kolleg:innen oder Vorgesetzten erhalten?

2. Fähigkeiten, Talente, Stärken

Wenn du deine Stärken kennst und einsetzt, arbeitest du mit mehr Freude und Wirkung.

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

3. Hobbys und Interessen

Im Idealfall macht dein Job nicht nur Sinn, sondern auch Spaß. Interessen geben Hinweise auf Tätigkeitsfelder, in denen du gerne lernst und wächst.

- Welche Freizeitaktivitäten machen mir besonders große Freude?
- Was tue ich gern in meiner Freizeit, auch wenn es kein „klassisches“ Hobby ist?
- Welche Themen begeistern mich in Gesprächen?
- Welche Hobbys oder Aktivitäten würde ich gerne mal ausprobieren?
- Welche Themen in Magazinen oder im Web sprechen mich besonders an?
- Was schaue ich gern im TV?
- Welche Kurse oder Formate könnten mir helfen, neue Interessen zu entdecken?

4. Motivation

Motivation ist dein innerer Motor. Wenn du weißt, was dich antreibt, kannst du bessere Entscheidungen für deine berufliche Zukunft treffen.

Welche Ziele verfolge ich mit meinem Beruf?

Zum Beispiel:

- Menschen helfen
- kreativ sein
- etwas Gutes bewirken
- finanzielle Sicherheit erreichen
- unabhängig und frei zu sein
- für Gerechtigkeit sorgen
- etwas Bleibendes schaffen
- die Welt entdecken
- ...
- ...

5. Vision

Deine Vision entsteht dort, wo sich Werte, Ziele und innere Überzeugungen begegnen. Sie gibt dir Richtung – für das, was dir heute wichtig ist, und für das, worauf du künftig hinarbeiten möchtest.

- In welchen Situationen erlebe ich echte Arbeitsfreude?
- Wann bin ich im Flow und vergesse die Zeit?
- Wie sieht meine Traumtätigkeit aus – und was begeistert mich daran?
- Was möchte ich häufiger in mein Arbeitsleben integrieren?

Vervollständige die folgenden Sätze:

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

6. Trau dich zu träumen

Große Veränderungen beginnen oft mit einem Gedanken, der fast zu groß erscheint. Aber genau da beginnt Entwicklung. Trau dich, ihn zu denken.

- Was würde ich tun, wenn ich unbegrenzten Mut hätte und keine Angst?
- Was würde ich tun, wenn ich alle Energie und Ressourcen hätte, die ich brauche?
- Was würde ich tun, wenn ich sicher sein könnte, dass es klappt?
- Was würde ich tun, wenn ich dabei niemanden enttäuschen würde?

7. Alles zusammenbringen

Jetzt gilt es, ein Bild deiner Erkenntnisse zu formen und mögliche nächste Schritte abzuleiten.

Hilfreiche Fragen und Impulse:

- Für welche Tätigkeiten passen meine Persönlichkeit, Stärken, Interessen, Motivation und Vision besonders gut?
- Könnte eine Hospitation sinnvoll sein?
- Welche Recherchen kann ich anstellen?
- Wer arbeitet bereits in einem solchen Bereich, mit dem ich mich austauschen kann?
- Gibt es Messen, Events oder Netzwerke, die ich besuchen könnte?

Du bist bereit, den nächsten Schritt zu gehen?

Manchmal braucht es erst innere Klarheit, um wirklich loszugehen.

Genau hier setzt Business Coaching an: Es hilft dir, deinen Weg klar zu sehen, Prioritäten zu setzen und ins Handeln zu kommen – mit Fokus, Struktur und einem starken Sparring an deiner Seite. Mit professioneller Begleitung machst du aus deinen Erkenntnissen echte Veränderung – Schritt für Schritt.

Entdecke die Coaching-Angebote der Haufe Akademie:

haufe-akademie.de/coaching →

haufe akademie

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. Mit ihren Coaching-Lösungen ermöglicht die Haufe Akademie persönliches Wachstum für alle Karrierelevel.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg

Telefon +49 761 59 53 39-00

service@haufe-akademie

haufe-akademie.de/coaching

Folge uns auch auf Social Media: