



Fragen zu 12 Laufbahnschritten

1. Verunsicherung, Unzufriedenheit, Lust auf Neues
Was macht, dass ich mich beruflich nicht wohl fühle? Bin ich unzufrieden mit meinen Tätigkeiten, meinem Umfeld, habe ich kaum Entwicklungsmöglichkeiten oder macht meine Arbeit zu wenig Sinn? Fehlt Anerkennung?
2. Impuls: Neuorientierung
Will ich mich in einen Prozess der beruflichen Neuorientierung und Neupositionierung voll und ganz einlassen? Wie viel Zeit investiere ich und bis wann will ich mein Ziel erreicht haben?
3. Standortbestimmung, Potenzialanalyse
Was kann ich? Worin unterscheide ich mich von anderen? Welche Wünsche habe ich und welche Träume habe ich noch nicht realisiert? Was ist auf dem Markt gefragt?
4. Öffnen; breite Palette von möglichen Lösungen
Was könnte ich alles tun: Stellenwechsel wohin? Neue Ausbildung? Neues Arbeitszeitmodell? Welche Weiterbildung wäre sinnvoll und würde mir Spass machen? Vollzeit oder Teilzeitanstellung? Berufliche Selbständigkeit?
5. Selektionieren; auswählen, was passt
Welche Optionen sind aus persönlichen oder finanziellen Gründen nicht möglich? In welchem Rahmen steht mir Zeit zur Verfügung? Was ist im Moment das Beste für mich und hat gute Erfolgschancen für die Zukunft?
6. Eingrenzen auf ein Ziel und 2-3 Alternativen
Was werde ich anstreben – und wenn es nicht klappt, welche zwei weiteren Optionen habe ich?
7. Ziel überprüfen
Stimmt mein Ziel für mich? Ist es realistisch? Was würde geschehen, wenn ich das Ziel erreichen würde? Was, wenn ich es nicht erreichen würde? Wer würde sich mit mir freuen, wenn ich mein Ziel erreiche – wer würde sich ärgern?
8. Wege zum Ziel bestimmen, entscheiden
Welcher Weg ist der erfolgversprechendste? Auf welchem Weg hat es die wenigsten Stolpersteine? Wie erreiche ich mein Ziel am effizientesten und am effektivsten?
9. **Mögliche Sabotage-Faktoren erkennen und bearbeiten**
Was könnte auf meinem Weg zum Ziel schlimmstenfalls passieren? Mit welchen Stolpersteinen muss ich rechnen? Wie werde ich damit umgehen? Wie stelle ich sicher, dass ich nicht auf halbem Weg aufgebe? Wie Sorge ich für genügend Energie? Glaube ich fest an die Zielerreichung?
10. Sicherstellen, dass das Ziel erreicht werden kann
Habe ich alle möglichen zum Scheitern angeschaut und Lösungen gefunden, wie ich mein Ziel trotzdem erreiche?
11. Erster Schritt
Worin besteht der erste konkrete Schritt auf mein Ziel hin? Ich tue ihn wann?
12. **Realisieren**
Wie verliere ich mein Ziel nicht aus den Augen und Sorge dafür, dass die Zielerreichung sich langfristig lohnt?