

DUDEN

Berufliche
Chancen
ergreifen

Ratgeber ARBEITSMAPPE

Arbeitsmappe Berufliche Neuorientierung

Träume ernst nehmen, Potenziale erkennen,
Hindernisse überwinden, Entscheidungen treffen

Duden Ratgeber

Arbeitsmappe Berufliche Neuorientierung

Träume ernst nehmen, Potenziale erkennen,
Hindernisse überwinden, Entscheidungen treffen

Bearbeitet von
der Dudenredaktion

Dudenverlag
Berlin · Mannheim · Zürich

Die Duden-Sprachberatung beantwortet Ihre Fragen
zu Rechtschreibung, Zeichensetzung, Grammatik u. Ä.
montags bis freitags zwischen 09:00 und 17:00 Uhr.

Aus Deutschland: 09001 870098 (1,86 € pro Minute aus dem Festnetz)
Aus Österreich: 0900 844144 (1,80 € pro Minute aus dem Festnetz)
Aus der Schweiz: 0900 383360 (3,13 CHF pro Minute aus dem Festnetz)
Die Tarife für Anrufe aus den Mobilfunknetzen können davon abweichen.
Den kostenlosen Newsletter der Duden-Sprachberatung können Sie
unter www.duden.de/newsletter abonnieren.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Autoren und Redaktion haben die Inhalte dieses Werkes mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Für dennoch wider Erwarten auftretende Fehler übernimmt der Verlag keine Haftung. Dasselbe gilt für spätere Änderungen in Gesetzgebung oder Rechtsprechung. Das Werk ersetzt nicht die professionelle Beratung und Hilfe in konkreten Fällen.

Das Wort Duden ist für den Verlag Bibliographisches Institut GmbH als Marke geschützt.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

© Duden 2014

Bibliographisches Institut GmbH, Mecklenburgische Straße 53, 14197 Berlin

Redaktionelle Leitung: Jürgen Hotz, Julia Prus, Sophie Schwaiger

Redaktion: Dr. Hildegard Hogen

Autor: Hans-Georg Willmann

Herstellung: Judith Diemer, Monique Markus

Typografie: init · Büro für Gestaltung, Bielefeld

Umschlaggestaltung: Büroecco, Augsburg

Satz: fotosatz griesheim GmbH

Druck und Bindung: Himmer AG, Steinerne Furt 95, 86167 Augsburg

ISBN 978-3-411-71182-6

Auch als E-Book erhältlich unter:

ISBN 978-3-411-90613-0

www.duden.de

■ Benutzerhinweis

Unzufriedenheit im Job und Arbeitslosigkeit sind die häufigsten Auslöser für die berufliche Neuorientierung. Und immer mehr Menschen orientieren sich im Lauf ihres Berufslebens neu.

Wer eine solche Veränderung anstrebt, kommt zunächst einmal nicht um die beiden zentralen Fragen herum: »Was will ich?« und »Was kann ich?«. Und für viele tun sich weitere Fragen auf, z. B.: Welche Berufsbilder, welche Aufgaben und welche Arbeitgeber gibt es? Welche passen zu meinen Vorstellungen und Fähigkeiten?

Wie finde ich heraus, was ich wirklich will? Was ich wirklich kann? Welche Hindernisse stehen mir im Weg und wie kann ich sie überwinden?

Unser Duden Ratgeber hilft Ihnen, diese und viele weitere Fragen zu beantworten. Die Arbeitsmappe »Berufliche Neuorientierung« ist so konzipiert, dass Sie Ihren Weg zu einem neuen beruflichen Ziel Schritt für Schritt gehen können. Sie finden hier alle Informationen, die Sie benötigen, um sich sicher auf Ihre Entscheidung vorzubereiten und den Mut aufzubringen, sie auch zu treffen. Dabei folgt dieser Duden Ratgeber einer durchgängigen, in sich schlüssigen Struktur:

- In einer knappen Einführung lernen Sie zunächst die vier Schritte kennen, mit denen Sie Ihre berufliche Neuorientierung systematisch starten können. Nutzen Sie diese Navigation, um sich zügig einen Überblick zu verschaffen!
- In vier Hauptkapiteln werden Sie bei den einzelnen Schritten begleitet: 1) Ihr neues berufliches Ziel zu definieren, 2) Ihr Potenzialprofil zu erstellen, 3) Ihr persönliches Hindernismanagement zu entwickeln und 4) Ihr individuelles Entscheidungsmanagement zu schaffen.
- Anhand von 60 Übungen können Sie spielerisch herausfinden, was Sie wirklich wollen, was in Ihnen steckt und welche Möglichkeiten Sie mit diesem Potenzial haben. Mit interessanten Fragen, kleinen Selbsttests und Fragebögen zur Selbsteinschätzung haben Sie die Möglichkeit, allein oder mit Freunden, auf die Suche nach dem »roten Faden« in Ihrem Leben zu gehen.

- Zahlreiche Merksätze, biografische Beispiele, Erläuterungen und Tipps helfen Ihnen dabei, Ihre individuelle Situation einzuschätzen und Klarheit und Sicherheit in Ihrem Prozess der beruflichen Neuorientierung zu erhalten.
- Eine Checkliste, in der Sie Ihre Antworten auf alle relevanten Fragen die erfolgreiche berufliche Neuorientierung betreffend auf einen Blick festhalten können, hilft Ihnen abschließend dabei, an alles Wichtige zu denken. So behalten Sie stets den Überblick.

Nehmen Sie sich etwas Zeit für diese Arbeitsmappe. Planen Sie circa eine Stunde pro Hauptkapitel ein, wenn Sie nur die Anregungen in den Texten lesen wollen. Wenn Sie auch die Übungen durchführen wollen, sollten Sie mit circa 15 Minuten pro Übung rechnen. Lassen Sie Ihre Gedanken aus den Übungen einige Tage auf sich wirken. Eine so wichtige Entscheidung wie die über eine berufliche Neuorientierung braucht Zeit. Immerhin geht es dabei um nicht weniger als um eine neue Richtung für den Rest Ihres Lebens.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit unserer Arbeitsmappe »Berufliche Neuorientierung«!

Inhalt	
Die Einführung	6
In vier Schritten zum beruflichen Neuanfang ...	6
Träume ernst nehmen	10
Sehen, was wirklich wichtig ist	10
<i>Übung 1</i> Wovon träumen Sie?	11
<i>Übung 2</i> Welche Bilder haben Sie im Kopf?.....	12
<i>Übung 3</i> Mit wem würden Sie tauschen?.....	13
Vorstellungen	14
<i>Übung 4</i> Was steckt hinter Ihren Träumen?.....	15
<i>Übung 5</i> Wie sieht Ihr idealer Arbeitstag aus?..	16
<i>Übung 6</i> Was ist Ihnen bei der Arbeit wichtig? .	17
<i>Übung 7</i> Was erzählen Sie einem guten Freund?	18
<i>Übung 8</i> Was macht Sie bei der Arbeit zufrieden?	19
<i>Übung 9</i> Wie war Ihr Berufs- und Arbeitsleben?	20
<i>Übung 10</i> Was soll am Ende übrig bleiben?	21
Interessen	22
<i>Übung 11</i> Was machen Sie in Ihrer Freizeit am liebsten?.....	23
<i>Übung 12</i> Wo ist der rote Faden in Ihrem Leben?	24
Bedürfnisse	26
<i>Übung 13</i> Woher kommen Ihre Vorstellungen und Ihre Interessen?	27
Eigenschaften	32
<i>Übung 14</i> Welche Eigenschaften ordnen Sie wem zu?.....	34
Bilanz ziehen	36
Potenziale erkennen	38
Das Potenzialprofil schärfen	38
Fähigkeiten	40
<i>Übung 1</i> Fähigkeiten aus der Schulzeit	41
<i>Übung 2</i> Fähigkeiten aus der Berufsausbildung	42
<i>Übung 3</i> Fähigkeiten aus der Studienzeit.....	43
<i>Übung 4</i> Fähigkeiten aus Wehr- oder Ersatzdienst, Freiwilligem Sozialem oder Ökologischem Jahr	44
<i>Übung 5</i> Fähigkeiten aus Praktika.....	45
<i>Übung 6</i> Fähigkeiten aus Nebenjobs.....	46
<i>Übung 7</i> Fähigkeiten aus dem Ehrenamt.....	47
<i>Übung 8</i> Fähigkeiten aus der Erwerbstätigkeit..	48
<i>Übung 9</i> Fähigkeiten aus Hobbys.....	50
<i>Übung 10</i> Fähigkeiten aus dem Bereich der Familie	51
<i>Übung 11</i> Fähigkeiten durch besondere Lebenssituationen.....	52
Qualifikationen	54
<i>Übung 12</i> Stellenanzeigen auswerten	56
<i>Übung 13</i> Unternehmerpotenzial prüfen	58
<i>Übung 14</i> Informationen zum Thema Existenzgründung einholen	60
Tätigkeitsfelderfahrungen	62
<i>Übung 15</i> Tätigkeitsfelder auflisten	63
Branchenerfahrungen	64
<i>Übung 16</i> Branchen auflisten	65
Bilanz ziehen	66
Hindernisse überwinden	68
Stolpersteine erkennen	68
Bereitschaft	70
<i>Übung 1</i> Das neue berufliche Ziel benennen	71
<i>Übung 2</i> Plan erstellen	72
<i>Übung 3</i> Etappen festlegen	73
<i>Übung 4</i> Belohnung einplanen	74
<i>Übung 5</i> Unterstützer bewusst machen	75