

Booklet Workshop

„Job-Ideen-Camp“

**Raus aus der Grübelfalle und Ideenlosigkeit -
rein in neue Job Perspektiven!**

Arbeitssicht: Was ist dir wichtig?

- Warum willst du überhaupt arbeiten? Wozu ist Arbeit gut?
- Welchen Stellenwert hat Arbeit für dich?
- Wodurch ist gute Arbeit definiert?
- Welche Rolle spielt für dich dabei Geld?
- Was bedeutet Erfolg für dich?
- Wie wichtig ist dir der Spaß bei der Arbeit und was genau bedeutet Spaß für dich?
- Welche Rolle spielen solche Dinge wie Erfahrung, Talent, Wachstum, Leistung, Status und Erfüllung?
- Welchen Sinn möchtest du deiner Arbeit geben? Inwiefern ist das wichtig?
- Gibt es etwas, dass du schon immer beruflich machen wolltest, du es dir nur nicht traust?

Schreibe deine Gedanken hierzu so auf, so dass du sie im Workshop gut flüssig vortragen kannst.

Lebenssicht:

- Betrachte dein Leben im Rückblick. Stell dir vor, du bist ein alter Mensch und hast ein erfülltes Leben gelebt:
 - Worauf wirst du mit Freude zurückblicken?
 - Was wirst du der Welt hinterlassen?
 - Was möchtest du unbedingt erfahren, gelebt, erreicht und gekauft haben?
- Welche Rolle spielen für dich Partnerschaft, Familie, und Freunde?
- Welche Rolle spielen Gesundheit, Fitness und Attraktivität?
- Welchen Stellenwert soll Geld in deinem Leben einnehmen?
- Welche Bedeutung misst du Freizeit, Abenteuer, Hobbys und Lebensstil bei? Inwiefern?
- Welche Bedeutung haben Religion oder Spiritualität für dein Leben?
- Was ist noch wichtig für dein gutes Leben?

Schreibe deine Gedanken hierzu so auf, so dass du sie im Workshop gut flüssig vortragen kannst.

Wie solltest du das Good Time Journal ausfüllen?

Wozu ist das überhaupt gut und für wen:

Das Good Time Journal gibt dir Aufschluss darüber, welche deiner aktuellen Tätigkeiten dir Flow bescheren und welche Energieräuber sind. Manchmal denken wir, dass unser ganzer Job nicht zu uns passt und falsch ist, dabei sind es manchmal nur bestimmte Tätigkeiten oder auch einfach die Bedingungen, unter denen wir arbeiten. Das kannst du hiermit gut herausfinden.

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

Unter 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 selbst 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 du kannst 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“ – mindestens für eine Woche, 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.

Deine Kompetenzen

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.

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 und sozial. Manchmal sind die Grenzen fließend und du könntest es unter verschiedenen Aspekte betrachten. Es kommt auch nicht so sehr auf die Unterteilung an, sondern vielmehr darauf, dass du deine Kompetenzen einmal in Gänze erfasst.

Fachliche Kompetenzen

- analytisches, abstraktes Denkvermögen
- Anwenderwissen im Bereich ...
- Aufmerksamkeit gut steuern
- Begriffe und Regeln kennen im Bereich ...
- Beurteilen
- delegieren
- Experte im Gebiet ...
- (fach-)sprachliche Fähigkeiten
- fehlertolerant
- gebildet, gutes Allgemeinwissen
- in Zusammenhängen denken
- konkrete Situation in Beziehung zur Theorie setzen
- kontrollieren
- konzentrationsfähig
- konzeptionelle Fähigkeiten
- hohe Kundenorientierung
- Merkleistung
- praktisches Denken
- Praxiswissen: Instrumente, Geräte, Maschinen, Anlagen bedienen (Hardware)
- Programme (Software) zu ... anwenden
- räumliches Vorstellungsvermögen
- rechnerische Fähigkeiten
- risikobereit
- 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
- 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
- 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
- körperliche Belastbarkeit
- 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
- sensibel
- 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 machen
- 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
3. Wäre eine Fremdeinschätzung für dich hilfreich? Dann bitte 2-5 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:
- a. **„Genie-Zone“**: hier hast du eine deutlich sichtbare Stärke, die dich von anderen Menschen unterscheidet! Das sollten max. 5-7 Kompetenzen sein. Was hebt dich von allen anderen ab? Dies sind deine Kernkompetenzen! Hier bist du Experte!
 - 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)

Nutze dafür die folgende Seite, damit du eine gute Übersicht über deine Kompetenzen bekommst.

„Genie-Zone“

„Gut-Zone“

„Ok-Zone“

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
- Schauspielern
- 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...

Meine Interessen/Neigungen

Hier sind ein paar Fragen, die dich leiten können:

- 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?
- Was davon könnte für deinen Beruf interessant sein?

