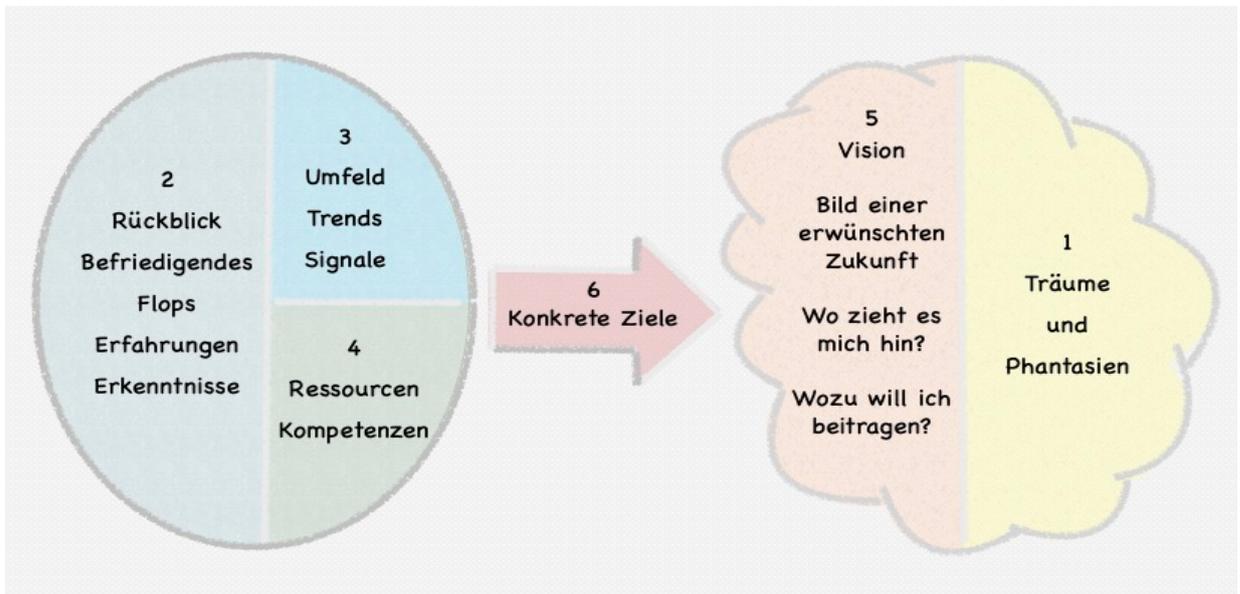


Standort bestimmen und Perspektive entwickeln



Leitidee

Sie sind mit Ihrer aktuellen beruflichen und privaten Situation nicht gänzlich unzufrieden, ahnen aber, dass bei Ihnen ungenutztes Potenzial und ungelebte Ideen schlummern, die Beachtung verdienen. Oder Sie haben eine mehr oder weniger konkrete Vorstellung von Ihrer Zukunft, wissen aber nicht so recht, ob und wie Sie diese verwirklichen könnten. Die Anleitung „Standort bestimmen und Perspektive entwickeln“ unterstützt Sie darin, Ihre aktuelle Situation zu identifizieren und auszuloten, eine attraktive Zukunftsvorstellung zu entwickeln und deren Umsetzung in kleinen und realistischen Schritten zu planen. Dabei verstehen wir Veränderungen als gestaltbare Prozesse und nicht als Ereignisse. Gleichzeitig sind wir uns bewusst, dass das Leben sich nicht immer an unsere Vorstellungen hält. Wir richten den Fokus trotz allem auf das Mögliche und nehmen Rückschläge als normale Wegbegleiter und Lernfelder im Veränderungsprozess wahr.

Zielsetzungen

- Sie kennen Ihre Neigungen und Interessen und wissen, welche Tätigkeiten Sie besonders erfüllen.
- Sie sind sich Ihrer Stärken und Schwächen bewusst und betrachten Sie als Ihnen zugehörig.
- Sie verfügen über eine attraktive Vorstellung, wie Ihr Berufsalltag in ca. 5 Jahren aussehen wird.
- Sie haben aufgrund Ihrer Erfahrungen, in Kenntnis Ihrer Stärken und Schwächen und im Bewusstsein Ihrer Zukunftsvorstellung konkrete Ziele definiert, die Sie im nächsten Jahr erreichen wollen.



Vorgehen

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie sich ungestört auf die Fragen einlassen können. Versuchen Sie, sich zu entspannen und achten Sie darauf, dass Sie sich nicht unter Zeit- oder Ergebnisdruck setzen. Versuchen Sie, die Fragen auf sich wirken zu lassen und die Antworten zu „empfangen“. Wenn Sie angestrengt über die Fragen nachdenken oder Ihre spontanen Antworten selektionieren, unterbrechen Sie den Fluss, der Sie durch die Anleitung führt. Vertrauen Sie darauf, dass sich die Antworten zeigen werden, wenn die Zeit reif ist dafür. Halten Sie Ihre Antworten schriftlich oder bildhaft fest, sodass Sie sich später wieder darauf beziehen können. Damit die Fragen besser wirken, werde ich Sie nachfolgend mit dem vertraulicheren Du ansprechen.

Anleitung

Träume und Phantasien (Schritt 1)

Bei diesem Schritt geht es um ein Gedankenexperiment und nicht um konkrete Planungsüberlegungen:

Mal angenommen, du wärst wirtschaftlich gänzlich unabhängig (Lottogewinn, Erbschaft, was auch immer)

- Was würdest du unter diesen Voraussetzungen tun?
- Was gefällt dir an dieser Vorstellung besonders gut?
- Was wäre daran besonders attraktiv?

Lass deiner Phantasie möglichst freien Lauf und höre in dich hinein, welche Bedürfnisse sich melden.

Notizen



Rückblick (Schritt 2)

- Welche beruflichen Situationen hast du in den letzten 3-5 Jahren als besonders befriedigend erlebt?
- Welche deiner Neigungen und Interessen sind dabei zum Tragen gekommen?
- Mit welchen beruflichen Situationen hattest du am meisten Mühe?

Notiere für dich wichtige Erkenntnisse aus diesem Rückblick.

Notizen

Umfeld (Schritt 3)

- Welche Trends waren in den letzten 3-5 Jahren in deinem beruflichen Umfeld beobachtbar?
- Welche Signale und Rückmeldungen aus deinem beruflichen und privaten Umfeld sind nur schwer zu überhören?

Notizen



Ressourcen und Kompetenzen (Schritt 4)

- Welche Stärken von dir sind in den letzten 3-5 Jahren in deinem Beruf besonders deutlich geworden? Worauf darfst du stolz sein? Was kannst du besonders gut?
- Welche Ressourcen und Kompetenzen von dir sind in den letzten Jahren wenig zum Tragen gekommen, obwohl sie für dich wichtig sind?

Notizen

Bild einer erwünschten Zukunft skizzieren (Schritt 5)

- Wie sieht dein Berufsalltag in fünf Jahren aus? Welche Tätigkeiten stehen im Vordergrund?
- Wozu wirst du einen Beitrag leisten? Wofür willst du deine Ressourcen und Kompetenzen einsetzen?
- Wie sieht ein durchschnittlicher Arbeitstag aus? Mit welchen Menschen arbeitest du wie zusammen?
- Wie verhält sich der Bereich Arbeit/Leistung zu den anderen Lebensbereichen? Was ist wie gewichtet?

Du kannst deine Antworten auch zeichnen oder mit Gegenständen darstellen. Denke nicht zu lange über die Fragen nach und lass dich mehr von deiner Intuition leiten.

Notizen



Ziele und Prioritäten (Schritt 6)

- Angesichts deiner Vision, aufgrund deiner Erfahrungen und unter Berücksichtigung deiner Stärken und Schwächen: Was willst du im nächsten Jahr konkret verändern? Was wirst du in einem Jahr erreicht haben?
- Wo musst du die Prioritäten verlagern, um dein Ziel zu erreichen? Von welcher Vorstellung musst du dich verabschieden, um dein Ziel zu erreichen?

Achte darauf, dass deine Ziele klar und verbindlich formuliert sind. Visualisiere sie so, dass du im Alltag immer mal wieder einen Blick darauf werfen kannst.

Notizen

Wenn Sie für sich eine Unterstützung im Prozess wünschen, steht Ihnen das Angebot [Standort und Perspektive](#) zur Verfügung:



© Helene Nüesch, Concentria GmbH St. Gallen, 2025.



Concentria GmbH
Waisenhausstrasse 17
9000 St. Gallen
www.concentria.ch

Fon 071 222 22 07
Fax 071 222 20 47
mail@concentria.ch