

ÜBUNG

MEIN BERUF UND ICH

Aus dem Vollen schöpfen

DER KURS FÜR DEINE BERUFLICHE ENTWICKLUNG
EINE ÜBUNG FÜR DICH



[Zur Kurs-Website](#)

[Aus dem Vollen schöpfen](#)



Carola Kleinschmidt

Autorin · Trainerin · Moderatorin



Herzlich WILLKOMMEN

Ich freue mich, dass du dich für deine berufliche Entwicklung interessierst. Ich habe dir hier eine Übung erstellt, die dir in wenigen Minuten Klarheit darüber gibt, in welche Richtung deine beruflichen Entwicklung gehen könnte.

Ein Tipp: Überfliege die kleine Einführung zur Übung - sie hilft dir, maximal von der Übung zu profitieren.

Ich wünsche dir viele spannende Erkenntnisse.

Deine *Carola*



[Zur Kurs-Website](#)
[Aus dem Vollen schöpfen](#)



[instagram](#)



[facebook](#)



[linkedin](#)

MEIN ZIEL

Das möchte ich in die Welt bringen

Zufriedenheit im Beruf erwächst aus einer Kombination von Zutaten. Ein guter Beruf ist einer, in dem wir unsere Fähigkeiten und starken Seiten einbringen können. Auch fühlen wir uns wohl, wenn wir uns wirksam fühlen, unsere Aufgaben verstehen und sie gut bearbeiten können. Die dritte Ebene ist der Sinn. Wirklich zufrieden im Beruf sind wir nur, wenn er für uns Sinn ergibt. Zum Beispiel, weil wir in einem Themenfeld arbeiten, das wir wichtig finden.

Über deine Fähigkeiten und Stärken hast du in den Übungen bereits viel erfahren. Deshalb geht es in diesem Kapitel um den Sinn. Welches Themenfeld ist dir wichtig? **Was möchtest du mit deiner Arbeit in die Welt bringen?** Dies zu wissen und stärker zu leben, schafft Sinn.

In dieser Übung formulierst du in einem Satz, was dir wichtig ist und was du als Sinn deiner Arbeit bezeichnen würdest. So kannst du immer und sehr schnell checken, ob du noch deinen Zielen folgst – und dich gegebenenfalls wieder neu justieren.

Vielleicht denkst du jetzt: In einem Satz? Wie soll das denn gehen? Aber es ist gar nicht so schwer. Du benötigst dazu nur:

- Deine wichtigsten Werte.
- Die Themen und Tätigkeiten, die du zukünftig mehr in deinem Beruf leben möchtest.
- Klarheit, für wen du deine Stärken im Beruf einsetzen möchtest.



ÜBUNG 9

MEINE WERTE

Das möchte ich in die Welt bringen



Zeitaufwand für die Teil-Übungen: je ca. 15 Minuten, insgesamt ca. 45 Minuten

Unsere Werte sind so etwas wie die Motoren für unser Tun. Sie beeinflussen all unsere Entscheidungen. Wenn mir materielle Sicherheit zum Beispiel sehr wichtig ist, werde ich beim Job mehr Wert auf gute Bezahlung legen als wenn mir Kreativität am wichtigsten ist. Wenn ich viel Wert auf gutes Miteinander lege, werde ich lieber mit meinem Nachbarn einen Plausch halten, als wenn Unabhängigkeit für mich am relevantesten ist. Häufig ignorieren wir allerdings unsere persönlichen Werte, weil die Gesellschaft andere vorgibt. Wir nehmen uns zum Beispiel keine Zeit für einen Schnack im Hausflur, weil wir nicht unpünktlich bei der Arbeit erscheinen möchten. Solche Wertekonflikte führen oft zu Stress und Unwohlsein. Denn am wohlsten fühlen wir uns, wenn wir im Einklang mit unseren Werten handeln und entscheiden können.

Schritt 1: Welche Werte sind Dir besonders wichtig? Denke an alltägliche Entscheidungen. Zum Beispiel deine Urlaubswahl. Ist es wichtig, dass dein Reiseziel Status darstellt oder ist dir der Kontakt mit der Natur besonders wichtig? Suchst du Gemeinschaft oder Unabhängigkeit? Wähle ganz verschiedene Situationen und überlege: Welcher Wert zeigt sich in meiner Wahl?

Unterstreiche die fünf Werte, die dir besonders wichtig sind.

Abenteuer, Achtsamkeit, Abwechslung, Balance, Begeisterung, Bescheidenheit, Ehrlichkeit, einen Unterschied machen, Einfluss, Erfolg, Fairness, Familie, Freiheit, Freundlichkeit, Frieden, Gesundheit, Gleichberechtigung, Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft, Humor, Klarheit, Kreativität, Leidenschaft, Leistung, Liebe, Mitgefühl, Mut, Natur, Neugier, Optimismus, Ordnung, persönliches Wachstum, Schönheit, Sicherheit, Sinn, Spaß, Spiritualität, Status, Stille, Toleranz, Treue, Unabhängigkeit, Verbundenheit, Vertrauen, Weiterentwicklung, Respekt, Zeit für mich, Zuverlässigkeit.

Wenn du dich nun fragst, welcher Wert der absolut wichtigste ist, also der Wert, auf den du auf keinen Fall verzichten kannst, der vielleicht auch wie ein Dach über allen anderen Werten steht – welcher ist das? Notiere ihn:

ÜBUNG 9

MEINE TÄTIGKEITEN

Das möchte ich in die Welt bringen



Schritt 2: Nun geht es darum, welche Tätigkeiten dich begeistern. Überlege dafür, welche Verben am treffendsten beschreiben, was dir an deinem Tun wichtig ist.

Ein Beispiel: Journalist*innen schreiben. Das ist klar. Aber das ist nur die Oberfläche. Es gibt Journalist*innen, die besonders gerne **formulieren** – deshalb lieben sie das Schreiben. Andere schätzen ihren Beruf vor allem, weil sie mit ihren Texten **aufklären** möchten. Wieder andere wollen Leser*innen mit ihren Artikeln vor allem **unterhalten**. Der gleiche Beruf – mit ganz unterschiedlichen Lieblings-Tätigkeiten verknüpft.

Welche Verben umschreiben am besten worauf es DIR ankommt, wenn du tätig wirst? Du wirst schnell fündig, wenn du an deinen Alltag denkst und in Gedanken ein paar Arbeitssituationen beleuchtest, die du angenehm fandest. Welche Verben beschreiben am treffendsten den Fokus deines Tuns in diesen Situationen?

Ich nenne dir ein paar **Beispiele für Verben:** aufklären, bereichern, beraten, entwickeln, erfinden, ermutigen, fertigstellen, finanzieren, formen, formulieren, gestalten, heilen, inspirieren, kreieren, mitwirken, organisieren, planen, reformieren, schützen, sprechen, träumen, verbinden

Wähle gerne zwei bis drei Verben, die am besten beschreiben, welches Tun /welcher Fokus dich in deinen Tätigkeiten im Kern begeistert.

Meine Verben:

ÜBUNG 9

MEIN THEMA

Das möchte ich in die Welt bringen



Schritt 3: Wem sollen deine Fähigkeiten und Tätigkeiten vor allem zu Gute kommen?

Einer Branche? Bestimmten Menschengruppen? Oder vielleicht Menschen mit bestimmten Bedürfnissen oder Eigenschaften?

Ich gebe dir ein paar Beispiele: Es gibt Menschen, denen liegt besonders am Herzen, dass ihre Arbeit jungen Menschen zugute kommen. Zum Beispiel Lehrkräfte. Oder Erzieher*innen. Vielleicht auch die Designerin für Kinderkleidung. Andere wollen das gesamte Volk unterhalten, zum Beispiel mancher Comedian. Wir können unsere Fähigkeiten für die Umwelt einsetzen, für Tiere, für Kunst, für Familien, für Frauen, für jungen Leute oder Personen in Orientierungsphasen. Es gibt Menschen, die wollen etwas Neues für die ganze Welt entdecken oder solche, die möchten vor allem dafür sorgen, dass die Kommunikation zwischen den Menschen besser funktioniert.

Auch hier kannst du in deinen Erfahrungen nach Antworten schauen: Mit welchen Gruppen oder in welchem thematischen Zusammenhang hast du besonders gerne gearbeitet?

Diese Menschengruppe / dieser Lebensbereich liegt mir besonders am Herzen:
