

Bilanz ziehen - Erste Standortbestimmung im Beruf

Finden Sie heraus, wo Sie gerade im Beruf stehen! Dieses Impulsblatt liefert Ihnen eine Momentaufnahme Ihrer Situation im Beruf. Sie gewinnen eine erste Orientierung, eine klarere Sicht darauf, wie weit Sie mit Ihrer Arbeit im Moment zufrieden sind oder eher nicht. Sie beginnen auch darüber nachzudenken, ob Sie in Zukunft eine Veränderung Ihrer Situation anstreben wollen oder nicht.

Bitte beantworten Sie folgende Fragen, wenn möglich ohne allzu lange nachzudenken. Halten Sie einfach Ihre Gedanken hier in schriftlicher Form fest.

- **Ihre Ausgangssituation: Wo stehen Sie in Ihrem Berufsleben? Worum geht es für Sie gerade?**

Um eine Zwischenbilanz? Stehen Sie vor einem Stellenwechsel? Geht es für Sie darum, eine (neue) Stelle zu finden? Sich zu bewerben? Wollen Sie sich beruflich neu orientieren? Oder Ihre Entwicklung im Beruf längerfristig planen? Oder etwas ganz anderes?

.....
.....

Was läuft Ihrer Einschätzung nach zurzeit gut für Sie im Beruf? Was sehen Sie positiv?

.....
.....

Was läuft gerade nicht so gut? Was sehen Sie eher negativ?

.....
.....

- **Was macht Ihnen wirklich Freude in Ihrer Arbeit? Was tun Sie von Herzen gerne? Was motiviert Sie?**

.....
.....

Was davon können Sie an Ihrem Arbeitsplatz verwirklichen? Worin zeigt sich das? Welche Stärken und Talente können Sie in Ihrer Arbeit einbringen?

.....
.....

Was hindert Sie gerade daran, mit Freude Ihrer Arbeit nachzugehen? Was erzeugt in Ihnen Unwillen, Langeweile, Frust?

.....
.....

- Wie steht es um weitere, wichtige Faktoren Ihrer Arbeit? Sehen Sie sich hier eher im positiven Bereich oder sind Sie eher unzufrieden? Bitte notieren Sie auch hier zu jedem Punkt Ihre Gedanken.

Erhalten Sie **Wertschätzung und Anerkennung** für Ihre Arbeit? Wie ist das Feedback Ihres Chefs, Ihrer Kollegen?

.....
.....

Wie sieht es mit Ihrem **Gehalt** aus? Sind Sie zufrieden damit?

.....
.....

Sehen Sie fachliche und persönliche **Entwicklungsmöglichkeiten** in Ihrer Zukunft?

.....
.....

Ist Ihre Arbeit **sinnvoll** für Sie?

.....
.....

Bietet Ihnen Ihr Arbeitsplatz die **Sicherheit**, die Sie brauchen?

.....
.....

Bleibt Ihnen neben der Arbeit **genügend Zeit** für Freunde, Familie und Ihre Hobbies?

.....
.....

Wie steht es um Ihre **berufliche Belastung** im Moment?

.....
.....

Können Sie so arbeiten, wie Sie gerne möchten? Haben Sie Unterstützung, Freiräume, Unabhängigkeit, ... was immer Sie für Ihre Arbeit brauchen?

.....
.....

Am besten legen Sie nun Ihre Antworten für heute zur Seite und schlafen eine Nacht darüber. Machen Sie am nächsten Tag hier weiter.

Ziehen Sie nun Ihre erste Bilanz:

Wenn Sie sich Ihre Antworten mit einer gewissen Distanz ansehen, wie sieht Ihre Bilanz dann im Moment aus? Eher positiv? Oder eher negativ? Wie geht es Ihnen damit?

.....
.....

Wie bewerten Sie Ihre Bilanz?

Ist alles gut, so wie es ist? Oder stehen die Zeichen für Sie eindeutig auf Veränderung? Sehen Sie Handlungsbedarf? Wenn ja, welchen? Bitte notieren Sie Ihre Gedanken.

.....
.....

Wenn Sie für sich Handlungsbedarf erkannt haben: Was wollen Sie tun? Ist es Zeit, etwas zu verändern? Vielleicht hilft es Ihnen im Moment ja schon einen Schritt weiter, Ihre Situation nun klarer zu sehen. Fragen Sie sich in einer ruhigen Minute:

- Was kann ich jetzt tun? Was ist mein nächster Schritt?
- Weiß ich, was ich will? Sehe ich Handlungsmöglichkeiten und Alternativen für mich?
- Schaffe ich es allein oder brauche ich Unterstützung?
- Woher könnte diese Unterstützung kommen? Partner, Freunde, Bekannte oder Kollegen? Oder ist auch die Unterstützung durch einen Coach oder eine Beraterin sinnvoll?

Es könnte hilfreich für Sie sein, einen Vertrag mit sich selbst zu schließen, der Ihnen eine zeitliche Orientierung gibt. Vielleicht setzen Sie sich konkrete Termine dabei. Bitte legen Sie für sich fest:

- Bis wann will ich was tun?
- Bis wann gebe ich mir Zeit, die Dinge laufen zu lassen und weiter zu beobachten?
- Wie lange will ich daran arbeiten, vielleicht doch noch etwas zu verändern?
- Wann will ich mir Unterstützung holen?
- Bis wann will ich für mich eine Entscheidung getroffen haben, wie es für mich weitergehen kann?

Wenn Sie Unterstützung dabei haben wollen, eine tiefer gehende Bilanz im Beruf zu ziehen - mit Feedback von außen - dann rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine E-Mail. Gerne auch Ihr ausgefülltes Arbeitsblatt, das ich selbstverständlich streng vertraulich behandle. Ich freue mich auf Sie!



Gaby Regler

Laufbahn-und Karriereberatung

Telefon: 089/158 91 446
Mobile: 0151/124 00 878
Internet: www.gabyregler.de
E-Mail: mail@gabyregler.de
Blog für Frauen: [Für Frauen. Von Frauen.](#)