

Duden Ratgeber

Arbeitsmappe Berufliche Neuorientierung

Träume ernst nehmen, Potenziale erkennen,
Hindernisse überwinden, Entscheidungen treffen

Bearbeitet von
der Dudenredaktion

Dudenverlag
Berlin · Mannheim · Zürich

Inhalt

Inhalt		Fähigkeiten	40
Die Einführung	6	<i>Übung 1</i> Fähigkeiten aus der Schulzeit	41
In vier Schritten zum beruflichen Neuanfang ...	6	<i>Übung 2</i> Fähigkeiten aus der Berufsausbildung	42
Träume ernst nehmen	10	<i>Übung 3</i> Fähigkeiten aus der Studienzeit.....	43
Sehen, was wirklich wichtig ist	10	<i>Übung 4</i> Fähigkeiten aus Wehr- oder Ersatzdienst, Freiwilligem Sozialem oder Ökologischem Jahr	44
<i>Übung 1</i> Wovon träumen Sie?	11	<i>Übung 5</i> Fähigkeiten aus Praktika.....	45
<i>Übung 2</i> Welche Bilder haben Sie im Kopf?.....	12	<i>Übung 6</i> Fähigkeiten aus Nebenjobs.....	46
<i>Übung 3</i> Mit wem würden Sie tauschen?.....	13	<i>Übung 7</i> Fähigkeiten aus dem Ehrenamt.....	47
Vorstellungen	14	<i>Übung 8</i> Fähigkeiten aus der Erwerbstätigkeit..	48
<i>Übung 4</i> Was steckt hinter Ihren Träumen?.....	15	<i>Übung 9</i> Fähigkeiten aus Hobbys.....	50
<i>Übung 5</i> Wie sieht Ihr idealer Arbeitstag aus?..	16	<i>Übung 10</i> Fähigkeiten aus dem Bereich der Familie	51
<i>Übung 6</i> Was ist Ihnen bei der Arbeit wichtig? .	17	<i>Übung 11</i> Fähigkeiten durch besondere Lebenssituationen.....	52
<i>Übung 7</i> Was erzählen Sie einem guten Freund?	18	Qualifikationen	54
<i>Übung 8</i> Was macht Sie bei der Arbeit zufrieden?	19	<i>Übung 12</i> Stellenanzeigen auswerten	56
<i>Übung 9</i> Wie war Ihr Berufs- und Arbeitsleben?	20	<i>Übung 13</i> Unternehmerpotenzial prüfen	58
<i>Übung 10</i> Was soll am Ende übrig bleiben?	21	<i>Übung 14</i> Informationen zum Thema Existenzgründung einholen	60
Interessen	22	Tätigkeitsfelderfahrungen	62
<i>Übung 11</i> Was machen Sie in Ihrer Freizeit am liebsten?.....	23	<i>Übung 15</i> Tätigkeitsfelder auflisten	63
<i>Übung 12</i> Wo ist der rote Faden in Ihrem Leben?	24	Branchenerfahrungen	64
Bedürfnisse	26	<i>Übung 16</i> Branchen auflisten	65
<i>Übung 13</i> Woher kommen Ihre Vorstellungen und Ihre Interessen?	27	Bilanz ziehen	66
Eigenschaften	32	Hindernisse überwinden	68
<i>Übung 14</i> Welche Eigenschaften ordnen Sie wem zu?.....	34	Stolpersteine erkennen	68
Bilanz ziehen	36	Bereitschaft	70
Potenziale erkennen	38	<i>Übung 1</i> Das neue berufliche Ziel benennen	71
Das Potenzialprofil schärfen	38	<i>Übung 2</i> Plan erstellen	72
		<i>Übung 3</i> Etappen festlegen	73
		<i>Übung 4</i> Belohnung einplanen	74
		<i>Übung 5</i> Unterstützer bewusst machen	75

■ Befähigung	76	■ Entscheidung absichern	110
<i>Übung 6</i> Schätzen Sie Ihr Potenzial ein!.....	83	<i>Übung 6</i> Wahrscheinlichkeitsrechnung.....	111
<i>Übung 7</i> Grenzen akzeptieren.....	84	<i>Übung 7</i> Zweitmeinung einholen.....	112
<i>Übung 8</i> Ziel korrigieren.....	85	<i>Übung 8</i> Plan B entwickeln.....	113
■ Selbstvertrauen	86	<i>Übung 9</i> Der Weg der kleinen Schritte.....	115
<i>Übung 9</i> Den eigenen Ängsten ins Auge schauen.....	87	■ Entscheidung treffen	116
<i>Übung 10</i> Rücksichtsvoll mit sich selbst umgehen.....	88	<i>Übung 10</i> Der richtige Zeitpunkt.....	117
<i>Übung 11</i> Bedenken anderer überhören.....	89	<i>Übung 11</i> Die richtige Balance.....	118
<i>Übung 12</i> An positive Erfahrungen anknüpfen....	90	<i>Übung 12</i> FAQ.....	119
<i>Übung 13</i> Auf eine gute körperliche Verfassung achten.....	91	■ Bilanz ziehen	120
■ Möglichkeiten	92	■ Checkliste	122
<i>Übung 14</i> Fakten von Betrachtungsweisen trennen.....	93	■ Die berufliche Neuorientierung auf einen Blick	122
<i>Übung 15</i> Auswirkungen anschauen.....	94		
<i>Übung 16</i> Einflussmöglichkeiten auf Fakten prüfen.....	95		
<i>Übung 17</i> Einflussmöglichkeiten auf Betrachtungsweisen prüfen.....	96		
<i>Übung 18</i> Weiterer Fakten- und Betrachtungsweisencheck.....	97		
■ Bilanz ziehen	98		
■ Entscheidungen treffen	100		
■ Wahlfreiheit nutzen	100		
■ Folgen abschätzen	102		
<i>Übung 1</i> Zweispaltenbilanz.....	103		
<i>Übung 2</i> Vierfelder-Folgenmatrix.....	104		
<i>Übung 3</i> Zeit- und Raumachse.....	105		
■ Entscheidungsbalance	106		
<i>Übung 4</i> Wie entscheidungssicher sind Sie?	107		
<i>Übung 5</i> Kopf und Bauch in Einklang bringen ...	109		