



DAUGHTERS
OF TIME

GUIDE

ZU DEINER BERUFLICHEN STANDORTBESTIMMUNG



DAUGHTERS OF TIME
by Nomos der Zeit

T 041 203 36 39
daughters-of-time.ch

HEY, SCHÖN BIST DU DA!

Der erste Schritt ist gemacht: Du hast dich entschieden, dass du dich mit deiner beruflichen Situation auseinandersetzen willst. Das freut uns!

Wir sind fest davon überzeugt, dass es möglich ist, eine Karriere zu haben, die einem Spass macht.

Doch bevor du losgehst und dir eine Vision erarbeitest, solltest du genau wissen, wo du aktuell stehst.

Stell dir vor, du planst eine Wanderung. Je nachdem, wie fit du bist, wirst du entsprechend den Berg auswählen. Je nachdem, auch eine entsprechende Route. Vielleicht darf es auch mal ein kleines Abenteuer sein und du nimmst die schwerere Route, wer weiss! Aber um überhaupt bewusst die schwerere Route wählen zu können, musst du wissen, wo du aktuell stehst.

Übertragen auf deine Karriere: Wo stehst du heute? Was ist gut? Was weniger? Und was soll es in Zukunft sein?

Deine berufliche Zukunft ist so individuell wie du. Und das ist auch gut so. **Schliesslich soll auch deine Karriere zu dir und deinem Leben passen.**

«DAS LEBEN IST OHNE SINN. DU GIBST IHM DEN SINN. DER SINN DES LEBENS IST, WAS AUCH IMMER DU IHM ZUSCHREIBST.» JOSEPH CAMPBELL



Fabienne (links) und Chantal (rechts)



BERUFLICHE STANDORTBESTIMMUNG

Damit dein Start in deine passende Karriere ein Erfolg wird, haben wir eine berufliche Standortbestimmung für dich entwickelt. Wir glauben, es ist wichtig, dass du einen wertschätzenden, aber ehrlichen Blick auf dein aktuelles Berufsleben wirfst.

Die folgende Übung wird dir einen guten Überblick über die aktuelle Zufriedenheit in unterschiedlichen Aspekten deines Berufsleben geben. Du kannst die Übung von Zeit zu Zeit wiederholen. Er verändert sich stetig und bildet immer eine Momentaufnahme ab.

Wichtig: Es gibt nicht richtig oder falsch. Sei ehrlich mit dir. Dieses Blatt wird niemand ausser dir sehen.

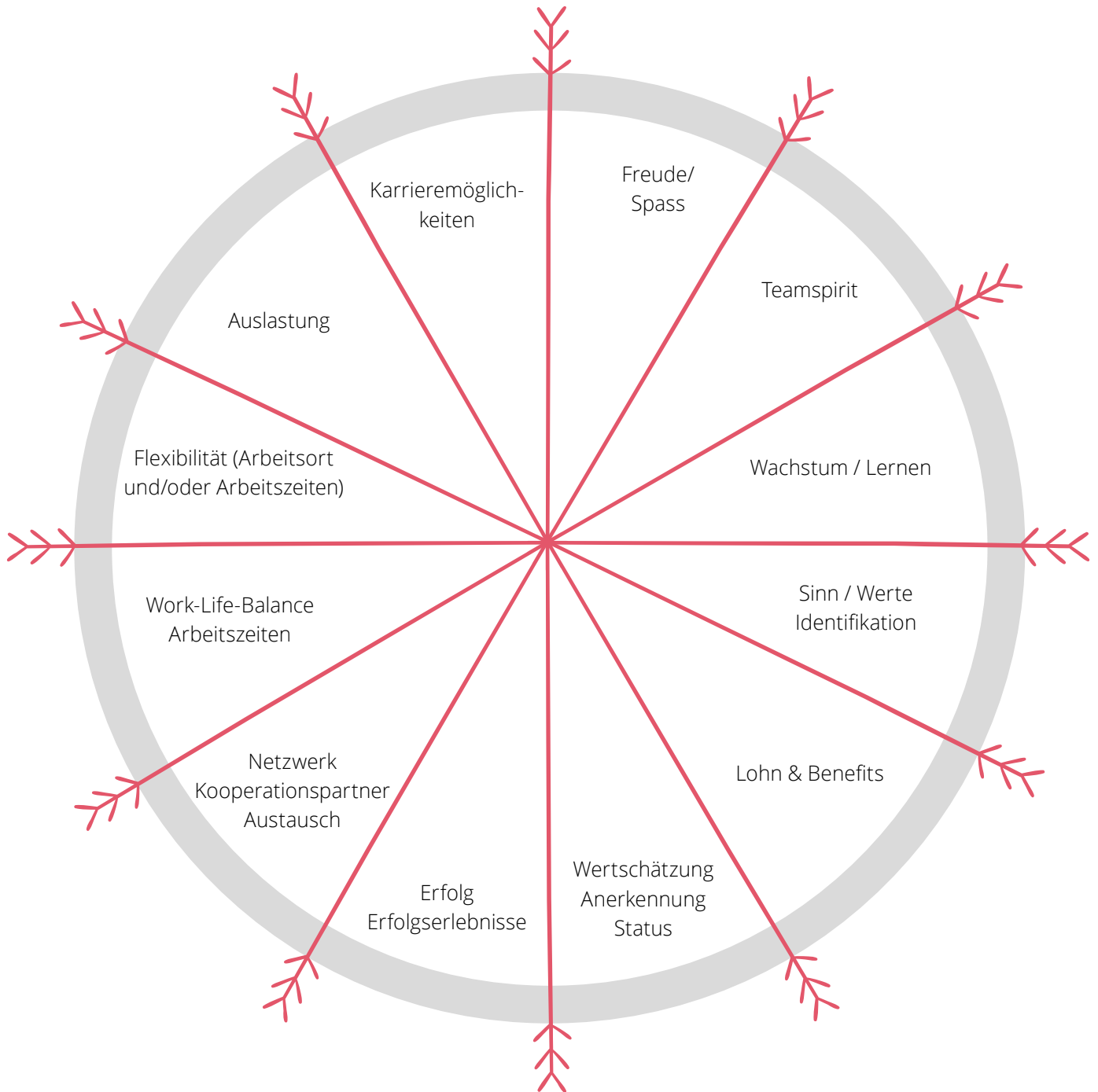
Aufgaben

1. Schau dir die Sektionen im Kreis auf S. 4 an. Widme dich zuerst der Erfüllung: **Wie zufrieden bist du von 0 % (überhaupt nicht zufrieden) bis 100% (sehr zufrieden)**. Male den entsprechenden Bereich mit Kugelschreiber oder mit Farbe entsprechend deiner Prozentzahl aus.
2. Nun geh die **Bereiche** erneut durch und schreibe ausserhalb des Kreises neben jeden Bereich, wie wichtig dir dieser Bereich **aktuell** ist: **von 1 (überhaupt nicht wichtig) bis 10 (sehr wichtig)**.
3. Wir finden es immer wichtig zuerst zu würdigen, was schon gut läuft. **Nimm die Bereiche, die bereits gut sind und für dich stimmig sind**. Also die Bereiche mit einer hohen Prozentzahl (egal ob sie dir wichtig sind oder nicht). Warum sind diese Bereiche so gut ausgefüllt? Warum würdest du sagen, diese Bereiche sind «erfüllt»? **Was tust du dafür, dass diese Bereiche gut sind?** Was genau fühlt sich in diesem Bereich stimmig an? Falls du hingeschrieben hast, dass dir dieser Bereich nicht so wichtig ist: Warum ist er dir nicht so wichtig? Hat der Bereich einfach aktuell keine Relevanz für dich oder ist das ein Bereich, der bei dir im Leben generell eher keine grosse Relevanz hat?
4. In einem **zweiten Schritt** kannst du die **Aufgabe 3 wiederholen mit den Bereichen, die nicht so gut ausgefüllt sind und dir eigentlich aber wichtig wären**. Welche Bereiche sind noch nicht zufriedenstellend, obwohl sie dir eigentlich wichtig wären? Was genau stört dich? Und wie wäre es, wenn es schön wäre? Wie würde dieser Bereich dann aussehen? Du findest auf Seite 6 Platz für deine Notizen dazu.



BERUFLICHE STANDORTBESTIMMUNG

DATUM:



DAS BRAUCHT ES, DAMIT DU LANGFRISTIG ZUFRIEDEN BIST

Kenne deine Werte

Werte sind dein Leitstern, dein innerer Kompass. Und damit du dich in deiner Karriere wohlfühlst, müssen dir diese bekannt sein. Wir sehen in unserer Arbeit immer wieder, dass Menschen, die verstehen, warum sie etwas tun, zufriedener sind mit sich und ihrem Berufsleben.

Deine Stärken sind deine besten Assets in deiner Karriere

Wir erleben immer wieder, dass unsere Klient:innen sich in ihrer Karriere abstrampeln und es richtig anstrengend für sie ist, weil sie ihre Stärken nicht wirklich kennen und nutzen. Denn deine Stärken helfen dir dabei konstant sehr gute Arbeit zu leisten und dadurch wirst du nicht nur zufriedener, sondern auch leichter in deiner Karriere vorwärts kommen. Du bist einzigartig. Deine Stärkenkombi macht dich aus. Wenn du sie kennst, kannst du sie für dich nutzen.

Deine Gedanken sabotieren dich sowohl negativ, als auch positiv

Wir können unser Denken für oder gegen uns verwenden. Das hat einen direkten Einfluss auf das was wir für möglich und unmöglich halten und auch darauf, wie wir Entscheidungen treffen. Dinge wie «Das Leben ist kein Ponyhof.» oder «Nur wer hart arbeitet wird es zu etwas bringen.» oder «andere sind eh viel besser als ich.» hindern dich daran überhaupt einmal Lösungen ausserhalb deines eigenen Tellerrandes zu suchen. Wir sagen nicht: Es ist alles möglich, du musst es dir nur denken. Auf keinen Fall. Deine Lebensumstände können wir nicht wegdenken. Aber um in deiner Karriere vorwärts zu kommen, sind deine Gedanken zum Thema Arbeit sehr wichtig. Sonst sabotierst du dich innerlich immer wieder, ohne dass du es merkst.

WIE GEHT ES NUN WEITER?

Es ist Zeit, dich selber ernst zu nehmen

Wer wenn nicht du, kann die nötigen Veränderungen in die Wege leiten? Wenn du dein Berufsleben ernsthaft verbessern willst, braucht es dein Commitment und den Mut, dich diesem Thema und den damit verbundenen Ängsten zu stellen.

Mit unserem **1:1 Coaching «Karriere Coaching»** begleiten wir dich systematisch und intensiv. Schritt für Schritt gehen wir deine Suche nach deinem Berufsglück an und betreuen dich persönlich, um auf all deine Fragen und Unsicherheiten gezielt einzugehen.

Du willst mehr wissen oder ein unverbindliches Vorgespräch mit uns vereinbaren?

Mehr Informationen findest du [hier](#).

Wir freuen uns auf dich.

Herzliche Grüsse
Fabienne und Chantal



