

DER BERUFUNGSKOMPASS

DEINE CHECKLISTE ZUR STANDORTBESTIMMUNG

*Finde heraus, ob Dein
Job noch zu Dir passt*

Steckst Du beruflich fest? Lass uns gemeinsam Klarheit schaffen!



Hallo, ich bin Lena, Dein Berufungskoach

Viele meiner Klientinnen kommen zu mir, weil sie spüren, dass ihr Job sie nicht mehr erfüllt – aber nicht genau greifen können, woran das liegt. Vielleicht fühlst Du Dich zurzeit ausgelaugt, demotiviert oder hast das Gefühl, dass Du Dein Potenzial nicht wirklich lebst.

Diese Checkliste hilft Dir, herauszufinden:

- wo Du aktuell stehst
- welche Aspekte Deines Jobs Dich erfüllen und welche nicht
- ob kleine Änderungen helfen können oder ein größerer Schritt erforderlich ist

Am Ende wirst Du mehr Klarheit gewinnen und vielleicht sogar den ersten Schritt für Dich festlegen.



Für die Arbeit mit dem "Berufungskompass" empfehle ich Dir, Dir 30 Minuten Zeit zu nehmen. Mach es Dir gemütlich und bearbeite die Aussagen und Fragen so offen und ehrlich wie möglich.

Die Checkliste besteht aus 15 Aussagen, die sich auf Deine aktuelle Job-Situation beziehen, die Du anhand einer Skala (1 - trifft gar nicht zu; 5 - trifft voll und ganz zu) bewerten kannst. Alle Aussagen sind in vier Kategorien gruppiert. Am Ende findest Du eine Auswertung, die Dir hilft, Deine aktuelle Situation zu bewerten.

Zum Schluss gebe ich Dir drei Reflexionsfragen an die Hand, die Dir helfen, noch mehr Klarheit zu gewinnen und sogar die erste Verbesserung zu erzielen.

Viel Erfolg!

Deine Lena

Deine Checkliste zur Standortbestimmung

Erfüllung und Sinn

Aussage	1	2	3	4	5
1. Ich kann meine Stärken und Talente täglich einsetzen.					
2. Bei meiner Arbeit tue ich etwas Sinnvolles.					
3. Ich trage mit meiner Arbeit zu einem größeren Ziel bei.					
4. Meine beruflichen Aufgaben machen mir Spaß.					
5. Ich freue mich morgens auf meine Arbeit.					

Entwicklung und Zukunftsperspektiven

Aussage	1	2	3	4	5
6. Ich entwickle mich in meinem Beruf stetig weiter.					
7. Ich werde in meiner Arbeit gefordert und gefördert.					
8. Ich sehe eine langfristige Perspektive in meinem Job.					
9. Ich arbeite bei meinem Arbeitgeber die nächsten 5 Jahre gerne.					

Deine Checkliste zur Standortbestimmung

Umfeld und Arbeitsklima

Aussage	1	2	3	4	5
10. Ich werde von meinen KollegInnen geschätzt.					
11. Meine Führungskraft erkennt meine Leistungen an.					
12. Meine Werte stimmen mit den Werten meines Arbeitgebers überein.					
13. Die Unternehmenskultur fördert ein positives Arbeitsklima.					

Rahmenbedingungen

Frage	1	2	3	4	5
14. Ich bin mit meiner Balance zwischen Job und Privatleben zufrieden.					
15. Meine Leistung wird angemessen vergütet.					

Deine Auswertung

Zähle jetzt alle Deine Punkte zusammen.

	Maximale Punktzahl	Deine Punktzahl
Erfüllung und Sinn	25	
Entwicklung und Zukunftsperspektiven	20	
Umfeld und Arbeitsklima	20	
Rahmenbedingungen	10	
Gesamt	75	

Anzahl Punkte	Auswertung
15 - 30 Punkte	Dein Job erfüllt dich aktuell kaum. Es ist Zeit, über eine berufliche Veränderung nachzudenken.
31 - 45 Punkte	Dein Job hat einige gute Aspekte, aber es gibt Bereiche, die dich unzufrieden machen. Überlege, was du aktiv verändern kannst.
46 - 60 Punkte	Du bist überwiegend zufrieden, hast aber vielleicht ein paar kleine Baustellen. Kleine Anpassungen könnten dir helfen, dich noch wohler zu fühlen.
61 - 75 Punkte	Glückwunsch! Dein Job passt sehr gut zu dir. Falls du trotzdem mal Zweifel hast, lohnt sich eine bewusste Reflexion.

Wie geht es weiter?



Hast Du mehr als 60 Punkte, dann erstmal herzlichen Glückwunsch! Du lebst im wahrsten Sinne des Wortes Deine Berufung!

Liegst Du im Bereich zwischen 31 und 60 Punkten, dann sind es vielleicht einige kleine Veränderungen, die Dir helfen, deine berufliche Situation zu verbessern.

Wenn Du bei oder unter 30 Punkten liegst, ist es an der Zeit, sich die Frage zu stellen, ob Du im richtigen Job bist oder eine Veränderung brauchst, um Dein Potenzial auszuschöpfen.

Coaching kann Dir dabei helfen, sowohl kleine, als auch große Veränderungen in Deinem Tempo herbeizuführen. Falls Du merkst, dass Du in Deinem Job feststeckst und Unterstützung brauchst, lass uns sprechen. Als Berufungscoach begleite ich Dich gerne. Vereinbare ein kostenloses Kennenlerngespräch. Gemeinsam finden wir heraus, welche nächsten Schritte für Dich sinnvoll sind.

Deine Lena

Reflexionsfragen

Zum Schluss möchte ich Dich auf eine kleine Reflexionsrunde einladen, die in Form einer Zeitreise stattfindet. Diese hilft Dir erste kleine Änderungen selbst einzuleiten. Bist Du bereit? Dann hole Dir einen Stift.

1. Erinnerere Dich an Deinen ersten Arbeitstag. Worauf hast Du Dich damals am meisten gefreut?

2. Stelle Dir jetzt Deinen letzten Arbeitstag vor dem Ruhestand vor. Wofür möchtest Du rückblickend stolz sein?

3. Denke an den morgigen Arbeitstag. Was kannst Du morgen tun, damit Du mehr Freude empfindest und dich am ersten Tag Deines Rugestandes stolz und erfüllt fühlst?



Lena
Stelmachenko
Berufungscoach



0151-56094455



lena@lebensreise-coaching.de



www.lebensreise-coaching.de