

Selbstreflexion

Grundlagen

Eine fundierte Selbstanalyse bzw. Standortbestimmung erfordert viel Zeit und Konzentration. Es ist eine arbeitsintensive, aber lohnenswerte Aufgabe und dient als grundlegende Voraussetzung für eine zielorientierte Laufbahnplanung. Nur wer weiss, was er kann, will und gerne macht, wird auch die Erfüllung in der Arbeitswelt finden.

Checkliste

Werdegangs-Reflexion (Machen Sie sich Gedanken zu folgenden Punkten; dies jeweils pro Stelle.):

- Was betrachte ich als meine hauptsächlichsten Leistungen?
- Weshalb habe ich diese Stelle angetreten?
- Weshalb bin ich dort ausgetreten?
- Wie lässt sich mein Verantwortungsbereich bemessen (z.B. Anzahl Geschäftskontakte, Umsatz, Budget, Anzahl Mitarbeitende, besondere Kompetenzen, spezielle Projekte)?
- Welche besonderen Erfolge kann ich vorweisen? (Wo habe ich das Betriebsergebnis des Unternehmens gesteigert, Kosten gespart, Märkte erschlossen, Problemlösungen gefunden, Kunden akquiriert oder sonstige Leistungen vollbracht?)
- Welche Entscheidungen bis zu welcher Tragweite konnte ich selbst treffen?

Stärken-Schwächen-Reflexion (Machen Sie sich Gedanken zu folgenden Punkten.):

- Stärken:
- Welche fachlichen und beruflich-praktischen Stärken und Schwächen habe ich?
- Was kann ich gut? Welche Aufgaben übernehme ich besonders gerne? Warum erledige ich diese Aufgaben gerne?
- In welchen Situationen habe ich meine Stärken erworben bzw. unter Beweis gestellt?
- Wie ausgeprägt sind die geforderten Schlüsselqualifikationen bei mir? Wie ausgeprägt sind Fach-, Methoden- und Sozialkompetenzen?
- Welche Stärken und Schwächen resultieren aus meiner Ausbildung?

- Welche Stärken und Schwächen ergeben sich aus meiner Persönlichkeit und meinem Charakter?
- Wie kann ich meine Stärken weiter ausbauen und meine Schwächen verringern?
- Was schätzen meine Kollegen/Mitarbeiter/Vorgesetzten an mir?
- Welche Rückmeldungen habe ich bisher erhalten?
- Schwächen:
- Was kann ich nicht gut?
- Welche Aufgaben mache ich nur ungern oder widerwillig? Warum erledige ich diese Aufgaben so ungern?
- Was sind meine beruflichen Misserfolge?
- Was mögen meine Kollegen/Mitarbeiter/Vorgesetzten nicht an mir?
- Welche Rückmeldungen habe ich bisher erhalten?
- Was sind meine fachlichen, methodischen und sozialen Defizite?
- Welche Verhaltenskompetenzen hätte ich gerne? Was mögen meine Freunde nicht an mir?

Erfolgs-Reflexion (Listen Sie 5 bis 10 Erfolge und ordnen Sie diese nach Bedeutung.):

- Warum war der jeweilige Erfolg wichtig?
- Welche Leistungen fanden besonderes Lob?

Befriedigungs-Reflexion:

- Welche (Teil-)Aufgaben lassen mich aufblühen?
- Was macht mir wirklich Spaß?
- Welche Aufgaben will ich nicht mehr machen?

Idealaufgaben-Reflexion (Notieren Sie nun auf einem weiteren Blatt die ideale nächste Aufgabe.):

- Welche Aufgaben beinhaltet meine Ideal-Stelle?
- Welche Verantwortlichkeiten und Kompetenzen beinhaltet meine Ideal-Stelle?

Lebensziel-Reflexion:

- Welche Tätigkeit strebe ich in 3, 5 oder 10 Jahren an?
- Wer oder was möchte ich in 3, 5 oder 10 Jahren sein?

Hindernis-Reflexion (Notieren Sie auf einem weiteren Blatt alle Punkte, von denen Sie annehmen, dass sie sich negativ auf Ihre Laufbahn ausgewirkt haben.)

Fremdeinschätzung (Bitten Sie eine oder mehrere Ihnen nahe-
stehende Personen um die Beantwortung folgender Fragen.):

- Welches sind Deiner Meinung nach meine besonderen Fähigkeiten?
- Welches sind Deiner Meinung nach meine stärksten Motivatoren und Interessen?
- Was denkst Du über meine Ziele; wie stellst Du Dich dazu?
- Welche Faktoren könnten Deiner Ansicht nach meine Fortschritte negativ beeinflussen?

Experten-Tipps

- Halten Sie Ihre Gedanken – wann immer dies möglich ist – schriftlich fest. So sind Sie gezwungen, genauer zu formulieren, und Ungereimtheiten fallen auf. So entsteht eine Basis, auf die Sie immer Bezug nehmen und die Sie immer weiter ausbauen können.
- Eine Selbstanalyse ist bekanntlich schwierig und eigenartig. Noch viel schwieriger erweist sich eine sinnvolle Struktur der vielen Aspekte. Hier ein Vorschlag, wie Sie dies tun können: „Ich kann besonders gut ...: Informationen sammeln und beschaffen / Informationen strukturieren und analysieren / Informationen speichern oder abrufen / Informationen nutzbar machen ...“
- Bei der Erfolgs-Reflexion eignet sich eine Auflistung, die z.B. wie folgt aussehen könnte: „Als beruflicher Erfolg kann gewertet werden, dass ich ...: den Anstoss für ein neues Produkt gegeben haben / ein wichtiges Projekt geleitet haben / Stammkunden gewonnen haben / mich in einer Ausnahmesituation bewährt habe ...“
- Bei der Idealaufgaben-Reflexion sollten Sie sich hinterfragen, ob es etwas gibt, was Sie davon abhalten könnte, so eine Wunsch-Tätigkeit auszuüben. Falls ja, notieren Sie dies!