

## Fragen zu 12 Lebensplanungsschritten

Laufbahngestaltung geht weiter:

1. Verunsicherung, Unzufriedenheit, Lust auf Neues  
*Bin ich unzufrieden mit dem, was ich im Alltag tue, mit meinem Umfeld, habe ich kaum Entwicklungsmöglichkeiten oder macht mein Leben zu wenig Sinn? Fehlt Anerkennung?*
2. Impuls: Neuorientierung  
*Will ich mich in einen Prozess der Neuorientierung und Neupositionierung voll und ganz einlassen? Wieviel Zeit investiere ich, um mir klar zu werden, was ich tun möchte?*
3. Standortbestimmung, Potenzialanalyse  
*Was tue ich besonders gut und gern? Worin unterscheide ich mich von anderen? Welche Wünsche habe ich und welche Träume habe ich noch nicht realisiert?*
4. Öffnen; breite Palette von möglichen Lösungen  
*Was könnte ich alles tun: Neues Arbeitszeitmodell? Welche Weiterbildung wäre sinnvoll und würde mir Spass machen? Berufliche Selbständigkeit? Freiwilligenarbeit?*
5. Selektionieren; auswählen, was passt  
*Welche Optionen sind praktisch nicht möglich? Was ist im Moment und in Zukunft das Beste für mich. Was würde mir Spass machen?*
6. Eingrenzen der Ziele  
*Welche konkreten Ziele werde ich gleichzeitig und nacheinander anstreben?*
7. Ziele überprüfen  
*Stimmen meine Ziele für mich? Sind sie realistisch? Welche Folgen hätte es, wenn ich einzelne Ziele erreichen würde? Was, wenn i nicht? Wer würde sich mit mir freuen, wenn ich meine Ziele erreiche – wer sich ärgern, wer mich beneiden?*
8. Wege zum Ziel bestimmen, entscheiden  
*Welche Strategie zur Zielerreichung ist die erfolgversprechendste? Auf welchem Weg hat es die wenigsten Stolpersteine? Wie erreiche ich meine Ziele 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 aufgabe? 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 Alternativen gefunden, wie ich mein Ziel trotzdem erreiche?*
11. Erster Schritt  
*Worin besteht der erste konkrete Schritt auf meine Ziele hin? Wann tue ich ihn?*
12. Realisieren  
*Wie verliere ich mein Ziel nicht aus den Augen und Sorge dafür, dass die Zielerreichung sich langfristig lohnt?*

Erstellen Sie einen Massnahmenplan mit verbindlichen Terminen. Holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie welche brauchen. Tauschen Sie sich mit anderen aus.