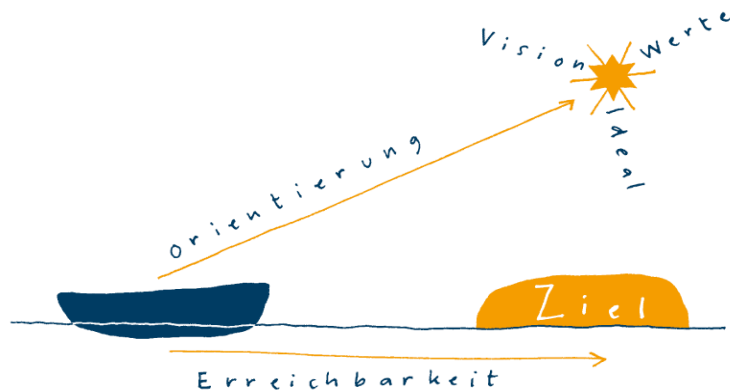


Standort bestimmen und Perspektive entwickeln



„Wenn die Gedanken gross sind,
dürfen die Schritte klein sein.“
Hartmut von Hentig

Leitidee

Sie sind mit Ihrer aktuellen beruflichen und privaten Situation nicht gänzlich unzufrieden, ahnen aber, dass bei Ihnen ungenutztes Potenzial und ungelebte Ideen schlummern, die Beachtung verdienen. Oder Sie haben eine mehr oder weniger konkrete Vorstellung von Ihrer Zukunft, wissen aber nicht so recht, ob und wie Sie diese verwirklichen könnten.

Die Anleitung „Standort bestimmen und Perspektive entwickeln“ unterstützt Sie darin, Ihre aktuelle Situation zu identifizieren und auszuloten, eine attraktive Zukunftsvorstellung zu entwickeln und deren Umsetzung in kleinen und realistischen Schritten zu planen. Dabei verstehen wir Veränderungen als gestaltbare Prozesse und nicht als Ereignisse. Gleichzeitig sind wir uns bewusst, dass das Leben sich nicht immer an unsere Vorstellungen hält. Wir richten den Fokus trotz allem auf das Mögliche und nehmen Rückschläge als normale Wegbegleiter und Lernfelder im Veränderungsprozess wahr.

Zielsetzung

- Sie kennen Ihre Neigungen und Interessen und wissen, welche Tätigkeiten Sie besonders erfüllen.
- Sie sind sich Ihrer Stärken und Schwächen bewusst und betrachten Sie als Ihnen zugehörig.
- Sie verfügen über eine attraktive Vorstellung, wie Ihr Berufsalltag in ca. 5 Jahren aussehen wird.
- Sie haben aufgrund Ihrer Erfahrungen, in Kenntnis Ihrer Stärken und Schwächen und im Bewusstsein Ihrer Zukunftsvorstellung konkrete Ziele definiert, die Sie im nächsten Jahr erreichen wollen.
- Sie haben einen konkreten Plan für die anstehenden Schritte in den nächsten Monaten entwickelt,
- haben sämtliche Unterstützung mobilisiert, die Ihnen zur Verfügung steht...
- und verfügen über eine Strategie, wie Sie mit zu erwartenden Rückschlägen konstruktiv umgehen werden.

Vorgehen

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie sich ungestört auf die Fragen einlassen können. Versuchen Sie sich zu entspannen und achten Sie darauf, dass Sie sich nicht unter Zeit- oder Ergebnisdruck setzen. Versuchen Sie, die Fragen auf sich wirken zu lassen und die Antworten zu „empfangen“. Wenn Sie angestrengt über die Fragen nachdenken oder Ihre spontanen Antworten selektionieren, unterbrechen Sie den Fluss, der Sie durch die Anleitung führt. Vertrauen Sie darauf, dass sich die Antworten zeigen werden, wenn die Zeit reif ist dafür. Halten Sie Ihre Antworten schriftlich oder bildhaft fest, sodass Sie sich später wieder darauf beziehen können.

Phase 1: Rückblick

- Welche (beruflichen) Situationen und Tätigkeiten der letzten drei Jahre habe ich als besonders befriedigend erlebt? Welche meiner Neigungen und Interessen sind dabei zum Tragen gekommen?
- Mit welchen beruflichen Situationen hatte ich Mühe?
- Was waren für mich in den letzten drei Jahren besonders wichtige Erfahrungen und / oder Erkenntnisse?



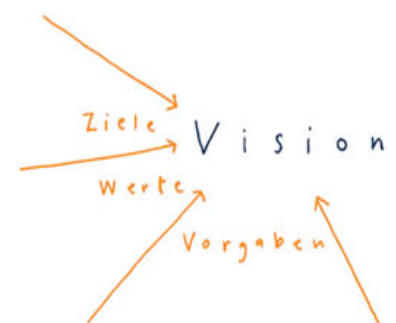
Phase 2: Stärken und Schwächen

- Welche Stärken von mir sind in den letzten drei Jahren in meinem Beruf besonders deutlich geworden? Worauf bin ich stolz? Was kann ich besonders gut?
- Welche (beruflichen) Anforderungen der letzten drei Jahre konnte ich nicht oder nur unbefriedigend erfüllen, obwohl ich es gewollt hätte? Wo habe ich bei mir Schwächen entdeckt?



Phase 3: Visionen skizzieren

- Wie sieht mein Berufsalltag in fünf Jahren aus? Welche Tätigkeiten stehen im Vordergrund?
- Wie sieht ein durchschnittlicher Arbeitstag aus? Mit welchen Menschen arbeite ich wie zusammen?
- Wie verhält sich der Bereich Arbeit/Leistung zu den anderen Lebensbereichen? Was ist wie gewichtet?



Phase 4: Ziele und Prioritäten

- Angesichts meiner Visionen, aufgrund meiner Erfahrungen aus den letzten drei Jahren und unter Berücksichtigung meiner Stärken und Schwächen: Was will ich im nächsten Jahr konkret verändern und / oder verstärken? Was werde ich in einem Jahr erreicht haben?
- Wo muss ich die Prioritäten verlagern, um mein Ziel zu erreichen? Von welcher Vorstellung muss ich mich verabschieden, um mein Ziel zu erreichen?

Vision
Ideal
Ziel



Phase 5: Konkrete Schritte

- Welche konkreten Schritte führen zum Ziel?
- Was kann ich im Verlauf der nächsten zwei Monate tun, ohne von jemandem abhängig zu sein?



Phase 6: Unterstützung

- Was oder wer könnte mich bei diesen Schritten unterstützen?
- Wie kann ich die erwünschte Unterstützung mobilisieren?



Phase 7: Strategie im Umgang mit Rückschlägen entwickeln

- Welche Stolpersteine werden mir auf meinem Weg wahrscheinlich begegnen? Welche Art von Rückschlägen erwarte ich?
- Wie kann ich diesen Rückschlägen begegnen, so dass ich an ihnen wachsen kann?



Phase 8: Dokumentation von Fortschritten

- Was ich auf meinem Weg an kleinen und grossen Fortschritten beobachten kann:

© Concentria GmbH St. Gallen; Nüesch, H.; 2011



Concentria GmbH
Waisenhausstrasse 17
9000 St. Gallen
www.concentria.ch

Fon 071 222 22 07
Fax 071 222 20 47
mail@concentria.ch