



Berufliche Neuorientierung – Selbstanalyse für neue Perspektiven

Füllen Sie diese Selbstanalyse aus und verschaffen Sie sich Klarheit über Ihre Stärken, Interessen und Jobalternativen.

Neue Perspektiven entstehen durch Bewegung, Klarheit und mutige kleine Schritte.

Standortbestimmung

Schritt 1: Meine aktuelle Situation

- Welche Aufgaben belasten mich?

- Welche Aspekte meines Arbeitsumfelds stören mich?

- Welche meiner Werte werden verletzt?



- Welche Tätigkeiten machen mir keine Freude?

Schritt 2: Energieanalyse

- **Was kostet mich Energie?**

- **Wodurch gewinne ich Energie?**

- **„Nie-wieder-Liste“: Was möchte ich nie wieder machen und erleben?**



Schritt 3: Stärken-, Kompetenzen- und Interessenprofil

- **Was kann ich besonders gut?**

Meine größten Stärken führen zu folgenden neuen Tätigkeiten:

- **Wofür brenne ich wirklich? Was interessiert mich?**



- Was motiviert mich im Arbeitsalltag?

Meine fachlichen Kompetenzen, die übertragbar sind:

Meine persönlichen und sozialen Kompetenzen sind:

Schritt 4: Mein Profil verweist auf folgende berufliche Richtung:



Schritt 5: Alternative Tätigkeiten und Jobs:

- Im aktuellen Unternehmen:

- In anderen Unternehmen, Branchen und Tätigkeitsfeldern:

- Ergänzende Weiterbildungen / Spezialisierungen:

Schritt 6: Realitätscheck

- Mit wem kann ich sprechen, um mehr über eine bestimmte Jobalternative zu erfahren?



- Ein Berufsinterview sollte sich auf das folgende Aspekte beziehen:
 - ☐ typischer Arbeitsalltag
 - ☐ notwendige Fachkompetenzen
 - ☐ Verdienst (brutto)
 - ☐ Karrierechancen
 - ☐ Weiterentwicklungsmöglichkeiten
 - ☐ Vor- und Nachteilen des Berufs aus der Sicht des Auskunftsgibenden.

Das Gespräch liefert wertvolle Einblicke – und schützen vor falschen Erwartungen.

Schritt 7: Kleine Experimente und Erfahrungen

- Welche praktischen Schritte kann ich jetzt ausprobieren? Welches Experiment kann ich wagen?
 - ☐ Schnuppertag organisieren: Begleiten Sie jemanden einen Tag lang bei der Arbeit.
 - ☐ Neue Aufgabe beim aktuellen Arbeitgeber übernehmen: Testen Sie ein Projekt oder eine Rolle, die besser zu Ihren Interessen passt.
 - ☐ Onlinekurs ausprobieren: Belegen Sie einen kurzen Kurs zu einem Thema, das Sie neugierig macht.
 - ☐ Ehrenamt testen: Engagieren Sie sich in einem Bereich, der Ihnen sinnvoll erscheint.
 - ☐ Workshop oder Vortrag halten: Teilen Sie Ihr Wissen mit anderen – z. B. in einem kleinen Seminar.
 - ☐ Netzwerk erweitern: Besuchen Sie eine Messe, Fachveranstaltung oder ein Branchentreffen.
 - ☐ Nebenprojekt starten: Probieren Sie eine Idee nebenberuflich aus (z. B. Blog, Beratung, Training).



- ☐ Mentor oder Coach suchen: Sprechen Sie mit jemandem, der Erfahrung in dem gewünschten Bereich hat.
- ☐ Berufliches Tagebuch führen: Notieren Sie mehrere Wochen lang: Was gibt Ihnen Energie – und was nicht?

Notizen:

Abschluss & Call-to-Action

Neue Perspektiven entstehen nicht durch Grübeln, sondern durch Bewegung, Klarheit und kleine Schritte.

- Wenn Sie mehr Unterstützung wünschen: Vereinbaren Sie ein **kostenloses und unverbindliches [Erstgespräch](#)**.
- Erfahren Sie mehr über mein Angebot Coaching zur beruflichen Neuorientierung [hier](#).