

## Selbstanalyse für die Entwicklung des idealen Berufes (Berufung)

als Grundlage für mehr Freude im Beruf und selbstbewusstes/aktives Bewerben u. Akquirieren, zuletzt aktualisiert: 16.11.09

### Inhalt:

1. Tipps zur Durchführung der beruflichen Selbstanalyse
2. Sinn und Vorteile der Selbstanalyse
3. Fragen zur Einstimmung
4. Analyse der eigenen Persönlichkeit
5. Auswertung
6. Fragen nach dem passendem Beruf zur eigenen Persönlichkeit
7. Fragen nach der passenden Art des Beschäftigungsverhältnisses, Arbeitgeber, Auftraggeber, Arbeitsort etc...
8. Berufliche Ziele
9. Qualifikationen, Ausbildung, Scheine
10. Meine Arbeitseinstellung
11. Bewerbung/Selbstmarketing

### 1. Tipps zur Durchführung der Selbstanalyse:

Der folgende Fragenkatalog dient als Hilfe, die eigenen Stärken und Qualitäten besser kennen zu lernen. Es handelt sich um eine Sammlung vieler wesentlicher Fragen die eigene Persönlichkeit betreffend, die sich aus Literaturrecherchen als Kernfragen herauskristallisiert haben. Es ist empfehlenswert, die Fragen in einer guten psychischen und körperlichen Verfassung zu bearbeiten, d.h. möglichst entspannt, gelassen, ohne jeglichen Zwang sondern mit Lust und mit viel Geduld sich selbst gegenüber. Daher sind dem eigentlichen Fragenkatalog ab 3. Fragen zur Einstimmung vorangestellt.

Es müssen nicht alle Fragen beantwortet werden, zumal einige sehr ähnlich sind (Stichpunkte genügen). Es ist ratsam, die Fragen **schriftlich** (in Stichworten) zu beantworten damit das Ergebnis später ausgewertet werden kann. Gerne helfe ich bei der Auswertung (tobias2009@gmail.com).

Es kann vorkommen, dass einige wichtige Antworten auf die folgenden Fragen nicht beim ersten oder zweiten Bearbeitungsdurchgang sichtbar werden, sondern erst nach ausreichend Zeit der Selbstbefragung aus dem Unterbewußtsein hervorkommen. Es kann daher nicht pauschal gesagt werden, wie lange die Selbstanalyse dauert (je nach Person und Stand der Selbstkenntnis ca. zwischen einem halben Tag bis hin zu mehreren Wochen).

Es lohnt sich, sich immer mal wieder selbst zu analysieren. Wir verändern uns im Lauf der Jahre und so können sich neue Fähigkeiten und Vorlieben herausstellen, die uns bisher noch nicht bewusst waren.

## 2. Sinn und Vorteile der Selbstanalyse:

- selbstbewusst auf Arbeitgeber/Auftraggeber zugehen lernen
- Grundlage für das Erstellen eines prägnanten Bewerberprofiles/ einer professionellen Leistungsdarstellung
- Unabhängig von Konjunktur und äußeren Einflüssen werden (wahre Stärken setzen sich zeitlos immer durch)
- Befreiungsschlag aus einer beruflichen Krise
- Eine schönere Arbeit ausüben als bisher
- mehr Freude und Erfüllung bei der Arbeit finden als bisher u. a...

## 3. Fragen zur Einstimmung

### Bisherige Erfolge bewusst machen

- Welche Begebenheiten im Leben machen mir Mut?
- Was in meinem Leben macht mich stolz wenn ich zurück denke?
- Welche Begebenheiten in meinem Leben lassen mich lächeln wenn ich daran denke?
- Was kann ich jetzt und jederzeit tun, um neue Energien und frische Kräfte zu tanken?

### Fokus auf das legen was im Moment passt

Vertiefe dich dabei möglichst lebhaft in die folgenden Erlebnisse hinein.

- Was ist denn gerade gut in meinem Leben? Was passt mir ganz besonders gut?
- Welche Fortschritte habe ich letzter Zeit erzielt, auch wenn noch so klein?
- Was baut mich immer wieder auf, wenn ich daran denke?
- Was ist gut an einer Phase der aktiven Arbeitssuche/Selbstfindung?

## 4. Analyse der eigenen Persönlichkeit

### 4.1 Fähigkeiten, Talente und Wünsche von Klein auf

- Wovon habe ich als Kind immer geträumt?
- Wofür wurde ich in früheren Jahren oft gelobt?

### 4.2 aktuelle Fähigkeiten, Stärken

- Was kann ich besonders gut? (was liegt mir?)
- Was liebe ich besonders? (und mache es besonders gerne?)
- Welche Erfolgsgeschichten aus meinem Leben erzähle ich immer wieder sehr gerne?
- Zu welchen Themengebieten verfüge ich über ein vertieftes Wissen?
- Zu welchen Themen kann ich aus dem Stehgreif leicht und gerne erzählen?
- Über was schreibe ich gerne?
- Wofür werde ich immer mal wieder gelobt und gewertschätzt? Und woran erkenne ich das?
- Was tue ich in der Freizeit am allerliebsten und am häufigsten? Was könnte ich jeden Tag immer wieder tun?
- Bei welchen Tätigkeiten habe ich schon mal völlig die Zeit vergessen?
- Welche beruflichen Tätigkeiten habe ich bisher ausgeübt?

- Welche Tätigkeiten in meiner bisherigen beruflichen Arbeit mochte ich besonders?
- Was an meiner bisherigen Tätigkeit hat mir besonders gut gefallen? (Warum?)
- Was habe ich dabei gelernt und ist auch für andere Tätigkeiten übertragbar?
- Welche nebenberuflichen Tätigkeiten habe ich oft und gerne gemacht?
- Wo in meiner bisherigen beruflichen Tätigkeit hat es mir besonders gut gefallen? (Warum?)
- Welche besonderen Erfolge habe ich in meinem Leben erzielt?
- Kann ich 3 oder 5 der Erfolge beschreiben, wie genau kam es dazu? Welche Fähigkeiten habe ich eingesetzt?
- Was habe ich gerade aus früheren Misserfolgen und Niederlagen wertvolles gelernt?
- Was kann ich besser als andere? (Worin bin ich einzigartig gut im Vergleich zu meinen Mitmenschen?)

### 4.3 Charaktereigenschaften und Werte

- Was sind meine wichtigsten Werte? (Bsp. Gesundheit, Verbundenheit, Sorgfalt etc...)
- Welche (3-10) hervorstechenden positiven Eigenschaften kennzeichnen mich im Zusammenhang mit welcher Tätigkeit? In welcher Reihenfolge?
- Sind die Eigenschaften beruflich von Vorteil für mich? In welcher Hinsicht?

**Beispiele als Anhaltspunkt:** aktiv, anpassungsfähig, aufgeschlossen, akquisestark, ausdauernd, ausgeglichen, begeisterungsfähig, belastbar, beliebt, beharrlich, charismatisch, durchsetzungsfähig, ehrgeizig, ehrlich, einfühlsam, entschlossen, erfahren, erfinderisch, erfolgsbewusst, fachkundig in... flexibel, fortschrittlich, freundlich, gebildet, geduldig, gelassen, geschätzt von anderen, geschickt, gesundheitsbewusst, gewitzt, glücklich, großzügig, gründlich, gut aussehend, guter Zuhörer, guter Telefonierer, herzlich, hilfsbereit, höflich, humorvoll, impulsiv, kommunikativ gewandt, konservativ, kontaktfreudig, kooperativ, kräftig, kreativ, kundenorientiert, leistungsorientiert, leistungsstark, lernfähig, liebenswert, loyal, mit Führungsqualitäten, modebewußt, motiviert, mutig, nachdenklich, ordentlich, offen, Organisationstalent, präzise, problembewusst, redegewandt, reiseerfahren, risikofreudig, ruhig, selbstbewußt, selbstkritisch, serviceorientiert, sorgfältig, souverän, spezialisiert, spontan, sportlich, sympathisch, teamfähig, technisch geschickt, tolerant, überzeugungsstark, unerschütterlich, unkompliziert, unparteiisch, unvoreingenommen, vernünftig, verständnisvoll, vertrauenswürdig, vertrauensvoll, vielseitig, vital, vorsichtig, wagemutig, weltoffen, weise, willensstark, zielstrebig, zufrieden, zuvorkommend (proaktiv), zuverlässig

- Welche Aspekte an meiner Persönlichkeit sind (für mich) besonders liebenswert?
- Wie beschreiben mich meine Mitmenschen? Eigenschaften, Besonderheiten?  
Tipp: bitte per Rundmail oder mündlich deine Freunde um ein kurzes Feedback bzgl. Deiner Stärken und hervorstechenden Eigenschaften
- Kann ich gut selbstständig arbeiten?
- Kann ich gut mit anderen im Team arbeiten? (Weiß ich einige gelungene Beispiele dafür?)
- Kann ich gut und konzentriert auf ein Ziel hinarbeiten? (weiß ich Bsp. Dazu?)
- Was bin von folgenden Kriterien für ein Typ (Prozentsätze schätzen)  
Macher, Planer, Herzensmensch, Was überwiegt bei mir? Bin ich bei diesen Kriterien ausgewogen?

### 4.4 Fragen nach gewünschten Eigenschaften

- Wie sähe ein idealer Arbeitstag für mich aus? (Zeiten, Pausen, Zeiteinteilung)
- Wie sähe eine optimale Arbeitswoche für mich aus? (Zeitablauf, Tage...)
- Was sind heute meine Träume? (beruflich u. was damit zusammenhängt)
- Wen bewundere ich besonders?

- Für welche Eigenschaften?
- Welche davon möchte und kann ich mir in den nächsten Monaten aneignen ?
- Wenn Geld keine Rolle spielt (1 Mio. € auf dem eigenen Konto), was würde ich jetzt und in den nächsten Monaten tun?
- Wenn ich vor nichts Angst hätte im Leben, was würde ich tun? Würde ich etwas anderes tun als jetzt? Wenn ja was?
- Was sind für mich die 10 wichtigsten Personen und welche Eigenschaften bewundere ich an ihnen?

## 5. Auswertung der Selbstanalyse

Suche aus allen deinen Lieblingstätigkeiten die 3 heraus die in der obigen Analyse am häufigsten hervorgetreten sind.

Suche aus allen deinen Stärken die 3 heraus die in der Analyse am häufigsten genannt wurden.

Suche aus allen deinen Eigenschaften deine 3-5 hervorstechenden Eigenschaften heraus.

Bilde nun eine Schnittmenge aus deinen Lieblingstätigkeiten, deinen Stärken und deinen hervorstechenden Eigenschaften.

Schau was sich davon zusammenfügen und kombinieren lässt.

Das Ergebnis der Auswertung könnte dann zum Bsp. So aussehen:

Meine größten Stärken: telefonieren, technische Probleme lösen...

Meine größten Vorlieben: Beraten in technischen Fragen

Meine hervorstechende Eigenschaften: einfühlsam, spontan, fachlich kompetent, redegewandt

## 6. Fragen nach dem passendem Beruf zur eigenen Persönlichkeit

- Was möchte ich zunächst auf jeden Fall beibehalten bevor ich anfangs mich aktiv in Richtung Wunschberuf zu entwickeln?
- Was passt mir schon jetzt an meiner derzeitigen Situation?
- Welche Berufe und beruflichen Tätigkeiten drängen sich aufgrund der Auswertung der Selbstanalyse für mich auf?
- Kann ich mich jetzt auf einen Beruf, auf eine Dienstleistung die meine Stärke und Vorliebe am besten wiedergibt festlegen? Wenn ja auf welchen/welche?

## 7. Fragen nach der passenden Art des Beschäftigungsverhältnisses, Arbeitgeber, Auftraggeber, Arbeitsort etc...

- welches wäre die ideale Art der Arbeit für mich, welche Berufe drängen sich für mich auf?
- welche Art von Arbeitsverhältnis wäre ideal für mich? (angestellt, freiberuflich, selbstständig, eigenes Unternehmen, Ehrenamt etc...)
- welches wäre die ideale Branche für mich?
- welche Arbeitgeber oder Institute wären ideal für mich gemäß meiner Stärken?
- welche Position in einem Unternehmen wäre ideal für mich?
- wie soll mein Wunscharbeitgeber sein? (Firmengröße, Bekanntheit etc..)

- möchte/kann ich neben dem Hauptberuf eine Nebentätigkeit aufbauen?
- Welche der folgenden Kriterien sind mir bei der Wahl meiner Projekte, selbständigen Tätigkeiten oder meines Arbeitsplatzes wichtig in welcher Reihenfolge?

**Bsp.:** Gehalt (Minimum und Wunschgehalt), Ortsnähe, idealer Arbeitsort, Lernchancen, Arbeitsklima, Aufstiegschancen, Teilzeit, Vollzeit, Kinderfreundlichkeit, Menschenkontakt, Reisen, Urlaub, Neigungsbezug, Fortbildungsmöglichkeiten, geregelte Arbeitszeiten, Vereinbarkeit mit Familie, Abwechslung, Ausstattung des Arbeitsplatzes, Freizeitmöglichkeiten, Verwirklichung persönlicher Ziele etc...

## **8. Berufliche Ziele**

- was sind meine wichtigsten Ziele für die nächsten 3 bis 5 Jahre?
- was sind meine Ziele für die kommenden 12 Monate?
- Was traue ich mir beruflich zu in den nächsten Jahren?

## **9. Qualifikationen, Ausbildung, Scheine**

- Welche beruflichen Qualifikationen habe ich? Welche davon kann ich für meine Berufung nutzen?
- Welche Scheine habe ich noch?
- Gibt es Zeugnisse die ich noch beschaffen sollte?
- Welche Qualifikationen kann ich noch beruflich einsetzen und angeben?
- welche bisherigen Fähigkeiten und Leistungen kann ich mir noch schriftlich bestätigen lassen?
- Worin bin ich außerberuflich besonders qualifiziert?

## **10. Meine Arbeitseinstellung:**

- Wie wichtig ist mir Arbeit?
- Was sind die Grundmotive die ich mit der Arbeit verfolge
- Was geht mir durch den Kopf, wenn ich an Arbeit denke?
- Wie sollte bei mir das Verhältnis aus Familienzeit, Arbeitszeit, Freizeit und Ausgleich gewichtet sein?

## **11. Bewerbung/Selbstmarketing**

- Bewerberprofil erstellen
- Bewerbungsmappe/Leistungskatalog erstellen
- Liste mit Wunscharbeitgebern erstellen
- Netzwerken
- Berufsverbände
- Öffentlichkeitsarbeit
- Direkt Kontakte zu potenziellen Arbeitgebern und Auftraggebern
- Im Freundeskreis herumfragen nach möglichen Arbeitgebern
- systematisch Netzwerken und kontinuierliche Kontakt-Erweiterung?
- berufsrelevante Messen/Ausstellungen
- Praktika und Probearbeit

Zusammengestellt von Tobias Abend, Trainer für emotionale Kompetenz, 16.11.08