**Arbeitsblatt Karriereplanung**

Das folgende Arbeitsblatt soll dir helfen, deine Interessen, Kompetenzen und Werte (Selbstreflexion), deine Exploration und deine Ziele (Fokussierung) festzuhalten. Hier kannst du auch notieren, welche Defizite du noch hast (Kompetenzen, Fähigkeiten) und welche Schritte notwendig sind, um bei deinem Wunscharbeitgeber zu landen. Die Bearbeitung dieser Arbeitsblätter erleichtern dir zudem deine Vorbereitung für den Bewerbungsprozess.

**Inhalt Arbeitsblatt Karriereplanung**

[Wer bin ich, was kann ich, was interessiert mich? 2](#_Toc94973001)

[Meine Stärken 2](#_Toc94973002)

[Meine Kompetenzen/Fähigkeiten 3](#_Toc94973003)

[Meine Interessen 5](#_Toc94973004)

[Wo kann ich meine Fähigkeiten einbringen? Welches Umfeld ist spannend für mich? 6](#_Toc94973005)

[Branchen, Unternehmen und Tätigkeitsfelder, die mich besonders interessieren: 6](#_Toc94973006)

[Wie definiere ich mein Karriereziel mit SMART-Zielen? 8](#_Toc94973007)

[Aktivitätenplanung 9](#_Toc94973008)

###

###

### Wer bin ich, was kann ich, was interessiert mich?

#### Meine Stärken

Für viele ist es schwierig, unvorbereitet ihre Stärken zu nennen. Oder ihre Stärken erscheinen ihnen so selbstverständlich, dass sie gar nicht darauf kommen, sie als solche zu benennen. Deshalb hast du in der [Selbstreflexion](http://www.richtigerlinkeinfügen.ch/) deine Stärken erfasst. Bitte auch deine Freunde und deine Familie um Feedback zu deinen Stärken. Was kannst du ihrer Meinung nach sehr gut, was zeichnet dich aus,

wo sehen sie deine Stärken? Trage auch ihre Antworten in deine Liste ein.

|  |  |
| --- | --- |
| Selbstreflexion | Feedback von Freunden/Familie |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Meine Werte**

Trage nun deine Werte gemäss deinen Prioritäten ein. Welches sind die Top Five deiner Werte? Die Wertefrage ist grundsätzlich wichtig, denn unsere Werte bestimmen die Art und Weise, wie wir arbeiten und in welchem Umfeld wir glücklich und leistungsfähig sind. Wichtig ist auch zu verstehen, wie die eigenen Werte zu den Werten deines zukünftigen Arbeitgeberunternehmens passen. Dessen Top-Five-Werte sollten mit deinen übereinstimmen.

|  |  |
| --- | --- |
| Priorität | Werte |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |
| 9 |  |
| 10 |  |

####

#### Meine Kompetenzen/Fähigkeiten

Es gibt Fachkompetenzen und übertragbare Kompetenzen. Fachkompetenzen eignet man sich beispielsweise während der Ausbildung, im Studium und on the Job an. Die Fachkenntnisse sind dabei am stärksten an bestimmte Funktionen gebunden. Sie beziehen sich auf ein bestimmtes Fachgebiet. Übertragbare Kompetenzen (Soft Skills) dagegen lassen sich in unterschiedlichen Funktionen und/oder Branchen gleichermassen anwenden. Diese Fähigkeiten hast du dir in den verschiedensten Situationen angeeignet − in deiner Freizeit, zu Hause, aber auch im Studium oder während eines Nebenjobs.

|  |  |
| --- | --- |
| Fachkompetenzen(z. B. Marketing, Finanzen, PowerPoint-Anwendung …) | Übertragbare Kompetenzen/ Fähigkeiten(z. B. Führen, Managen, Kommunizieren, Überzeugen …) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Um deine Kompetenzen klar formulieren zu können, ist es hilfreich, die STAR-Methode anzuwenden. Überlege dir daher immer Beispiele für Situationen, in denen deine Kompetenzen zur Geltung kamen.

S: Situation

Beschreibe die Situation, den Kontext oder den Hintergrund.

T: Task

Beschreibe deine Aufgabe und die Herausforderung

A: Activity

Erkläre, was du getan hast und wie du mit der Situation umgegangen bist.

R: Results

Was war das Ergebnis? Wie ist das Feedback ausgefallen? Welche Erkenntnis hast du aus dem Ereignis mitgenommen? Was hast du gelernt?

####

#### Meine Interessen

Was interessiert dich ganz besonders? Über welche Themen sprichst du gerne? Welche Kurse haben dir während des Studiums am meisten Spass gemacht? Welche Dinge tust du so gerne, dass du dabei komplett die Zeit vergisst? Welche gesellschaftlichen Themen beschäftigen dich? Für was möchtest du dich in Zukunft einsetzen?

|  |  |
| --- | --- |
| Meine grössten Interessen | Wie möchte ich dieses Interesse in meiner Arbeit einbringen? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

####

### Wo kann ich meine Fähigkeiten einbringen? Welches Umfeld ist spannend für mich?

Um deine Ziele konkreter formulieren zu können, übertrage nun die Ergebnisse deiner Exploration-Arbeit sowie deine Präferenzen in Bezug auf einen Arbeitgeber in die folgende Tabelle.

#### Branchen, Unternehmen und Tätigkeitsfelder, die mich besonders interessieren:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Priorität | Branchen | Unternehmen | Tätigkeitsfelder | Aufgaben |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Meine Wünsche und Erwartungen an einen Arbeitgeber und meine Bedürfnisse hinsichtlich der Arbeit:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Arbeitgeber | Must-have | Nice to have | No-Gos |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

###

###

### Wie definiere ich mein Karriereziel mit SMART-Zielen?

**Der Begriff „SMART“ ist ein Akronym** und setzt sich zusammen aus den Anfangsbuchstaben der fünf SMART-Kriterien, an denen sich jedes Ziel orientieren sollte, damit es eindeutig definiert werden kann:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SMART-Ziel | Bedeutung | Mein Ziel |
| S | **Spezifisch**Verallgemeinerungen und Unklarheiten sind die natürlichen Feinde von Zielen. Deine Ziele brauchen präzise Ansagen, die keinen Zweifel daran lassen, was du erreichen willst. Im besten Fall fasst du das Ziel in einem einzigen prägnanten Satz zusammen.  |  |
| M | **Messbar**Um feststellen zu können, ob du dein Ziel erreicht hast, muss dieses so formuliert sein, dass es messbar ist. In einigen Fällen ist das leicht, zum Beispiel beim ersten Salär auf deinem Konto. Bei anderen Zielen musst du Ersatzgrössen finden. Beispiel: „Zufriedenheit im Job“.  |  |
| A | **Attraktiv**Erfolgserlebnisse, die aufgrund deiner Stelle entstehen, motivieren dich zusätzlich, weil sie aus dem eher sachlichen Ziel ein emotionales machen. Emotionen wiederum verstärken den Wunsch, das angestrebte Ziel auch tatsächlich zu erreichen.  |  |
| R | **Realistisch**Ziele dürfen gross, sollten aber realistisch sein. Die realistische Formulierung erleichtert es dir, die Ziele tatsächlich umzusetzen. |  |
| T | **Terminiert**Jedes Ziel braucht einen zeitlichen Rahmen, innerhalb dessen es erledigt sein soll. Der Termin ist nicht nur ein wichtiger Kontrollpunkt für den Erfolg, er spornt zugleich an. „Im neuen Jahr“ ist zu schwammig und führt dazu, dass du die Umsetzung deines Ziels immer wieder verschiebst. Deshalb: Teilschritte planen, Teillimits setzen und schneller mehr erreichen. (Idealerweise setzt du deine Teilschritte in eine Aktivitätenplanung ein.) |  |

#### Aktivitätenplanung

Wähle aus deinen Wunschoptionen deine konkrete Ausrichtung für die Karriere aus. Es muss sich dabei nicht unbedingt um einen konkreten Job handeln, doch der Tätigkeitsbereich (Arbeitsfeld) sollte klar sein. Vergleiche dann deinen aktuellen Stand (Selbstreflexion Kompetenzen/ Fähigkeiten) mit deinem Ziel. Notiere dir alle Lücken, die du noch füllen müsstest. Recherchiere im Anschluss, wie du fehlende Kompetenzen aufbauen und entsprechende Qualifikationen erwerben könntest.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tätigkeitsbereich | Mein Haben − aktueller Stand  | Mein Soll: Welche Kompetenzen und Fähigkeiten muss ich mir noch aneignen? |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Die Selbstreflexion, die Exploration sowie die Fokussierung sind unerlässliche Voraussetzungen für die konkrete Stellensuche. Du hast jetzt eine solide Zielsetzung und kannst auf Jobsuche gehen.