

Orientierungshandbuch

von

Dipl.-Psych. Isabel Saacke
Frankenstr. 29
50858 Köln
Tel: 0221 / 932 93 88
Fax :0221 / 932 93 23
www.talente-online.de
isabel.saacke@talente-online.de

1. Einleitung

Herzlich Willkommen bei Talente!

Sie haben sich entschlossen, sich in einer Phase der beruflichen Orientierung und Weichenstellung von uns beraten zu lassen. Wir stehen Ihnen mit unserem Fachwissen und unserer Methodenkompetenz zur Verfügung und hoffen, dass Sie mit neuen Anregungen und Perspektiven aus der Beratung gehen.

Das Handbuch

Dieses Handbuch ist Ihr persönliches Arbeitsexemplar. Es enthält eine Reihe von Übungen und Fragebögen, die im Vorfeld des persönlichen oder telefonischen Beratungstermins einen Prozess des Nachdenkens und Reflektierens bei Ihnen auslösen soll. Es dient uns dazu, Sie kennen zu lernen und einen Eindruck über Ihre gegenwärtige Situation, Ihre Fähigkeiten, Interessen und individuellen Beweggründe zu gewinnen. Bitte nehmen Sie sich für die Lektüre und Bearbeitung ausreichend Zeit und schicken das gesamte Handbuch vor dem Termin an uns zurück.

Vertraulichkeit

Alle Gesprächsinhalte sowie sämtliche Informationen und Unterlagen, die uns im Rahmen der Beratung zur Kenntnis gelangen, werden streng vertraulich behandelt. Sie können also sicher sein, dass keinerlei Informationen über Ihre persönliche Situation oder Inhalte aus Beratungsgesprächen in irgendeiner Form an Dritte gelangen können.

2. Auseinandersetzung mit der aktuellen Situation/Persönliche Standortbestimmung

Sie stehen vor einer wichtigen Entscheidung Ihres Lebens, der Wahl des richtigen Berufes. Sie haben sich bereits für einen Studiengang oder eine Ausbildung entschieden, eventuell auch bereits einen konkreten Beruf ins Auge gefasst. Nun sind Ihnen Zweifel gekommen, ob es die richtige Entscheidung war. Vielleicht haben Sie sich in letzter Zeit häufiger eine der folgenden Fragen gestellt: Was kann ich eigentlich tatsächlich? Wo liegen meine Begabungen? Was will ich wirklich? Ein Gefühl der Unsicherheit oder auch Überforderung ist in dieser Situation etwas ganz Normales und ziemlich verbreitet.

Wir unterstützen Sie dabei, sich Ihre persönlichen Stärken, Interessen und Wünsche bewusst zu machen und die verschiedenen Handlungsmöglichkeiten klar zu definieren.

Selbsteinschätzung

Eine wichtige Grundlage für die Beratung ist Ihre persönliche Selbstwahrnehmung. Wir möchten Sie daher einladen, in einem ersten Schritt Ihre Gedanken zu den Fragen auf Arbeitsblatt 1 zu notieren. Bitte gehen Sie „in sich“ und lassen Sie sich für diese Aufgabe ruhig viel Zeit.

Arbeitsblatt 1

Mit welchen 5 Adjektiven würden mich <u>meine Freunde</u> beschreiben? (z.B. ernst, zuverlässig, schüchtern, nachdenklich, sportlich)	
Was macht mir Spaß?	
Wofür bin ich „berühmt“?	
Was mag ich an mir?	

Wann fühle ich mich wohl?	
Worauf will ich nicht verzichten?	
Wo sind meine Energie- und Kraftquellen?	
Wo sind meine „Motivationsräuber“? Wann bin ich lustlos, ängstlich, desinteressiert, müde?	
Welche Bedürfnisse sind für mich wichtig?	
Welche meiner Bedürfnisse kommen aktuell zu kurz?	
Was möchte ich an meiner jetzigen Lebenssituation verändern?	
Wenn ich 3 Wünsche frei hätte, was würde ich mir dann wünschen?	

Erfolgsgeschichten

Erfolgsgeschichten nennen wir die Darstellung Ihrer persönlichen Erfolgserlebnisse der Vergangenheit, in denen Ihr Arbeitsstil und Ihre persönlichen Stärken zum Ausdruck kommen. Sie haben ein gutes Referat gehalten, einen Auslandsaufenthalt erfolgreich bewältigt, eine gelungene Party organisiert. Solche Leistungen werfen ein Licht auf Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen.

Bitte schreiben Sie nun Ihre eigenen Erfolgsgeschichten auf. Gehen Sie dabei nach folgendem Muster vor: Es sollte ein Problem (P), die Aktion(A) und das Resultat (R) beschrieben werden.

Problem: Das Problem, vor dem Sie gestanden und das Sie gelöst haben; die Situation/Herausforderung, mit der Sie konfrontiert waren; die Aufgabe, der sie sich angenommen und aufgrund Ihrer Initiative gelöst haben.

Aktion: Die Art und Weise, wie Sie das Problem oder die Aufgabe angingen; ihre persönlichen Maßnahmen auf dem Weg zur Lösung der Aufgabe.

Resultat: Das erreichte Resultat als sichtbares oder messbares Ergebnis Ihres Handelns. Das können inhaltliche Ergebnisse sein, sportliche Leistungen, die Überwindung von Angst, der Zuwachs an Sozialkompetenz, etc.

Nutzen Sie die nachfolgende Liste als Denkanstoß:

Sie haben ein Praktikum absolviert

Sie haben sich ehrenamtlich engagiert

Sie haben ein Referat oder eine Abschlussarbeit geschrieben

Sie haben eine Feier organisiert

Sie haben ausländische Studenten betreut

Die Erfolgsgeschichten haben große Bedeutung und finden vielfältigen Einsatz. Deshalb sollten Sie auf ihre Erarbeitung größten Wert legen. Mit der Erarbeitung der Geschichten lernen Sie sich selbst besser kennen, bewerten Ihre bisherigen Erfolge auf eine neue Weise und werden sich Ihrer persönlichen Qualitäten bewusst.

Wenn Sie sich selbst besser kennen lernen, können Sie sich auch anderen gegenüber klarer darstellen. Geben Sie bitte nicht auf, wenn Ihnen auf Anhieb keine Erfolgsgeschichte einfällt. Wenn Sie eine Weile darüber nachdenken werden Sie überrascht sein, was Ihnen nach und nach alles einfällt.

Beispiel für eine Erfolgsgeschichte und die daraus abgeleiteten Schlüsselqualifikationen:

Beispiel Erfolgsgeschichte:

Problem:

Die Stadt Münster hatte erhebliche Kürzungen im Bildungsetat angekündigt. Das sollte unter anderem bedeuten, dass die Unibibliothek ihre Öffnungszeiten reduziert hätte. Das wäre für uns Studenten von großem Nachteil gewesen. Das wollte ich nicht einfach hinnehmen.

Aktion:

Ich habe gemeinsam mit ein paar Kommilitonen eine Demo im Stadtkern von Münster organisiert. Ich habe viele Studenten überzeugen und motivieren können, mitzumachen. Auch einige Professoren haben sich mit engagiert. Wir haben sehr kreative Transparente gemacht und sind durch die Innenstadt gezogen.

Resultat:

Wir haben einen Termin beim Bürgermeister bekommen und konnten unser Anliegen vortragen. Wir haben diskutiert und wurden als Partner „auf Augenhöhe“, also mit viel Respekt behandelt. An den Kürzungen hat sich trotzdem nichts geändert aber ich hatte das Gefühl, nicht tatenlos zuzusehen zu haben.

Abgeleitete Schlüsselqualifikationen:

Eigeninitiative	Selbstvertrauen
Organisationsvermögen	Kreativität
Team- und Führungsqualitäten	Rhetorische Fähigkeiten
Überzeugungsfähigkeit	

Hier eine Liste möglicher Schlüsselqualifikationen:

Analytische Fähigkeiten	Kreativität
Organisationsvermögen	Eigeninitiative
Selbständiges Arbeiten	Zielorientierung
Praktisches Denken	Belastbarkeit
Durchsetzungsvermögen	Teamgeist
Kooperationsfähigkeit	Führungsqualitäten
Guter sprachlicher Ausdruck	„hands-on“-Mentalität
Flexibilität	Gewissenhaftigkeit
Geduld	Mut
Risikobereitschaft	Sorgfalt
Aufgeschlossenheit	Einfühlsamkeit
Erfolgswille	Leistungswille
Verhandlungsgeschick	sicheres Auftreten
Vernetztes Denken	Hartnäckigkeit
Lebenserfahrung	Innovationsgeist
.....

Bitte schreiben Sie nun Ihre Erfolgsgeschichten auf!

Arbeitsblatt 2: Meine Erfolgsgeschichten und die abgeleiteten Schlüsselqualifikationen

<p>Problem: Welches Problem, welche Aufgabenstellung sind Sie angegangen?</p> <p>Aktion: Welche Aktion haben Sie ergriffen oder veranlasst?</p> <p>Resultat: Welche konkreten Resultate haben Sie erzielt?</p>	
--	--

Schlüsselqualifikationen

Welche Fähigkeiten/welches Wissen haben Sie eingesetzt, um die Resultate zu erzielen? Welche Ihrer Charaktereigenschaften haben Sie eingesetzt, um die Resultate zu erzielen?

<p>Problem: Welches Problem, welche Aufgabenstellung sind Sie angegangen?</p> <p>Aktion: Welche Aktion haben Sie ergriffen oder veranlasst?</p> <p>Resultat: Welche konkreten Resultate haben Sie erzielt?</p>	
--	--

Schlüsselqualifikationen

Welche Fähigkeiten/welches Wissen haben Sie eingesetzt, um die Resultate zu erzielen? Welche Ihrer Charaktereigenschaften haben Sie eingesetzt, um die Resultate zu erzielen?

Vergleich Selbstbild / Fremdbild

In dem nun folgenden Fragebogen geht es noch einmal um Ihre Persönlichkeit. Bitte nehmen Sie zunächst auf Arbeitsblatt 5 eine Selbsteinschätzung auf der 7-stufigen Skala vor. Anschließend bitten Sie eine Person Ihres Vertrauens, das Arbeitsblatt 4 für Sie auszufüllen. Die Person kann ein Freund, Ihr Partner, Geschwister oder Elternteil sein. Die Person sollte Sie gut genug kennen, um Ihr Verhalten und Ihre Persönlichkeit wirklich beurteilen zu können.

Damit liegen Ihnen dann 2 Profile vor und Sie werden feststellen, dass es Übereinstimmungen und Abweichungen gibt. Abweichungen können die Basis fruchtbarer Diskussionen sein und interessante Aufschlüsse darüber geben, wie Sie von anderen wahrgenommen werden und inwieweit Ihre Eigenwahrnehmung davon abweicht.

Arbeitsblatt 3: Selbstbild

Eigenschaften	trifft zu				trifft nicht zu		
	1	2	3	4	5	6	7
Leistungsmotiviert							
Möchte gern Einfluss nehmen							
Dominant							
Übernehme in Gruppen die Führung							
Stehe gern im Mittelpunkt							
Gehe unbefangen auf andere zu							
Kommunikationsfreudig							
Einfühlsam							
Freundlich und rücksichtsvoll							
Durchsetzungsfähig							
Arbeite gern im Team							
Gewissenhaft							
Arbeite sorgfältig							
Kann gut organisieren							
Flexibel							
Kann Konflikte offen austragen							
Habe Willen, eigene Ziele zu verfolgen							
Ausgeglichen							
Überwinde Misserfolge rasch							
Selbstbewusst							
Belastbar							
Tolerant							
Begeisterungsfähig							
Zielstrebig							
Gute Auffassungsgabe							
Gutes Gedächtnis							
Gute analytische Fähigkeiten							
Intelligent							
Konzentriert							
Lernfähig							

Arbeitsblatt 4: Fremdbild

Name des Beurteilers:							
	trifft zu				trifft nicht zu		
Eigenschaften	1	2	3	4	5	6	7
Leistungsmotiviert							
Möchte gern Einfluss nehmen							
Dominant							
Übernimmt in Gruppen die Führung							
Steht gern im Mittelpunkt							
Geht unbefangen auf andere zu							
Kommunikationsfreudig							
Einfühlsam							
Freundlich und rücksichtsvoll							
Durchsetzungsfähig							
Arbeitet gern im Team							
Gewissenhaft							
Arbeitet sorgfältig							
Kann gut organisieren							
Flexibel							
Kann Konflikte offen austragen							
Hat Willen, eigene Ziele zu verfolgen							
Ausgeglichen							
Überwindet Misserfolge rasch							
Selbstbewusst							
Belastbar							
Tolerant							
Begeisterungsfähig							
Zielstrebig							
Gute Auffassungsgabe							
Gutes Gedächtnis							
Gute analytische Fähigkeiten							
Intelligent							
Konzentriert							
Lernfähig							

Berufliche Wunsch- und Zielvorstellungen

Im Folgenden geht es um Ihre bisherigen Überlegungen, welchen Beruf Sie ergreifen könnten. Bitte beantworten Sie zunächst folgende Fragen:

Welche Berufswünsche sind bei Ihnen in der Vergangenheit aufgetreten und wann?

Wie stehen Sie heute dazu?

Gibt es für Sie so etwas wie einen „Traumjob“? Wenn ja, welchen?

Was würden Sie tun (studieren, arbeiten), wenn Sie nicht scheitern könnten?

Gibt es irgendeinen Menschen auf der Welt, den Sie um seinen/ihren Beruf beneiden? Wenn ja, wen?

VIELEN DANK FÜR IHRE MITARBEIT!