



## Ressourcen-Bilanz

### Für die Laufbahngestaltung hilfreiche Ressourcen

Zu den Ressourcen für eine erfolgreiche Laufbahngestaltung gehören intellektuelle und praktische, psychologische, biologische, finanzielle Ressourcen, das Netzwerk und positive Persönlichkeitsaspekte.

Setzen Sie sich mit einem Block Post-it an einen Tisch. Schreiben Sie auf ein Post-it jeweils eine Ressource. Gehen Sie brainstorm-artig vor. Ordnen Sie die Klebezettel den 5. Ressourcengruppen zu. Versuchen Sie bereits beim Aufkleben, schon Untergruppen zu bilden. Bezeichnen Sie diese Gruppen mit einem Post-it in einer anderen Farbe oder Grösse.

1. **Intellektuelle und praktische Ressourcen**, Kompetenzen, Fähigkeiten, Talente, Begabungen, Erfahrungen
2. **Biologische Ressourcen**
3. **Ressourcen**, die in der **Persönlichkeit**, im **Charakter** liegen (Softskills)
4. **Finanzielle, materielle Ressourcen**
5. **Netzwerk, soziales Netz**

### Beispiele für Ressourcen

Ressourcengruppe	Beispiele
<b>Intellektuelle und praktische Ressourcen</b>	Sprachkenntnisse, Fachwissen Buchhaltung, schnelle Auffassungsgabe, Excel-Kenntnisse, handwerkliches Geschick, Kommunikationstalent, Problemlösungsfähigkeit, spezielle Begabungen wie..., Kreativität, hohe Selbstwertschätzung, gute Selbstkontrollfähigkeit...
<b>Biologische Ressourcen</b>	Ausgeglichener Biorhythmus, Regenerationsfähigkeit, psychovegetative Belastbarkeit, keine Allergien, körperlich fit dank Sport, ausdauernd, gutes Immunsystem...
<b>Persönlichkeitsaspekte</b>	Bindungsfähigkeit, Empathie, Ambiguitätsfähigkeit, Optimismus, Selbstwirksamkeit, seelische Widerstandsfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Begeisterungsfähigkeit, Führungspersönlichkeit, Offenheit für Neues, Unkompliziertheit, effizient im Entscheiden, kontaktfreudig, einfühlend, Gelassenheit in hektischen Situationen, Selbstreflexion...
<b>Materielle Ressourcen</b>	Sparguthaben, Vorsorgekapital, AHV, Eigentumswohnung, Erbschmuck, Uhrensammlung, vermögendes Elternhaus...
<b>Netzwerk</b>	Mitgliedschaften, verankert in der Nachbarschaft, Kontakte aus Aus- und Weiterbildung, stabile Familie, aktiv auf Sozialen Medien wie Xing, LinkedIn, Facebook, aktiv Turnverein, Schulpflege...

So erhalten Sie eine eigentliche Landschaft Ihrer Ressourcen. Sie können Stärken erkennen, und auch Ihre persönlichen Werte, denn Sie zählen auf, was Ihnen wichtig ist. Diese Erkenntnisse sind wichtig für Ihre **Laufbahngestaltung** und Ihre **Positionierung in der Arbeitswelt** (Bewerbungsunterlagen, Argumente beim Vorstellungsgespräch).

Betrachten Sie Ihre Ressourcen-Bilanz:

Was fällt Ihnen dabei auf?

Welche 10 Ressourcen sind in Ihren Augen die wichtigsten?

Welche 10 Ressourcen heben Sie von anderen ab?

Welche 10 Ressourcen konnten Sie noch zu wenig nutzen – möchten aber?

Worauf sind Sie besonders stolz?

Übertragen Sie die Begriffe auf den Post-it in eine Liste.

<b>Ressourcengruppe</b>	<b>Beispiele</b>
<b>Intellektuelle und praktische Ressourcen</b>	
<b>Biologische Ressourcen</b>	
<b>Persönlichkeitsaspekte</b>	
<b>Materielle Ressourcen</b>	
<b>Netzwerk</b>	

Wow! Was Sie alles zur Verfügung haben, um ein buntes, befriedigendes Leben zu gestalten.