GESTÄRKT IN DIE ZUKUNFT
LEO WENNMACHER

# FRAGEN ZU MEINER PERSÖNLICHEN BERUFS- UND LEBENSPLANUNG

Dieser Fragebogen dient dazu, sich einmal mit der eigenen beruflichen Situation zu beschäftigen. Dabei kommt es nicht darauf an, dass dies in einer perfekten oder abschließenden Form geschieht. Es geht lediglich darum, sich mit dem Thema auseinanderzusetzten und anzufangen. Dabei gibt es kein richtig oder falsch. Es spielen natürlich auch persönliche Erfahrungen eine Rolle. Das Eine lässt sich ja vom Anderen nicht trennen. Fangen Sie einfach einmal an. Es geht um Ihre persönliche Zukunft.

Sie haben Fragen? Gerne helfe ich Ihnen beim Ausfüllen des Fragebogens!

Telefon: **0176 - 21 58 94 67** oder
E-Mail: **INFO@LEO-WENNMACHER.DE**

LEO WENNMACHER
Personal- & Organisationsberatung
WWW.LEO-WENNMACHER.DE
Schinvelder Straße 3
52538 Gangelt
Tel.: 0 24 54 - 90 90 61
Fax.: 0 24 54 - 90 90 62
Mobil: 0176 - 21 58 94 67
E-Mail: info@leo-wennmacher.de

## 1. Wer bin ich?

Vergegenwärtigen Sie sich Ihre berufliche Situation. Schreiben Sie 7 Antworten zu der Frage "Wer bin ich?" auf. Die Antworten können sich dabei auf folgende Aspekte beziehen: Ihre Werte und Überzeugungen, Ihre Rolle oder Position in der Abteilung/Einrichtung, in der Sie arbeiten, Ihre Fähigkeiten und Qualifikationen, Ihre Ziele, etc.

Nennen Sie jedoch nur solche Gesichtspunkte, die für Sie in beruflicher Hinsicht wirklich wichtig sind und auf die Sie unter gar keinen Umständen verzichten könnten, ohne Ihre Identität aufzugeben.

*> Beispiel:*

*Antwort 1: Ich muss hinter den Themen stehen, die ich vertreten soll.*



© Leo Wennmacher 2019

## 2. Zu meiner Identität

Bitte nehmen Sie sich Ihre 7 Antworten aus der Selbstreflexion "Wer bin ich?" einzeln vor. Versuchen Sie sich vorzustellen, wie es wäre, wenn Sie auf diesen Gesichtspunkt verzichten müssten. Was bedeutet dieser Verlust für Sie? Welchen Einfluss hätte er auf Ihre berufliche Laufbahn?

*> Beispiel:*

*Antwort 1.: Ich muss hinter den Themen stehen, die ich vertreten soll.*

***Frage: Was bedeutet der Verlust dieses Gesichtspunktes?***
*Sinnleere, Trauer, schlechtes Arbeitsergebnis*

***Frage: Welchen Einfluss hätte dies auf mein Berufsleben?***
*Ich suche neue Aufgaben*

Wenn Sie alle Punkte durchgegangen sind, bilden Sie eine Rangreihe von 1 bis 7 – von „sehr wichtig" bis „am wenigsten wichtig". Entscheidend hierbei ist: Wie sehr würde sich Ihr Berufsleben verändern, wenn Sie auf diesen Gesichtspunkt verzichten müssten?



© Leo Wennmacher 2019

## 3. Meine unerfüllten Berufswünsche

Schreiben Sie Ihre persönliche Liste mit Punkten nieder, die zum Ausdruck bringen sollen, was Sie am Ende Ihres Berufslebens

tun werden,

erreicht haben wollen,

besitzen/innehaben möchten,

erfahren haben wollen.

Vermeiden Sie bitte allgemeine Formulierungen, wie „Einen nützlichen Beitrag für die Menschen geleistet haben", sondern formulieren Sie möglichst konkret.



© Leo Wennmacher 2019

## 4. Meine Wünsche und Vorstellungen von meiner beruflichen Zukunft

Alle meine Wünsche und Fantasien von meiner beruflichen Zukunft – Schreiben Sie so lange, bis Ihnen absolut nichts mehr einfällt.



© Leo Wennmacher 2019

## 5. Mein beruflicher und persönlicher Status Quo

Schreiben Sie zu den nachfolgenden Fragen so viele Antworten nieder, wie Ihnen einfallen – jedoch ohne langes Nachdenken. Je spontaner, desto besser.

A. Wann fühle ich mich im Beruf vollkommen glücklich? Welche Dinge, Ergebnisse oder Tätigkeiten vermitteln mir das Gefühl, dass es sich wirklich lohnt, diesen Beruf auszuüben?

B. Was beherrsche ich wirklich gut?

- Was ist eine besondere Fähigkeit von mir?

- Was tue ich für meine eigene berufliche Entfaltung und Zufriedenheit?



© Leo Wennmacher 2019

C. Was muss ich in meiner gegenwärtigen Situation noch lernen, um meine Vorstellungen und Ansprüche zu verwirklichen?

D. Welche meiner Stärken kann ich fördern? Welche Talente besser einsetzen? Welche Chancen nutzen? (Kompetenzen, Talente, Verbindungen oder anderes)

E. Welche Wünsche sollte ich jetzt in Pläne umsetzen? Gibt es Träume, die ich früher als unrealistisch abgetan habe, die ich eigentlich wieder aufgreifen sollte?



© Leo Wennmacher 2019

F. Womit sollte ich jetzt gleich anfangen?

G. Womit sollte ich jetzt gleich aufhören?

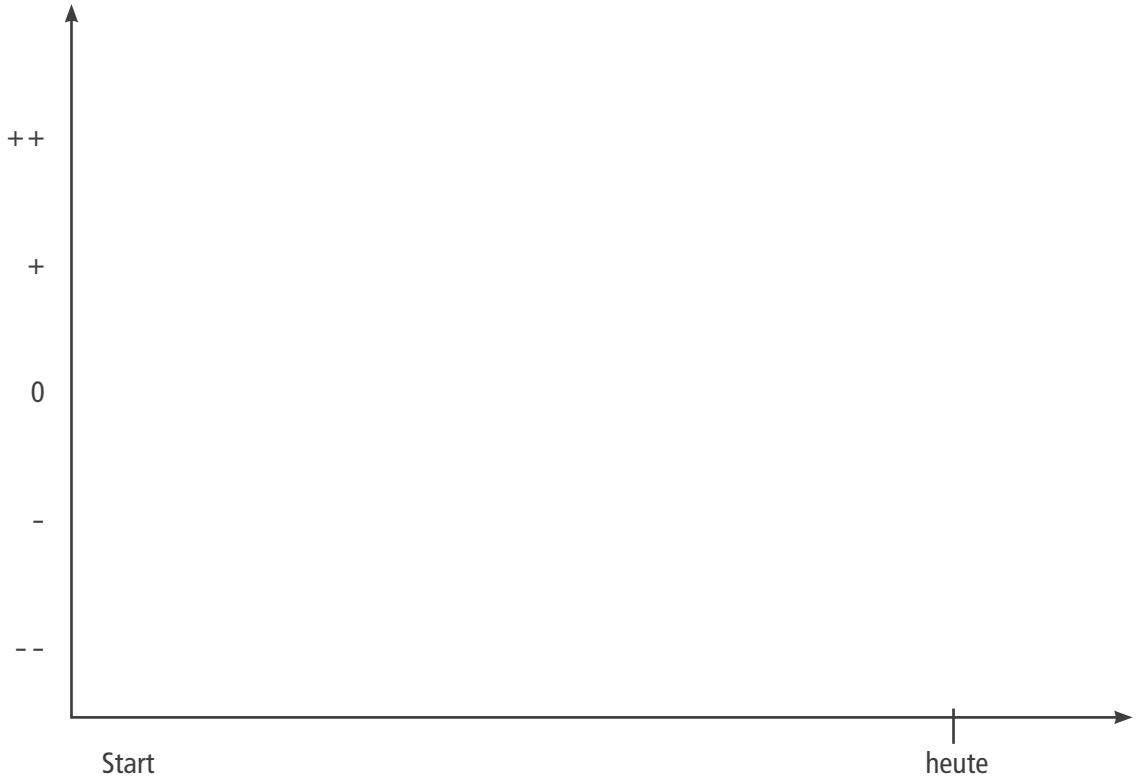


© Leo Wennmacher 2019

## 6. Meine Lebenslinie

Hier haben Sie die Möglichkeit einmal Ihr Leben wie den Verlauf eines Aktienkurses darzustellen. Sie sind eingeladen, die Entwicklung relevanter Themen und Aspekte im zeitlichen Verlauf aufzuzeichnen. Aspekte dabei können zum Beispiel die berufliche Entwicklung, die Gesundheit, die Familie und die Ihre Zufriedenheit sein.

Sie können dabei dort anfangen von welchem Alter oder Lebensabschnitt es Ihnen wichtig erscheint.




++ sehr positiv
+ positiv
0 neutral
- negativ
-- sehr negativ

Wollen Sie sich über Ihre neu gewonnenen Erkenntnisse austauschen? Dann nutzen Sie meine professionelle Beratung und vereinbaren Sie ein unverbindliches Kennlern-Gespräch.

Telefon: **0176 - 21 58 94 67** oder
E-Mail: **INFO@LEO-WENNMACHER.DE**



© Leo Wennmacher 2019