

Arbeitsblatt 1 – Was bedeutet Arbeit für mich?



Arbeitsblatt 2 - Mein fluides Ziel

arbeitsgut

Arbeitsblatt 3 – Meine derzeitige berufliche Situation

Was tut mir gut? Was gefällt mir an meiner derzeitigen Situation?

Was tut mir weniger gut?

Worauf könnte ich verzichten?

Was vermisse ich? Was wünsche ich mir?

Arbeitsblatt 4 – Meine zukünftige berufliche Situation

Wohin möchte ich mich entwickeln?

Wie stelle ich mir meinen normalen Arbeitstag in 2 Jahren vor?

Wie soll mein Arbeitsleben in 5 Jahren aussehen?

Wie möchte ich leben, wenn ich in Rente gehe?

Was möchte ich bei der Rede zu meinem 80sten Geburtstag erzählen?

Arbeitsblatt 5 - Mein Job in 5 Jahren

arbeitsgut

Arbeitsblatt 6 – Kompetenzermittlung Berufliche Tätigkeiten, Ausbildung

Beschreibung Arbeitsstelle	Aufgaben Was habe ich im Einzelnen getan?
<p>Position, Tätigkeit, Firma, Zeit</p> <p>Beispiel:</p> <p>Ingenieur Automatisierungstechnik Angestellter Vollzeit, Firma XYZ, Freileben 1.11.2022 – heute</p>	<p>Kundenprobleme erfassen und lösen Ferndiagnose erstellen Bereitschaft zu langen Arbeitstagen Aufbau von Automatisierungsanlagen Telefonate in Englisch führen Mit Kunden und Kollegen gut kommunizieren SPS-Programmierung</p>
<p>Position, Tätigkeit, Firma, Zeit</p>	
<p>Position, Tätigkeit, Firma, Zeit</p>	
<p>Position, Tätigkeit, Firma, Zeit</p>	
<p>Position, Tätigkeit, Firma, Zeit</p>	

Position, Tätigkeit, Firma, Zeit	
Position, Tätigkeit, Firma, Zeit	
Position, Tätigkeit, Firma, Zeit	
Position, Tätigkeit, Firma, Zeit	

Arbeitsblatt 7 – Kompetenzermittlung - Hobbys und Freizeitbeschäftigungen

Beschreibung Hobby, Freizeitbeschäftigung, politisches und soziales Engagement, Ehrenamt Zeit	Aufgaben Was habe ich im Einzelnen getan? Was interessiert mich daran besonders und warum?
<p>Hobby, Freizeitbeschäftigung, Engagement</p> <p>Beispiel: Musik machen mit anderen Personen und Konzerte organisieren Seit 20 Jahren</p>	<p>Gemeinsam Musik machen und improvisieren, Probentermine planen Auftrittsmöglichkeiten suchen Auftrittsmöglichkeiten vereinbaren Programm erstellen Marketing, Öffentlichkeitsarbeit Netzwerken</p>
<p>Hobby, Freizeitbeschäftigung, Engagement</p>	
<p>Hobby, Freizeitbeschäftigung, Engagement</p>	
<p>Hobby, Freizeitbeschäftigung, Engagement</p>	
<p>Hobby, Freizeitbeschäftigung, Engagement</p>	

<p>Hobby, Freizeitbeschäftigung, Engagement</p>	
<p>Hobby, Freizeitbeschäftigung, Engagement</p>	
<p>Hobby, Freizeitbeschäftigung, Engagement</p>	
<p>Hobby, Freizeitbeschäftigung, Engagement</p>	

Arbeitsblatt 8 – Kompetenzermittlung Haushalt und Familie

Beschreibung Haushalt, Kinder, Pflege, Partnerschaft, Tiere Zeit	Aufgaben Was habe ich im Einzelnen getan? Was interessiert mich daran besonders und warum?
<p>Haushalt, Kinder, Pflege, Partnerschaft, Tiere</p> <p>Beispiel: Lebensmittelversorgung 2,5 Std./Woche</p>	<p>Prüfe Lebensmittel und non food Bedarf Plane, was es zu Essen geben soll Erstelle die Einkaufsliste, schaue nach Sonderangeboten, Überlege, in welchem Geschäft ich welche Artikel einkaufe, Plane meine Einkaufstour, Plane den Einkauf für mehrere Tage</p>
<p>Haushalt, Kinder, Pflege, Partnerschaft, Tiere</p>	
<p>Haushalt, Kinder, Pflege, Partnerschaft, Tiere</p>	
<p>Haushalt, Kinder, Pflege, Partnerschaft, Tiere</p>	
<p>Haushalt, Kinder, Pflege, Partnerschaft, Tiere</p>	

Haushalt, Kinder, Pflege, Partnerschaft, Tiere	
Haushalt, Kinder, Pflege, Partnerschaft, Tiere	
Haushalt, Kinder, Pflege, Partnerschaft, Tiere	
Haushalt, Kinder, Pflege, Partnerschaft, Tiere	

Arbeitsblatt 9 – Die Entscheidungsmatrix

Die Entscheidungsmatrix für paarweisen Vergleich

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
als	wichtiger	Tätigkeit 1	Tätigkeit 2	Tätigkeit 3	Tätigkeit 4	Tätigkeit 5	Tätigkeit 6	Tätigkeit 7	Tätigkeit 8	Tätigkeit 9	Tätigkeit 10	Tätigkeit 11	Tätigkeit 12
	1												
	2	1											
	3	1	2										
	4	1	2	3									
	5	1	2	3	4								
	6	1	2	3	4	5							
	7	1	2	3	4	5	6						
	8	1	2	3	4	5	6	7					
	9	1	2	3	4	5	6	7	8				
	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Summe der Kreise einer Tätigkeit vertikal und horizontal													
Priorisierung nach Häufigkeit der vergebenen Kreise													
Erklärung		2 3	Der Kreis bedeutet Tätigkeit 2 ist wichtiger als Tätigkeit 3										
		5 8	Der Kreis bedeutet Tätigkeit 8 ist wichtiger als Tätigkeit 5										

Arbeitsblatt 10 – Eine Liste von Fähigkeiten

Umgang mit Menschen	Umgang mit Sachen, Tieren	Umgang mit Ideen, Daten, Informationen
Anweisungen ausführen	Maschinen bedienen	Informationen ordnen
sich in andere einfühlen können	produzieren, herstellen	Informationen festhalten
jemanden bedienen, umsorgen	formen, gestalten	mit Zahlen arbeiten
jemandem helfen	Maschinen/Fahrzeuge reparieren	Informationen auswerten
anderen etwas vorspielen, vorsingen	Maschinen/Fahrzeuge instand halten	Recherchieren, Informationen finden
in einer Gruppe reden	schneiden, schnitzen, sägen	Ablage führen
vor einer Gruppe reden	kochen, backen	neue Ideen entwickeln
Telefonieren	saubermachen	Schritt für Schritt planen
schriftlich kommunizieren	räumen, packen, sortieren	organisieren
lehren, coachen, trainieren	Sachen verwerten	Probleme lösen
Beraten	laden, entladen	Entscheidungen treffen
heilen, behandeln	neu bauen, umbauen	Daten eingeben
zusammenbringen	renovieren	Computer bedienen
Einschätzen	anmalen	programmieren
Konflikte lösen	Häuser/Räume ausstatten	Beobachten
Interviewen	Pflanzen züchten, anbauen	Meine Intuition nutzen
Überzeugen	Pflanzen pflegen	etwas schaffen, erfinden
Motivieren	präparieren	analysieren
etwas verkaufen, überzeugen	Tiere pflegen	Planen
andere unterhalten	Tiere züchten	Aufzeichnungen machen
mit Einzelnen reden	Tiere ausbilden	Kopieren und nachbilden
Mitmachen	Fahren	Entwickeln
Anleiten, Anweisungen geben	mit den Händen arbeiten	Verbessern
Überwachen	Kraft einsetzen	Muster erkennen
Gruppe leiten	präzise mit Werkzeugen arbeiten	Soziale digitale Netzwerke nutzen
eine Gruppe gründen, etwas in Gang bringen	präzise mit den Händen arbeiten	Internet nutzen
Ziele mit einer Gruppe erreichen	basteln, nähen	Chatten
Führen	Reparieren	Details wahrnehmen
Koordinieren	Einrichten	programmieren
Gut Kommunizieren Face to face	Maschinen bedienen	experimentieren
Zuhören	Steuern, in Betrieb nehmen	installieren
Beaufsichtigen, managen	Fertigstellen,	navigieren
Etwas zu Ende führen, durchziehen	Restaurieren, erhalten	Konzipieren
Fragen, zu Rate ziehen	Erschaffen, erbauen	improvisieren
Verhandeln	zeichnen	zusammenstellen
Einschätzen	Besonders handwerklich begabt	bewerten
ablenken, unterhalten,	arrangieren, bereitstellen	anpassen
Instrument spielen		
Musik machen		
Umgang mit Menschen Σ der Auswahl:	Umgang mit Sachen, Tieren Σ der Auswahl:	Umgang mit Ideen, Informationen, Da Σ der Auswahl:

Arbeitsblatt 11 – Die Rollen in meinem Leben

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Ich bin Ich war

Arbeitsblatt 12 – Mein Profilbild

Was sagen meine Freunde

1
2
3
4
5
6

Mein Persönlicher Stil

15 Tätigkeiten, die ich gerne mache.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
15

Meine besten Fähigkeiten

Meine besten Fähigkeiten

Σ Umgang mit Menschen:

Σ Umgang mit Sachen, Tieren:

Σ Umgang mit Ideen; Daten, Informationen:

Die Rollen, die ich gerne einnehme

Arbeitsblatt 13 – Meine Jobvision

Welche Erfahrung meiner bisherigen Tätigkeiten beruflich und privat möchte ich mitnehmen in eine potentielle neue Arbeitsstelle?

Welche neuen beruflichen Tätigkeiten möchte ich gerne ausüben?

Welche Jobs kann ich denn mit dem, was ich mitbringe, ausüben?

Welches KnowHow muss ich mir noch aneignen, um meine Wunscharbeit leisten zu können.

Wie hoch ist der Bedarf auf dem Arbeitsmarkt?

Wie sollten denn die Rahmenbedingungen (Räume, Homework, Reisetätigkeit, Arbeitszeit, Unternehmensgröße....) meiner Arbeit sein?

Welche Gegenleistung/Entlohnung erwarte für meine Arbeitskraft? Welches ist mein Wunschgehalt? Ist das realistisch?

Möchte ich im Team arbeiten oder suche ich eine Stelle, in der ich unabhängig und vorwiegend alleine arbeiten kann?

Arbeitsblatt 14 - Expertengespräch

Gesprächstermin

Gesprächspartner, Firma

- **Wie sind Sie zu Ihrer Tätigkeit gekommen?**
- **Was macht Spaß daran?**
- **Was macht weniger Spaß?**
- **Mit welchen Inhalten beschäftigt man sich als.....?**

Arbeitsblatt 15 – Mein Netzwerkbild erstellen

Anleitung zur Visualisierung des eigenen Netzwerkes – Beziehungen in den Blick nehmen

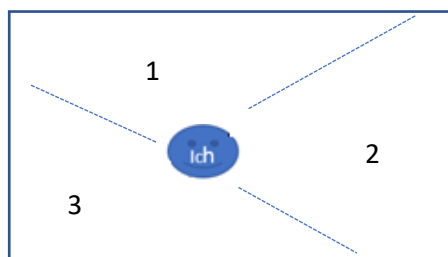
Zur Erstellung nutze ich ein DIN A4 oder DIN A3 Papier.

Das Papier gedanklich in drei Bereiche teilen, ohne starke Trennlinien zu ziehen.

Diese können später eingezeichnet werden, falls das für mich Relevanz hat.

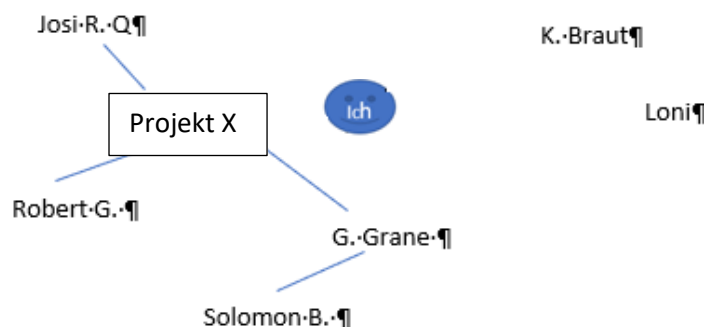
3 Bereiche

1. Beruf/Ausbildung/Fortbildungen
2. Familie/Verwandtschaft
3. Freunde/Freizeit/Nachbarn



Schritt 1: Dann skizziere ich mein **gegenwärtiges Netzwerk** mit allen aktuellen **privaten** und **beruflichen** Kontakten, die ich habe.

Soziale Nähe muss nicht zwingend durch die Nähe zum Blattmittelpunkt dargestellt werden. Deshalb verzichte ich zunächst darauf, alle Akteure mit meinem Mittelpunkts-„Ich“ zu verbinden



Die Kontakte (Akteure) können mit Namen benannt werden.

Projekte/Aktivitäten, in denen diese verbunden sind, können in einem beschrifteten Quadrat dargestellt werden.

Schritt 2: Mein aktuelles Netzwerk wird um **ehemalige** Kontakte erweitert, die mir positiv in Erinnerung geblieben sind, zu denen ich aber schon längere Zeit keinen Kontakt mehr pflege.

Schritt 3: Mein aktuelles Netzwerk wird dann um **interessante Persönlichkeiten** erweitert, mit denen ich gerne in Kontakt treten möchte. Dann stelle ich mir folgende Frage: **Wer aus meinem Netzwerk** kennt diejenigen Menschen, die ich gerne kennenlernen möchte?

Arbeitsblatt 16 – Analyse meiner starken Kontakte

Analyse meiner Beziehung zu zwei meiner starken Kontakte, die nicht aus meiner engsten Familie stammen.

Name		
1. Wie und wann haben wir uns kennengelernt?		
2. Was kennzeichnet das persönliche Verhältnis?		
3. Wieviel Zeit investiere ich die Kontaktpflege im Monat?		
4. Über welche Kanäle sind wir verbunden?		
5. Was ist das Besondere an diesem Menschen?		

Arbeitsblatt 17 – Beziehungen in den Blick nehmen

<p>Wie gefällt mir mein Netzwerkbild?</p>	
<p>Wie gefällt mir die Zahl der aufgezeichneten Netzwerkkontakte? Wären mehr oder weniger derzeitige Partner besser?</p>	
<p>Welches Verhältnis haben die für mich wichtigen Netzwerkkontakte zueinander?</p>	
<p>Was schätze ich an meinem persönlichen Netzwerk?</p>	
<p>Was will ich verändern oder beenden?</p>	
<p>Was will ich pflegen und ausbauen?</p>	

Arbeitsblatt 18 – Meine persönliche Netzwerkstrategie für...

Was ist mein Ziel?	
Was kann ich anbieten?	
Wie fange ich an?	
Welche Kanäle möchte ich nutzen?	
Was sind die nächsten realistischen Schritte?	
Was sagt meine Komfortzone?	
Was bin ich bereit zu investieren an Zeit und Geld?	

Arbeitsblatt 18 – Meine persönliche Netzwerkstrategie für...

Was ist mein Ziel?	
Was kann ich anbieten?	
Wie fange ich an?	
Welche Kanäle möchte ich nutzen?	
Was sind die nächsten realistischen Schritte?	
Was sagt meine Komfortzone?	
Was bin ich bereit zu investieren an Zeit und Geld?	

Arbeitsblatt 19 – Mein Bewerbungs-Pitch

Ich stelle mich vor in einem Einstiegssatz

Was waren meine Tätigkeitsschwerpunkte?

Warum kann ich die offene Stelle gut ausfüllen bzw. womit möchte ich mich in meiner neuen Tätigkeit inhaltlich beschäftigen?

Arbeitsblatt 20 – Meine Bewerbungsliste

DATUM	FIRMA	ANSPRECH-PARTNER	EMAIL	TELEFON	ART DER BEWERBUNG	STATUS 1	STATUS 2	STATUS 3