

01

Selbsteinschätzung

Bewerten Sie Ihre Fähigkeiten, Stärken, Interessen und Werte. Diese Selbsteinschätzung hilft dabei, geeignete Karrierewege aufzuzeigen.



01

Selbsteinschätzung

Ein Karrierewechsel ist eine Reise voller Veränderungen, die sorgfältig geplant werden sollte und Selbstreflexion erfordert. Der erste entscheidende Schritt in diesem Prozess ist die Selbsteinschätzung. Bevor Sie sich auf den Weg zu einem neuen Beruf machen, sollten Sie sich Gedanken über sich selbst machen und sich genau überlegen, was Ihre Ziele, Stärken, Interessen und Werte sind.

Ihre Motivation verstehen

Stellen Sie sich die schwierigen Fragen: Was treibt Sie an, sich beruflich zu verändern? Die Sehnsucht nach persönlicher Weiterentwicklung, der Wunsch nach besserer Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben oder eine neue Leidenschaft? Finden Sie diese spezifischen Faktoren heraus. Diese werden Ihnen als Leitfaden dienen und helfen, grundlegende Entscheidungen zu treffen.

Persönliche Motivationskarte

So machen Sie's: Zeichnen Sie einen Kreis auf ein Blatt Papier und schreiben Sie in den Kreis Ihren Hauptgrund für die berufliche Veränderung. Machen Sie Linien, die vom mittleren Kreis nach aussen verlaufen. Notieren Sie auf jeder Linie damit verbundene Motivationen, Wünsche und Ziele. Stellen Sie diese Motivationen mit bestimmten Aspekten Ihrer beruflichen Veränderung in Zusammenhang, z. B. Wachstum, Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben und Leidenschaft. Diese visuelle Darstellung hilft Ihnen, die Motivationsschichten zu verstehen, die Ihre berufliche Veränderung vorantreiben, und gibt Ihnen einen klaren Überblick über Ihre Ziele.

Hauptgrund für den Wunsch nach einer beruflichen Veränderung:



Motivationen



Wünsche



Ziele

Ermittlung Ihrer Stärken

Bestandsaufnahme der Stärken

So machen Sie's: Listen Sie Ihre bisherigen beruflichen Aufgaben und Zuständigkeiten auf und notieren Sie die Fähigkeiten, die Sie eingesetzt und entwickelt haben. Denken Sie an die Skills, die von Kolleg:innen oder Vorgesetzten immer wieder positiv erwähnt wurden. Diese umfassende Liste Ihrer wichtigsten Stärken wird Ihnen helfen, Muster in Ihren Fähigkeiten zu erkennen, und bietet eine Grundlage für die Auswahl einer neuen Karriere, die Ihre vorhandenen Fähigkeiten nutzt.

[illegible]

Definition Ihrer Werte

Überlegen Sie, was Ihnen bei einem Job wirklich wichtig ist: Ihre Werte, Ihr Arbeitsumfeld und die gewünschten Aufgaben. Denken Sie an frühere Erfahrungen und überlegen Sie, welche Aspekte Sie glücklich gemacht haben. Auf diese Weise können Sie Ihre neue berufliche Laufbahn mit Ihren Grundwerten in Einklang bringen, was zu einer grösseren Arbeitszufriedenheit führt.

Klärung der Werte

So machen Sie's: Überlegen Sie, wie Ihre gewünschten Werte mit Ihrer derzeitigen oder potenziellen beruflichen Laufbahn übereinstimmen, indem Sie eine Liste mit den 10 wichtigsten Werten in Ihrer beruflichen Laufbahn erstellen. Ordnen Sie diese von der grössten bis zur geringsten Bedeutung. Überlegen Sie, welche Erfahrungen mit diesen Werten übereinstimmen und welche nicht und wie Ihre Werte zu Ihrer derzeitigen oder potenziellen beruflichen Laufbahn passen. So gewinnen Sie Klarheit darüber, was Ihnen in einem Job am wichtigsten ist, und stellen sicher, dass Ihre berufliche Veränderung mit Ihren Grundwerten übereinstimmt.

Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft und reihen Sie es von 1 bis 10:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Integrität	Respekt	Zusammenarbeit	Innovation	Zugehörigkeit	Anpassungsfähigkeit
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vielfalt	Work-life Balance	Ständiges Lernen	Autonomie	Empathie	Flexibilität
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Führung	Anerkennung	Lohn	Soziale Interaktionen	Verantwortung	Positive Einstellung

Was ist Ihnen sonst noch wichtig? 

Definition Ihrer Ziele

So machen Sie's: Setzen Sie sich klare und realistische Ziele für Ihre Umschulung. Möchten Sie eine bestimmte Position oder ein bestimmtes Gehalt in einer bestimmten Branche erreichen? Das Festlegen von Konkrete Ziele werden Ihnen helfen, einen Aktionsplan für die nächsten Schritte zu erstellen.

SMART-Methode

So machen Sie's: Füllen Sie den SMART-Zielrahmen aus, um Ihre Ziele für eine berufliche Veränderung zu definieren. Tragen Sie für jedes Ziel die Details gemäss den SMART-Kriterien ein. So können Sie sicherstellen, dass Ihre Ziele klar, konzentriert und umsetzbar sind.

S	Specific (Spezifisch)	<ul style="list-style-type: none"> • Was genau möchten Sie erreichen? Wo (falls relevant)? • Wer ist beteiligt oder verantwortlich? • Warum ist das Ziel wichtig?
M	Measurable (Messbar)	<ul style="list-style-type: none"> • Wie werden Sie den Fortschritt messen? • Was sind die Key Performance Indicators (KPI)? • Wie wissen Sie, wann das Ziel erreicht ist?
A	Achievable (Ausführbar)	<ul style="list-style-type: none"> • Ist das Ziel angesichts Ihrer Ressourcen und Einschränkungen realistisch? • Welche Schritte oder Massnahmen werden Sie ergreifen, um das Ziel zu erreichen? • Verfügen Sie über die notwendigen Fähigkeiten und Werkzeuge?
R	Relevant (Realistisch)	<ul style="list-style-type: none"> • Stimmt das Ziel mit Ihren wirtschaftlichen Zielen überein? • Wird es zu Ihrem langfristigen Erfolg und Wachstum beitragen? • Ist jetzt der richtige Zeitpunkt, dieses Ziel zu verfolgen?
T	Time-Bound (Terminiert)	<ul style="list-style-type: none"> • Wann werden Sie mit der Arbeit für das Ziel beginnen? • Wann soll das Ziel erreicht sein? • Gibt es auf dem Weg dorthin Meilensteine?

Entdecken Sie Ihre Leidenschaften

Leidenschaften können eine starke Antriebskraft sein. Finden Sie heraus, was Sie begeistert, und überlegen Sie, wie Sie dies in Ihren neuen Beruf integrieren können. Eine Karriere in Einklang mit Ihren Leidenschaften führt oft zu anhaltender Motivation und gibt Ihrer Tätigkeit mehr Sinn.

Notizen zur Erforschung der Leidenschaften

So machen Sie's: Schreiben Sie über eine Aktivität oder ein Thema, das Sie begeistert. Überlegen Sie sich, wie Sie sich fühlen, wenn Sie sich damit beschäftigen. Finden Sie gemeinsame Themen, Muster und Gefühle heraus, die mit Ihrer Leidenschaft verbunden sind. Diese Übung hilft Ihnen, jene Leidenschaften und Interessen zu entdecken, die Ihnen bei Ihrer beruflichen Veränderung nützlich sein könnten.

Aktivitäten	Gefühle
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

Fazit

Die Selbsteinschätzung ist eine Reise der Selbstentdeckung. Dadurch erfahren Sie mehr über Ihre Ziele und wirklichen beruflichen Wünsche. Eine berufliche Veränderung ist eine Gelegenheit, sich mit Ihren innersten Wünschen in Einklang zu bringen. Durch eine Selbsteinschätzung schaffen Sie die Grundlage für einen fundierten Wechsel. Wenn Sie Ihre Motivationen, Stärken, Werte und Ziele verstehen, können Sie Entscheidungen treffen, die zu Ihrem wahren Selbst und Ihren Wünschen passen..