

Fragenkatalog Laufbahnänderungen

Einleitung

Der **Fragenkatalog Laufbahnänderungen** soll Ihnen als Arbeitsmittel dienen. Zum einen vermittelt er Ihnen eine Uebersicht zum Thema und zum anderen soll er Sie in der Auseinandersetzung mit den vielfältigen Aspekten einer Entscheidung anregen.

Zu verschiedenen Stationen eines Veränderungs- oder Entscheidungsprozesses sind Begriffe in Frageform notiert. Sie sollen nun nicht den ganzen Fragenkatalog durcharbeiten. Notieren Sie dort etwas, wo eine Frage Sie anspricht, Ihnen etwas dazu einfällt, Sie auf Widersprüche stossen oder Sie ein Thema vertieft besprechen wollen.

Wenn Sie Ihre Notizen (ev. auf einem separaten Blatt zusammengefasst) überdenken stellt sich die Grundfrage, welches sind denn die zentralen Themen, mit denen ich mich vertieft auseinandersetzen sollte, wo etwas zu klären oder zu entscheiden ist?

In einer Berufs- und Laufbahnberatung steht üblicherweise das dialogische Gespräch im Vordergrund. Zu verschiedenen Fragestellungen können Tests eingesetzt werden. Es existieren Arbeitsmittel und Beratungsinterventionen, um die Selbsterkenntnis zu fördern und Lösungsansätze zu entwickeln.

Dazu finden Sie im Internet eine Vielzahl von aufbereiteten Informationen, u.a. in speziellen Datenbanken. Es lohnt sich ... einzusteigen, zu verweilen, zu surfen, zu probeln ... Sie finden Uebersichten, Tipps, Arbeitsmittel, Tests ... und so hoffe ich neue Gedanken, Ideen und Möglichkeiten.

Links

- www.berufsberatung.ch Hautportal der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung
- www.meinberuf.ch eine Linksammlung für Jugendliche vor der Berufswahl
- www.meinelaufbahn.ch eine Linksammlung für Erwachsene mit Laufbahnfragen
- www.lbz-info.ch div. Downloads zu Berufs- und Laufbahnfragen
(Laufbahnzentrum Zürich)
- www.rg-laufbahn.ch Linksammlung und anregende Arbeitsblätter der privaten
Berufsberaterin Regula Zellweger

I **Meine Situation**

- **meine Lage / meine Befindlichkeit (= erste Standortbestimmung)**

- > wo stehe ich (in meinem Leben)?

- > wie stehe ich (in meinem Leben)?

- > mit oder ohne wen stehe ich (in meinem Leben)?

- > wie geht es mir (dabei)? was fühle, empfinde und denke ich (dabei)?

- > was oder wer stützt / unterstützt und was oder wer hemmt und/oder blockiert mich dabei? was sind meine Ressourcen und was meine Stressoren (neurotische Symptome / Muster, Traumas, Persönlichkeit)?

- **meine psychosoziale Situation**

- > Gesundheit? Beziehungen? Arbeit / Beruf? Finanzen? Wohnen?

II **Was will ich? Wohin will ich?**

> was interessiert mich? was mache ich gerne? was bereitet mir Freude? welchen Beruf oder welche Arbeit empfinde ich (unter welchen Umständen) „sinnvoll“?

> meine Wünsche? meine Bedürfnisse? meine Motive?

> meine Ideen, meine Ziele, meine Visionen?

> meine Motivation?

III **Wer bin ich?**

(wer ist die Person, die dort steht und woanders hin will?)

>>> **Selbstbild und Fremdbilder**

> meine Persönlichkeit / Eigenschaften / Eigenarten?

> meine Rollen?

> meine Kompetenzen (was kann ich, was weiss ich?)

> meine Ressourcen und meine Stressoren?

IV **Was ist mir wichtig? (an) was glaube ich?**

> meine Einstellungen? meine Haltung?

> meine Glaubenssätze? meine Leitsätze?

> meine Werte?

V **Meine Möglichkeiten**

> in Frage kommende Möglichkeiten/Entscheidungsvarianten?

> meine Entscheidungskriterien? mein Entscheidungsstil?

> (Eintauchen in den) Entscheidungsprozess / „Durcharbeiten“ / Entscheiden

> Vorgehen / Plan / Ziele

VI **Entscheidung**

> Unsicherheiten? Zweifel?

> Intention?

> Konsequenzen?

> was bedeutet „sich entscheiden“? was bedeutet „sich nicht zu entscheiden“?

VII **Realisierung**

> Schwierigkeiten / Probleme in der Realisierung?

> was / wer unterstützt mich in der Realisierung?

> was / wer behindert oder blockiert mich in der Realisierung?

> Vorgehen / Plan / Ziele