

8. Persönliche Arbeitspapiere

	Seite
Feedback an Kursleitung	2
Selbstanalyse	3
Eigenverantwortung	7
Zielqualitäten	9
Maslow Bedürfnis-Pyramide	11
Persönliche Werteliste	16
Beurteilungsblatt Stellenprofil	17
Checkliste telefonische Bewerbung	18
Inseratenanalyse	21

Feedback an die Kursleitung

setzen sie die Feedback-Regeln ein

gut gemacht	kann noch verbessert werden

Dieses Blatt können sie als Teilnehmende(r) immer ergänzen.

Selbstanalyse

Meine persönlichen Stärken und Schwächen

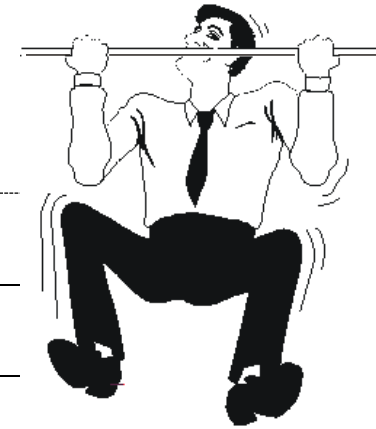
Stärken

Schwächen

Meine körperlichen Stärken und Schwächen

Stärken

Schwächen



Stärken	Schwächen

Meine beruflichen Stärken und Schwächen

Stärken

Schwächen

Wie habe ich von der Kündigung erfahren?

Wie war meine Reaktion?

Wie bin ich mit der Reaktion umgegangen?

Was war fair?

Was war unfair?

Hätte ich es vermeiden können?

Habe ich so etwas geahnt?

Eigenverantwortung

Spiegelung

Nehmen sie den Spiegel und fragen sie sich:

Was war fair bei der Kündigung?

Was war unfair bei der Kündigung?

Meine letzte Bewerbung; was war positiv an der Firma?

Was war negativ an der Firma?

Vorstellungsgespräch / Verkaufsgespräch / Behördengespräch		mit wem:	Zeit:	Ort:
Ziel			Ergebnis	
Gesprächsvorbereitung	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
Vereinbarung / Gesprächsergebnis				

Zielqualitäten

Konkretisieren

Mit der Qualität der Zielsetzung steigert sich die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung

Eindeutig und transparent	Konkret und überprüfbar	Eigenverantwortlich	Anregend, kraftvoll = sinnlich	Realistisch
<i>Klar definierte, realistische Ziele weisen unmissverständlich in eine klar erkennbare Richtung</i>	<i>Das Ziel beschreibt eine konkrete beobachtbare Handlung und ist eindeutig überprüfbar</i>	<i>Ziele sind verknüpft mit der eigenen Handlungsmöglichkeit und der eigenen Verantwortung</i>	<i>Je mehr Kraft das Zielbild ausstrahlt, desto mehr Zielsetzung ist „im Bauch gut spürbar“</i>	<i>Der Vorteil, den der Zielgewinn gibt; ist grösser als der notwendige Einsatz</i>

Zukunfts-Ziel / Vision

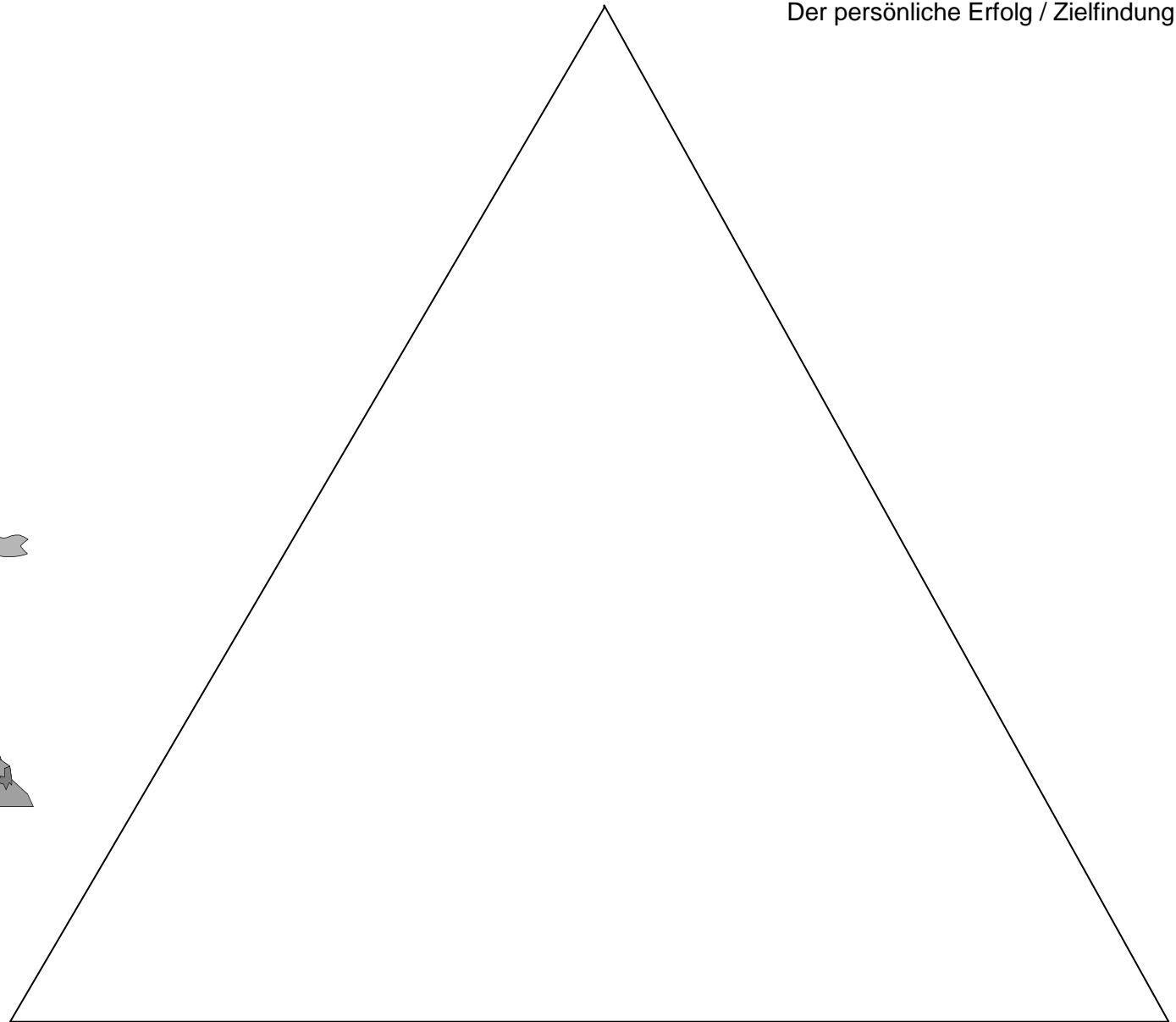
Welches Ziel möchte ich erreichen
und was für Lebensqualitäten
werden mir dadurch ermöglicht?

In der Spitze Pyramide formulieren
sie ihre berufliche Wunschvision.
Darunter listen sie die notwendigen
Schritte zur Zielerreichung auf.

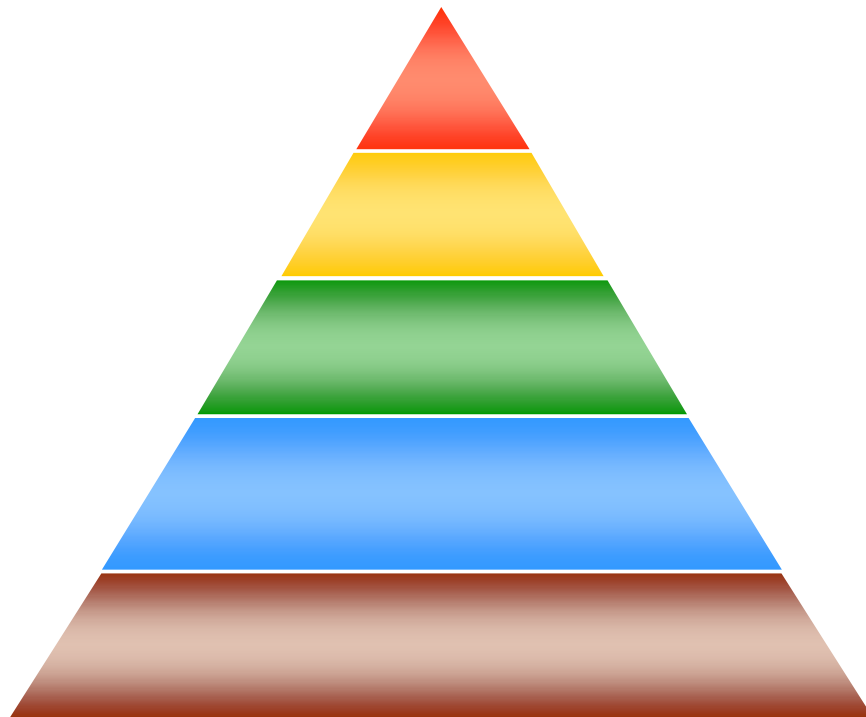
Ausserhalb der Pyramide sind alle
dadurch erlangten Lebensqualitäten
zu ergänzen.



**Ziel der Übung:
durch Visualisierung,
konkretisieren!**



Maslow Bedürfnis-Pyramide



Stufe	Ihre Stichworte
5	
4	
3	
2	
1	

Heute hat mich motiviert:

Notieren sie für jeden Schulungstag etwas auf das sie besonders gefreut hat

Zielmodell

Arbeitsblatt zur Konkretisierung / Visualisierung des jetzigen oder zukünftigen Zieles

<p>1. Vision (v. lat.: videre = sehen; frz.: vision = Traum; eine Vorstellung oder Imagination bezüglich eines Zustandes in unbestimmter Zukunft)</p>	<p>Wunsch / Vorstellung</p>	<p>visualisieren</p>
<p>2. Zielidee</p>	<p>Was will ich erreichen?</p>	<p>visualisieren</p>
<p>3. Aktion / Handlung</p>	<p>Was werde ich unternehmen?</p>	<p>vertraglich fixieren</p>
<p>4. Erfolge</p>	<p>kontrollieren</p>	<p>feiern</p>

Stellenwert der Arbeit bewusst werden lassen

Lebensbereich:

A

B

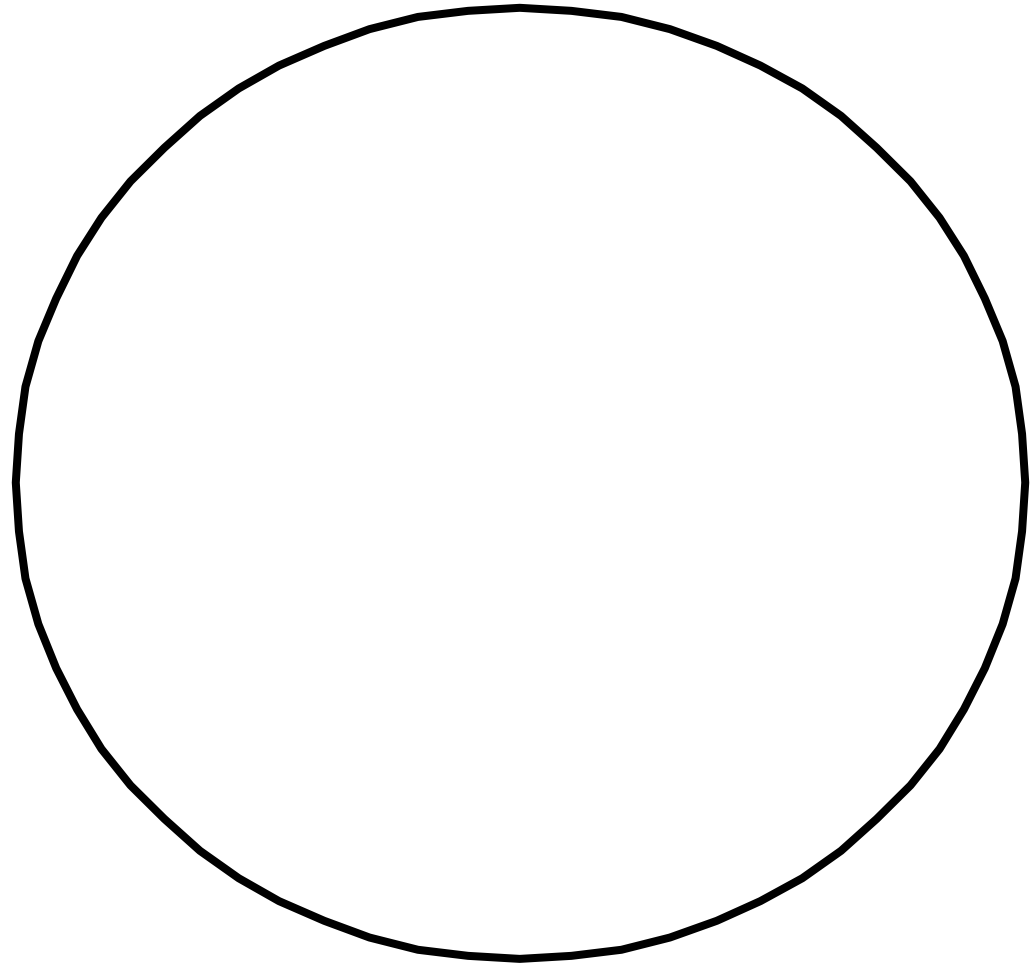
C

D

E

F

G



Nicht die aufgewendete Zeit, sondern der Stellenwert bestimmt den jeweiligen Anteil.

Wertvorstellungen bewusst werden lassen

wichtig

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

erstrebenswert

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

sehr wichtig
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

gefährlich
.....
.....
.....
.....
.....

wichtig

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Persönliche Werteliste (Hierarchie)

Ermittle mit der folgenden Werte-Liste: **5 Werte, welche du bereits lebst und 5 Werte, welche du in Zukunft anstrebst.**

Anerkennung	Glaube	Qualität	Arbeit	Glaubensfreiheit
Rache	Ästhetik	Gleichberechtigung	Reichtum	Aussehen
Grosszügigkeit	Reife	Autonomie	Harmonie	Reisen
Bekanntheit	High-Tech	Richtiges Mass	Besser sein	Humor
Risikobereitschaft	Bewegung	Hilfsbereitschaft	Romantik	Bewusstseinerweiterung
Idealismus	Ruhe	Beziehungen	Individualismus	Selbständigkeit
Bildung	Integrität	Selbstbestimmung	Dabei sein	Intelligenz
Selbstgenügsamkeit	Dankbarkeit	Intuition	Selbstlosigkeit	Dazu gehören
Kinder	Selbstverwirklichung	Disziplin	Klugheit	Selbstwert
Durchhaltevermögen	Kompetenz	Sexualität	Echtheit	körperliche Aktivität
Sicherheit	Ehre	Kreativität	Sinnggebung	Ehrlichkeit
Leben	Sinnsuche	Eigentum	Lebensfreude	Solidarität
Eigenverantwortung	Lebensqualität	Soziale Verantwortung	Einfachheit	Lebenssinn
Spannung	Einfluss	Lebensstandard	Sparsamkeit	Entspannung
Leistung	Spiritualität	Entwicklung	Lernen	Spontaneität
Erfolg	Liebe	Sport	Ernährung	Loyalität
Status	Sinnlichkeit	Lust	Tapferkeit	Ethik
Macht	Toleranz	Fairness	Meditation	Treue
Familie	Meinungsfreiheit	Überlegenheit	Figur	Menschlichkeit
Umweltbewusstsein	Flexibilität	Mitgefühl	Unabhängigkeit	Fitness
Moral	Verantwortlichkeit	Freiheit	Mut	Vertrauen
Freude	Nachdenken	Wertschätzung	Freundschaft	Nächstenliebe
Wahrheit	Frieden	Nähe	Weisheit	Führung
Naturbewusstsein	Wissen	Fürsorglichkeit	Naturverbundenheit	Wohlbefinden
Ganzheitlichkeit	Objektivität	Wohlstand	Geborgenheit	Offenheit
Wohnqualität	Gedankenfreiheit	Optimismus	Würde	Gefühle
Ordnung	Zielbewusstsein	Gelassenheit	Partnerschaft	Zufriedenheit
Genauigkeit	Persönlichkeit	Zugehörigkeit	Gerechtigkeit	Phantasie
Zuwendung	Gesundheit	Politik	Gewaltfreiheit	Präzision

Beurteilungsblatt Stellenprofil

Beurteilungsblatt für das Stellenprofil: _____

Bei der Firma: _____

Wie habe ich das Inserat / die Ausschreibung gefunden:

Die Anforderungen sind: _____

Warum entspreche ich dem Stellenprofil: _____

Meine Schwachpunkte für diese Stelle sind: _____

So kann ich meine Schwächen «verkaufen»: _____

Mögliche Minuspunkte, die eher gegen die Besetzung der Stelle durch sie sprechen, formulieren sie zu **Pluspunkten** um. Wenn eine ihrer Schwächen offensichtlich ist und unter Umständen bereits aus ihrem Lebenslauf hervorgeht, dann macht es keinen Sinn, diese kaschieren zu wollen. Gehen sie vielmehr darauf ein, um damit anzuzeigen, dass sie sich dieses Mangels bewusst sind, dass sie sich Gedanken über diesen Punkt gemacht haben. Dabei darf es allerdings nicht bleiben! Formulieren sie Lösungsansätze.

Nachdem sie so ihre Qualitäten und Qualifikationen «gefiltert» und auf das Stelleninserat oder den Auftrag zugeschnitten haben, gehen sie nun daran, ihr Bewerbungsschreiben zu formulieren, denn erst jetzt macht es Sinn, nach Sätzen zu suchen.

Telefonische Bewerbung	Checkliste	Entspricht mir weil: (Auf das Inserat bezogener Lebenslauf)
Inserat genau lesen		
	Arbeitsort	
	Stellenantritt wann	
	Anforderungen	
	Qualifikation	
	Arbeitszeiten	
	Produkt	

Telefonische Bewerbung	Fragen	Antworten des zukünftigen Arbeitgebers
Gespräch vorbereiten:		

**Telefonische
Bewerbung**

Ablauf	Datum und Zeit Evt. nächster Gesprächstermin
Bewerbungsgespräch:	
Vorstellen mit vollem Namen	
Name des zukünftigen Vorgesetzten	
Fragen „telefonische Bewerbung“	
Termin für das Vorstellungsgespräch	

Inseratenanalyse

Soll	Sozialkompetenz	Fachkompetenz
Muss		