

# Checkliste: Standortbestimmung

Laufbahnplanung und Stellensuche beginnen mit der Klärung der eigenen Voraussetzungen. Von diesen hängt es wesentlich ab, welche Möglichkeiten einem offenstehen.

## 1. Ausgangssituation

Klären Sie Grundsätzliches!

- Wo stehen Sie im Moment? Am Ende des Studiums? Kurz nach Abschluss? Vor einem Stellenwechsel? Nach der Kündigung einer Stelle? Nach einer Zeit der Stellenlosigkeit?
- Worum geht es: Erste Stelle? Berufsübertritt oder Weiterbildung? Längerfristige Planung oder kurzfristiges Ziel, möglichst rasch eine Stelle zu finden? Realisieren eines bestimmten Ziels oder Suchen nach etwas ganz «Anderem»?
- Wie ist Ihre körperlich-gesundheitliche und mentale Verfassung?

## 2. Absolvierte Ausbildungen

Halten Sie fest, was Sie schon alles gemacht haben!

- Studienrichtung
- Schwerpunkte, Spezialisierungen
- Vorgängige oder parallele Studien anderer Richtung
- Studienbegleitende Ausbildungen
- Vorgängige Berufsausbildung
- Nachdiplomausbildungen
- Innerbetriebliche Ausbildungen
- Ausserberufliche Weiterbildung (in Vereinen, im Militär)

## 3. Fähigkeiten

Besinnen Sie sich auf besondere Fähigkeiten, diese sind ein wichtiger Teil Ihres persönlichen "Kapitals".

- Spezielle intellektuelle Fähigkeiten (analytisches Denken, Problemlösungsfähigkeit)
- Fach- bzw. studienbezogene Fähigkeiten
- Spezielle berufliche Fähigkeiten
- Sprachlich-rhetorische Fähigkeiten
- Technisch-manuelle Fähigkeiten
- Künstlerische Fähigkeiten
- Körperliche und sportliche Fähigkeiten

## 4. Kenntnisse

Sie können noch einiges mehr!

- Sprachkenntnisse: In welchen Sprachen? Mündlich / schriftlich? Wie weitgehend? Wie und wo erworben?
- Kenntnisse in Informatik, Neuen Medien: Welche? Auf welchem Niveau? Welche Systeme, Programmiersprachen?
- Kenntnisse in Organisation und Administration
- Kenntnisse in Projektarbeit

- Publizistische Kenntnisse (Recherchieren, Redigieren, Layout, Moderieren)
- Pädagogisch-didaktische Kenntnisse
- Kenntnisse in Kommunikation, Politik, Öffentlichkeitsarbeit usw.

## 5. Interessen

Das gehört auch noch zu Ihnen!

- Kulturelle Interessen, politisches Interesse, spezielle Hobbys
- Persönlich-familiäre Beziehungen zu speziellen Sachbereichen, Institutionen, Personen

## 6. Persönlichkeitseigenschaften

Halten Sie fest, wo Sie stark sind und wo Sie allenfalls «schwächeln». (Um Ihre Einschätzungen zu visualisieren, können Sie diese auf einer Skala von 1 bis zehn eintragen: z.B. Kontaktfähigkeit 1 . . x . . . . . 10)

- Kontaktfähigkeit
- Durchsetzungsfähigkeit
- Sensibilität
- Integrationsvermögen
- Anpassungsfähigkeit
- Teamfähigkeit
- Selbständigkeit
- Selbstsicherheit
- Risikobereitschaft
- Zielstrebigkeit
- Selbstdisziplin
- Verantwortungsbewusstsein
- Ausdauer
- Zuverlässigkeit
- Stabilität
- Entscheidungsfähigkeit
- Vitalität
- Belastbarkeit
- Initiative
- Engagement
- Optimismus
- Leistungsbereitschaft

## 7. Berufliche Erfahrungen

Ihre bereits gemachten beruflichen Erfahrungen sind wertvoll! Dazu gehören auch Gelegenheitsjobs, Praktika usw.

- Auf welchem Fachgebiet?
- In welcher Funktion?

- In welchem Tätigkeitsbereich?
- In welchen speziellen Projekten?
- In welcher Position?
- Wie lange und wie intensiv?
- Besondere Leistungen und Erfolge?

## 8. Ausserberufliche Erfahrungen

Versuchen Sie, relevante Bezüge zu möglichen beruflichen Tätigkeiten herzustellen!

- Erfahrungen in Organisation, Menschenführung; politische, pädagogische, publizistische Erfahrungen
- In welchen Vereinen oder Organisationen?
- In welcher Funktion: als Präsidentin, Kassier, Trainer oder Pressesprecherin?
- Wie lange bzw. wie intensiv?
- Militärische Erfahrungen
- Auslandsaufenthalte
- Spezielle persönliche Erfahrungen: zum Beispiel als Flüchtling oder mit Flüchtlingen, als Behinderte oder mit Behinderten usw.

## Auswertung

Nicht alle Punkte dieses Inventars sind gleich wichtig. Es geht darum, Akzente zu setzen, wie sie zu Ihrer eigenen Biografie passen. Eine Standortbestimmung soll auch Schwächen und Lücken nicht ausser Acht lassen. Wichtig ist aber vor allem, dass Sie Ihre Stärken herausarbeiten. Der Fokus soll auf dem liegen, was Sie können, und nicht auf dem, was Sie nicht können. Diese Anteile eröffnen Ihnen mehr Chancen auf dem Arbeitsmarkt.