

# Karrierebilanztest

---

Bitte bearbeiten Sie die beiden Blätter zunächst für sich und tauschen Sie sich dann mit Ihrer Gesprächspartnerin bzw. Ihrem Gesprächspartner über die Ergebnisse aus.

## 1. Persönliche Träume

---

Schreiben Sie in die Mitte eines Blatt „Ich will“. Lassen Sie dann Ihren Gedanken freien Lauf und schreiben Sie alles um dieses "Ich will" herum auf, was Sie beruflich und privat noch alles erreichen wollen.



Gehen Sie nun in die Selbstanalyse: Wie sehen Ihre Potenziale und wie sieht Ihre Motivation aus?

## 2. Potenzialanalyse

---

### A) Stärken/Schwächen

- Was sind Ihre Stärken oder „Kernqualitäten“ (Eigenschaften, Kompetenzen etc.) und woher kennen Sie diese Stärken?
- Was sind Ihre Schwächen (Defizite, Übertreibungen etc.) und woher kennen Sie diese Schwächen?

Wenn Sie wollen, können Sie sich an den Hilfsfragen aus S. 3 orientieren.

## 3. Motivationsanalyse

---

- Was begeistert Sie? Hilfsfragen:
  - Erinnern Sie sich an drei Momente, in denen Sie sich besonders begeistert und lebendig gefühlt haben. Welche waren das? Notieren Sie diese.
  - Stellen Sie sich vor, Sie würden in ein Zimmer eingeschlossen und dürften nur zu einem einzigen Thema Bücher und Zeitschriften mitnehmen. Welches Thema würden Sie wählen?
  - Stellen Sie sich vor, Sie wären finanziell abgesichert – was würden Sie mit Ihrem Leben in den nächsten 30 Jahren anfangen?
  - Welche Hobbys hatten Sie früher, die Sie nicht mehr verfolgen?
  - Bei welcher Tätigkeit vergeht bei Ihnen die Zeit wie im Fluge?

#### 4. Stellen Sie jetzt Ihre ganz persönliche Erwartungsbilanz auf

---

Blicken Sie auf Ihre "Träume", ihre Potenzialanalyse und ihre Motivatoren. Stellen Sie sich nun für Ihre berufliche und private Zukunft in den nächsten sagen wir mal fünf Jahren die folgenden Fragen:

Berufsrolle

- Was genau erwarte **ich** von mir in meinem Beruf, was will ich erreichen?
  - Was passiert, wenn ich diese Erwartungen nicht erfülle?
  - Welche Erwartungen kann ich fallen lassen und welche nicht?
- Was genau erwarten die **wichtigsten Bezugspersonen in meinem Beruf** von mir?
  - Was passiert, wenn ich diese Erwartungen nicht erfülle?
  - Vor allem, welche Erwartungen kann ich vernachlässigen?
- Was genau erwarten meine **wichtigsten privaten Bezugspersonen** von mir in meinem Beruf?
  - Denken Sie hier auch an das Verhältnis von Berufszeit und Zeit fürs Private und für die Familie

#### 5. Tauschen Sie sich über die Ergebnisse der Schritte 1.-4. untereinander aus

---

Leitfragen könnten dabei sein: Wie sieht Deine Bilanz aus? Was können wir voneinander lernen? Was würde ich Dir raten? etc.

#### 6. Präsentation

---

Klären Sie, was Sie von den z.T. sehr persönlichen Punkten, die Sie diskutiert haben, im Plenum vorstellen wollen.

## Hilfsfragen für die Potenzialanalyse (Schritt 2.)

---

### Stärken:

- Andere schätzen an mir, dass ...
- Ich finde es ganz normal, dass ...
- Ich ermutige andere, dass ...
- Ich fordere von anderen, dass ...
- Ein Kompliment, das ich oft bekomme, ist ...
- Ich finde es selbstverständlich, dass ...
- Meine Kraft ist ...

### Schwächen (Stolpersteine / Fallen):

- Ich bekomme schon mal an den Kopf geworfen, dass ...
- Was ich bei anderen beschönige ist ...
- Andere werfen mir vor, dass ...
- Ich rechtfertige vor mir selbst, dass ...
- Unter Druck verfallende ich manchmal in ...
- Andere bemängeln an mir ...
- Meine Schwäche ist ...

### Herausforderungen

- Ich vermisse bei mir selbst ...
- Andere wünschen mir, dass ...
- An anderen bewundere ich, dass ...
- Ich bin schon mal neidisch gewesen auf ...
- Ich verlange von mir selbst ...
- Was ich nötig habe, um ausgeglichener zu sein ist ...

### Allergien

- Bei anderen kann ich nicht leiden, dass ...
- Ich verachte bei anderen ...
- Andere finden, dass ich gelassener sein muss bei ...
- Ich werde mutlos über ...
- Ich werde wütend über ...
- Ich verabscheue mich selbst, wenn ...
- Ich störe mich an Menschen, die ...
- Ich meide Menschen, die ...
- Ich bekämpfe Menschen, die ...