

# Persönliche Standortbestimmung

Die heutige Arbeitswelt fordert, dass Sie zunehmend selbst dafür Verantwortung übernehmen, Ihre eigene Karriere zu steuern. Die persönliche berufliche Entwicklung kann und möchte immer weniger durch eine Organisation vorgegeben werden. Da somit äußere Leitlinien wegfallen, braucht es einen „inneren Kompass“, der die eigene Karriere steuert. Dieser basiert auf einer klaren beruflichen Identität, der Kenntnis von persönlichen Werten, Interessen, Präferenzen, Stärken, der Bedeutung der Arbeit im eigenen Leben und die persönliche Einstellung zur Arbeitsrolle. Diverse Studien zeigen, dass Personen mit einer klaren Selbsteinschätzung und klareren Berufszielen zufriedener und objektiv erfolgreicher in ihrer Karriere sind.

Im Folgenden sind einige Punkte aufgelistet, über die Sie sich Gedanken machen können, um ein klareres Bild über Ihre Kompetenzen, Interessen, Werte und Ziele zu erhalten. Halten Sie das Ergebnis Ihrer Reflexion schriftlich fest.

## Reflexion über die eigene Biographie

Ein guter Ansatzpunkt zur Selbstreflexion ist die eigene Biographie. Versuchen Sie sich an ihre früheste Kindheit zu erinnern. Wie sind Sie aufgewachsen? Was waren spätere wichtige Lebensabschnitte und Wendepunkte in Ihrem Leben? Welche Personen, Ereignisse, Orte haben Sie besonders geprägt? Was hat Sie fasziniert, was waren Ihre Interessen? Was war für Sie wichtig? Was waren Ihre Werthaltungen? Wie haben Sie am liebsten Ihre Freizeit verbracht – warum? Welche Rolle spielte die Schule oder Arbeit – warum? Welche Aktivitäten haben Sie oft, gerne und gut ausgeführt? Was war das Besondere an diesen Tätigkeiten für Sie?

## Identifikation von Kompetenzen und Interessen

Nehmen Sie Ihren Lebenslauf und überlegen Sie sich zu jedem Punkt Ihrer beruflichen Tätigkeiten und Ausbildung, welche zentrale Kompetenzen Sie dabei erworben haben. Versuchen Sie dazu sowohl typische als auch besonders erfolgreiche oder besonders schwierige Arbeiten/Aufgaben zu identifizieren. Bestimmen Sie anhand von konkreten Situationen welche Kompetenzen Sie gezeigt oder sich angeeignet haben. Kompetenzen umfassen fachliche Kompetenzen (z.B. Fachwissen, Sprachkenntnisse), methodische Kompetenzen (z.B. Projektplanung, wissenschaftliches Arbeiten), personale Kompetenzen (z.B. Durchhaltewillen, Flexibilität) und soziale Kompetenzen (z.B. Teamfähigkeit, Führungsqualifikation). Bestimmen Sie zu jedem Punkt in Ihrem Lebenslauf, welche Tätigkeiten/Arbeitsinhalte Ihnen besonders Spaß gemacht haben. Was hat Sie an der jeweiligen Tätigkeit fasziniert?

## Berufliche Werte

Berufliche Werte bezeichnen, was Ihnen in der Arbeit und allgemein im Leben wichtig ist. Werte sind eine zentrale Leitlinie für unser Verhalten und unsere Entscheidungen. Was ist Ihnen bei der Arbeit besonders wichtig? Was ist Ihnen in Ihrem Leben im Allgemeinen wichtig? Welche Bedeutung haben für Sie zum Beispiel Dinge wie Einkommen, angenehmes soziales Arbeitsklima, Freizeit, Work-Life Balance, Abwechslung bei der Arbeit, Arbeit in Ihrem Interessengebiet oder Arbeitsplatzsicherheit? Warum sind Ihnen diese Dinge wichtig? Welche Implikationen haben diese Werte für Ihre Karriereplanung?