



job mapping

- Coaching Tool zur Selbstanwendung ■

Den idealen Job zusammenstellen

Job-Mapping ist eine Coaching-Methode zur Selbstanwendung. Sie ermöglicht Dir auf sehr kreative Weise, Dir Deinen idealen Job zusammenzustellen - einen Job, der voll und ganz zu Dir passt!. Es werden alle wesentlichen Einflussgrößen für Deinen idealen Job ermittelt. Am Ende entsteht mit der Job-Map ein Gesamtbild, welches die Basis für die Entwicklung Deiner beruflichen Perspektiven bildet.

Ziel: Komprimierung aller wesentlichen Einflussgrößen für den idealen Job in einem Gesamtbild.

Ablauf: Job-Mapping besteht aus 10 Coaching-Übungen, die Du durchführen musst. Bei jeder Übung wird Dein idealer Job aus einer anderen Perspektive betrachtet. Das Ergebnis aus jeder Übung wird auf der Job-Map zusammengefasst.

Bei den ersten drei Übungen liegt der Fokus auf Deinen **Präferenzen** und somit dem, was Du gerne magst. Denn wenn Du verstärkt das tust, was Du gerne machst und das vermeidest, was Du nicht gerne machst dann kannst Du Deinen Beruf auch mit viel mehr Freude und Zufriedenheit ausüben. Um folgende Fragestellungen dreht es sich hierbei:

- **Übung 1: Tätigkeiten:** Welchen Tätigkeiten gehst Du gerne nach? Seite 4-5
- **Übung 2: Erfahrungen:** Was hast Du aus Deinen bisherigen Erfahrungen gelernt? Seite 6-7
- **Übung 3: Anforderungen:** Welche Anforderungskriterien sollte Dein Job erfüllen? Seite 8-9

Übungen 4 und 5 durchleuchten Deine **Kompetenzen**. das heißt das, was Du kannst. Es werden Deine Stärken und Fähigkeiten untersucht. Nicht nur um herauszufinden, was Du gut beherrschst, sondern auch, um herauszustellen, welche von Deinen Kompetenzen Du gerne einsetzt. Folgende Fragestellungen sind hier relevant:

- **Übung 4: Stärken:** Welche Stärken setzt Du ein, wenn Du erfolgreich bist? Seite 10-11
- **Übung 5: Fähigkeiten:** Welche Qualifikationen oder Talente hast Du? Seite 12-13

Übungen 6 und 7 untersuchen Deine **Persönlichkeit**. Ob zurückhaltend oder aktionsorientiert, analytisch oder intuitiv macht einen großen Unterschied bei der optimalen Berufswahl. Es werden hier folgende Fragen gestellt:

- **Übung 6: Werte:** Welche persönlichen Werte sind Dir wichtig im Berufskontext? Seite 14-15
- **Übung 7: Eigenschaften:** Welche Eigenschaften zeichnen Deine Persönlichkeit aus? Seite 16-17

Die letzten Übungen widmen wir Deinen **Wertigkeiten**. Sie zielt darauf ab, herauszufinden, was Dir persönlich sehr wichtig und wertvoll ist. Wenn es Dir gelingt, etwas, das für Dich sehr bedeutsam ist, mit Deinem Beruf in Verbindung zu bringen, dann kannst Du Dein volles Potenzial ausschöpfen. Es werden folgende Fragestellungen untersucht:

- **Übung 8: Interessen:** Was sind Deine Interessen, Hobbies, Leidenschaften? Seite 18-19
- **Übung 9: Motive:** Karriere, Leistung, Autonomie? Was treibt Dich an bei der Arbeit? Seite 20-21
- **Übung 10: Themen:** Was sind Themen, die Dich emotional berühren? Seite 22-24

Dauer: Für jede Übung brauchst Du zwischen 15 und 30 Minuten Zeit. Du kannst alle Übungen hinter einander durchführen - das bedeutet allerdings eine hohe Disziplin und Konzentration. Empfohlen wird, die Übungen in mindestens zwei Sitzungen aufzuteilen.

Durchführung: Drucke diese Coaching-Anleitung (PDF) aus, führe die zehn Arbeitsschritte durch und notiere Deine Ergebnisse handschriftlich auf den Arbeitsblättern. Die Übungen bauen nicht chronologisch aufeinander auf. Das heißt, Du kannst sie prinzipiell in einer beliebigen Reihenfolge durchführen oder einzelne Übungen, die Dir zunächst schwierig erscheinen erst mal zurückstellen bzw. solche, die Dir leicht fallen vorziehen. Wenn Dir der Platz auf den Übungsseiten zur Durchführung der Übungen nicht ausreicht, nutze weißes Papier und fülle es mit Deinen Ideen. Auf den nachfolgenden Seiten werden die zehn Coaching Übungen Schritt für Schritt beschrieben.

Ergebnis: Auf den letzten Seiten wird erläutert, wie Du die Ergebnisse zusammenfasst, damit Du weiter damit arbeiten kannst. Mit der Job-Map entsteht ein übersichtliches Gesamtbild, welches Dir als Basis für die Entwicklung beruflicher Perspektiven dient.

- **Ergebnis: Job-Map:** Zusammenfassung der Ergebnisse in der Job-Map

Seite 25-26

Einschränkungen: Job-Mapping ist ein Diagnostik-Tool. Es hilft Dir ein Selbstbild zu erstellen, das Dir als Basis zur Beantwortung beruflicher Fragestellungen helfen kann. Es handelt sich hier um keine wissenschaftlich fundierte Methode und kein tiefenpsychologisches Modell. Das Selbstbild, das entwickelt wird, basiert ausschließlich auf Deiner Wahrnehmung und Selbsteinschätzung. Das setzt ein gewisses Maß an Selbstkenntnis und Selbstreflexion voraus.

Support: Hast Du Fragen zum Tool oder Schwierigkeiten bei der Durchführung, dann helfen wir Dir gerne weiter. Schick uns eine E-Mail an: info@jobmapping.de.

Los geht's...

Wir wünschen Dir viel Erfolg!

Dein Job-Mapping Team