

## Fünf Schritte

|          | Worum geht es ?  | Wie gehen Sie vor ?   | Zeit   |
|----------|--|---|--------|
| <b>A</b> | <p><b>Kraftlinien</b><br/>Im ersten Schritt bilanzieren Sie all das, was für Ihr tägliches Handeln wichtig ist :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ihre Persönlichkeitsmerkmale</li> <li>2. Wie Sie mit Menschen umgehen</li> <li>3. Wie Sie mit Informationen umgehen</li> <li>4. Wie Sie mit Tieren, Pflanzen und Gegenständen umgehen</li> <li>5. Ihre Erfahrungen, Ihr Wissen und Ihre Kenntnisse</li> </ol> <p>Das sind Ihre persönlichen Potenziale, mit denen Sie heute Ihre gewohnten und neuen Aufgaben bewältigen.</p> | <p>Hier finden Sie Aussagen, mit denen Sie sich selbst einschätzen können.</p> <p>Ferner geht es darum, wie Sie sich weiter entwickeln möchten. Kreuzen Sie jeweils an, was auf Sie zutrifft.</p> <p>Auf Seite A.5 können Sie selbst sammeln und aufschreiben, was Ihnen wichtig ist. Beispiele unterstützen Sie dabei.</p> | 60 min |
| <b>B</b> | <p><b>Magnetfelder</b><br/>Im zweiten Schritt denken Sie nach über</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ihre Wünsche an Ihr privates und berufliches Umfeld und</li> <li>2. Ihre Interessen</li> <li>3. Ihre Werte</li> </ol> <p>Damit können Sie Ihre Potenziale besser einsetzen und feststellen, wo Sie hinwollen.</p>   | <p>Hier können Sie über sich selbst etwas aufschreiben und anschließend bewerten. Beispiele unterstützen Sie dabei.</p>   | 60 min |
| <b>C</b> | <p><b>Kompass</b><br/>In einem dritten Schritt entsteht nach und nach Ihr persönlicher Kompass :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Wo stehe ich jetzt“ spiegelt Ihre wichtigsten Potenziale wider, die Ihr tägliches Handeln heute prägen.</li> <li>2. „Da will ich hin“ spiegelt die Potenziale wider, auf die Sie sich künftig konzentrieren wollen.</li> </ol>   | <p>Auf diese Seiten haben Sie die Ergebnisse der ersten beiden Schritte übertragen.</p>   |        |
| <b>D</b> | <p><b>Anpeilen</b><br/>Im vierten Schritt kombinieren Sie Ihre Potenziale neu und entwerfen verschiedene Perspektiven für Ihre persönliche und berufliche Zukunft. Hier könnten Gespräche am Wichtigsten sein.</p>   | <p>Für diesen Schritt können Sie sich anregen lassen durch Beispielgeschichten von Personen, die den Kompetenzkompass genutzt haben. Sehen Sie sich Ihren eigenen Kompass an, kombinieren Sie Ihre Ergebnisse auf verschiedene Arten und halten Sie Ihre Ideen dazu fest.</p>   | 60 min |
| <b>E</b> | <p><b>Losgehen</b><br/>Der fünfte Schritt des Kompetenzkompass besteht darin, weitere Gespräche zu führen und in einem Aktionsplan festzulegen, was Sie als nächstes tun wollen.</p>   | <p>Nutzen Sie Ihre zuvor entwickelten Ideen und halten Sie sie in Ihrem persönlichen Aktionsplan fest.</p>  | 60 min |

**C.1 : Kompass**

**Mein persönlicher Kompetenzkompass im Überblick**

*Hier stehe ich zurzeit*

Datum \_\_\_\_\_

Name :

**A.1 bis A.5**



Tragen Sie Ihre drei Aussagen jeweils in das entsprechende Feld ein.

**B.1 bis B.3**



Tragen Sie Ihre drei Aussagen jeweils in das entsprechende Feld ein.

A.1  
Persönliche  
Merkmale

B.1  
Mein Umfeld

A.2  
Umgang mit  
Menschen

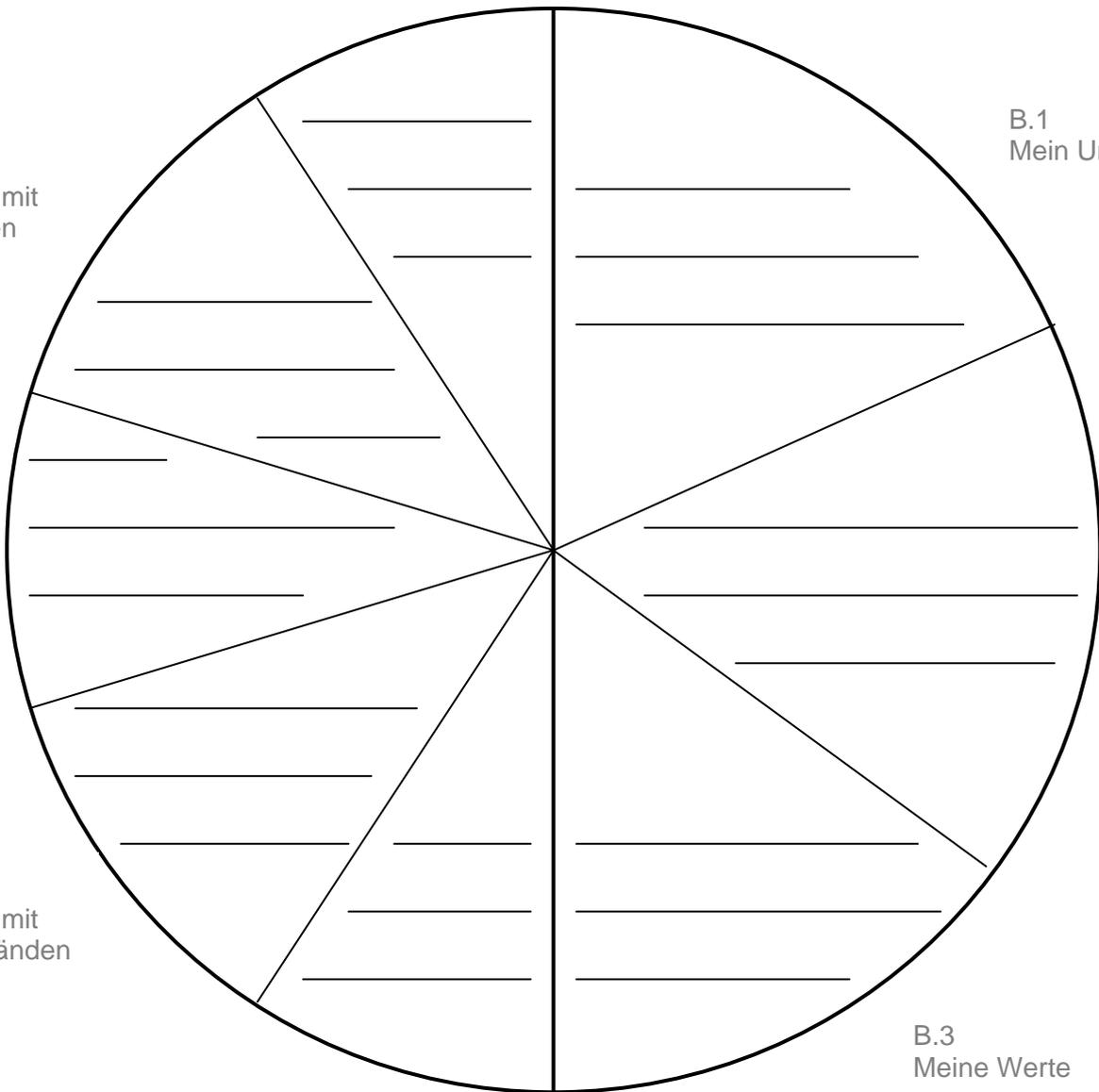
B.2  
Meine  
Interessen

A.3  
Umgang  
mit Infor-  
mationen

A.4  
Umgang mit  
Gegenständen

B.3  
Meine Werte

A.5  
Meine  
Kenntnisse



**C.2 : Kompass**

**Mein persönlicher Kompetenzkompass im Überblick**

*Da will ich hin*

Datum \_\_\_\_\_

Name :

**A.1 bis A.5**



Tragen Sie Ihre Aussage jeweils in das entsprechende Feld ein.

**B.1 bis B.3**



Tragen Sie Ihre drei Aussagen jeweils in das entsprechende Feld ein.

A.1  
Persönliche  
Merkmale

B.1  
Mein Umfeld

A.2  
Umgang mit  
Menschen

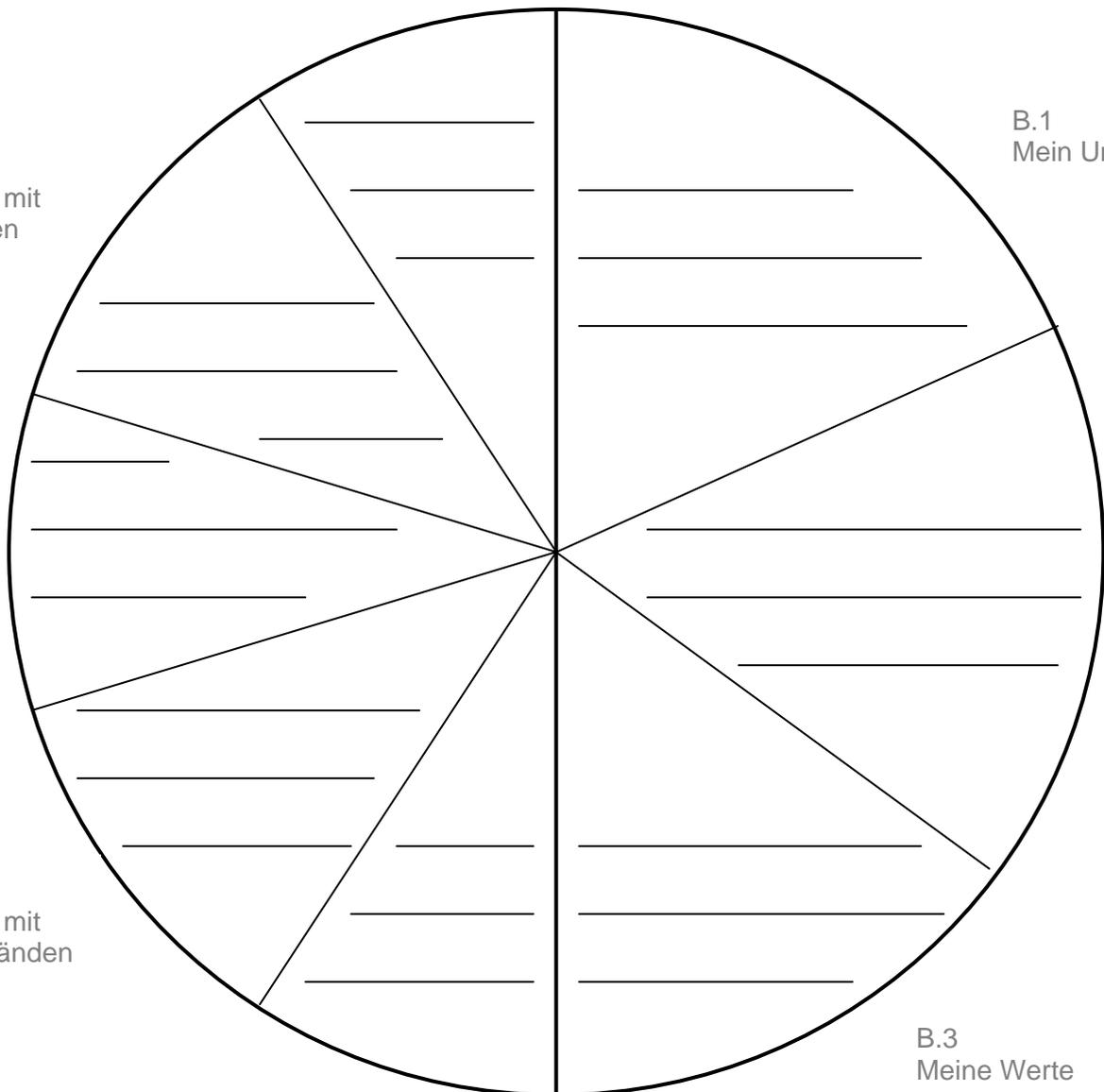
B.2  
Meine  
Interessen

A.3  
Umgang  
mit Infor-  
mationen

A.4  
Umgang mit  
Gegenständen

B.3  
Meine Werte

A.5  
Meine  
Kenntnisse



## D.1 : Anpeilen

### Geschichten von Jan, Günel, Sebastian und Anna

Vier Beispielgeschichten zeigen Ihnen, wie Menschen über die neue Kombination ihrer Fähigkeiten und Interessen zu neuen Tätigkeiten gefunden haben.

Mithilfe Ihres Kompasses können Sie herausfinden, ob Sie durch verschiedene Kombinationen neue Gestaltungsmöglichkeiten für sich entdecken.

Lassen Sie sich von den vier Beispielgeschichten anregen.

| Geschichte von Jan   | Kompetenzkompass von Jan   |
|--|--|
| <p>Jan war Bürokaufmann und überzeugt davon, dass er auch ein guter Manager sein könnte, da er Menschen gut motivieren und für ihre Tätigkeiten begeistern konnte. Er wollte aber nicht sein ganzes Berufsleben als Manager in einem Großunternehmen arbeiten. In einem kleineren Team fühlte er sich wohler. In seiner Freizeit trainierte er Turniertanz mit einer Vorliebe für Standardtänze. In den Gesprächen mit Freunden fragte er sich oft, wie er seine kaufmännischen Kenntnisse, seine Liebe zum Tanzen und sein Wissen über Organisation und Planung verbinden kann. Um herauszufinden, ob es vielleicht eine entsprechende Tätigkeit gibt, sprach er mit unterschiedlichen Menschen.</p> <p>Er unterhielt sich mit Geschäftsführern von Diskotheken, Managern von Bands und mit Vorsitzenden von diversen Tanzvereinen. Dabei stieß er auf ein Tanzlokal, das auch Kurse für Anfänger anbot. Jan erkannte relativ schnell, dass das Marketing und die Organisation des Lokals wenig professionell war, was sich in den stark schwankenden Zahlen der Besucher/innen und der Kursinteressentinnen und -interessenten zeigte. Er erzählte der Besitzerin von seiner Idee, wie man das Tanzlokal besser vermarkten und damit die Probleme lösen könne. Die beiden haben sich sofort gut verstanden.</p> <p>Heute managt Jan das Lokal mit vier Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, was für ihn sehr abwechslungsreich ist und oft sein Improvisationstalent erfordert. Er hat viel Spaß an seiner neuen Tätigkeit und unterrichtet ab und zu selbst Anfänger/innen beim Tanzen.</p> | <p><i>Ich kann andere für etwas begeistern</i> (Umgang mit Menschen)</p> <p><i>Kleines Team mit angenehmen Kolleg/inn/en</i> (Mein Umfeld)</p> <p><i>Turniertanz</i> (Interesse)</p> <p><i>Kaufmännische Kenntnisse</i> (Kenntnisse)</p> <p><i>Wissen über Organisation / Planung von Veranstaltungen</i> (Kenntnisse)</p> <p><i>Situationen analysieren können</i> (Umgang mit Informationen)</p> <p><i>Problemlösungen erkennen</i> (Umgang mit Informationen)</p> <p><i>Ich improvisiere gerne</i> (Persönliche Merkmale)</p> |

## D.2 : Anpeilen

| <b>Geschichte von Günel</b>  | <b>Kompetenzkompass von Günel</b>  |
|--|--|
| <p>Günel hatte nach der Realschule eine Lehre als Damenoberbekleidungsschneiderin absolviert, da sie schon als Kind gerne mit Stoffen herumexperimentiert hatte. Ihre Freundinnen wunderten sich oft, wie gut sich Günel alle Informationen und Neuigkeiten über Stoffe und Textilien merken konnte.</p> <p>In der Ausbildung übernahm sie die Aufgabe der Sprecherin der Auszubildenden, da sie gut zuhören und zwischen Menschen vermitteln konnte. Dass sie sich schnell auf neue Situationen einstellen kann, half ihr dabei. Nach der Ausbildung musste sie sich einen neuen Arbeitsplatz suchen, da in ihrem Betrieb keine Stelle frei war.</p> <p>Sie fing in einem Warenhaus als Änderungsschneiderin an, wollte die Stelle aber nur als Übergang sehen, bis sie etwas anderes gefunden hatte. Die reinen Änderungsaufgaben lasteten sie nicht aus und die Arbeit langweilte sie zunehmend. Daher führte sie in den Pausen immer häufiger Gespräche mit Verkäufer/innen und Abteilungsleitern über Stoffe und Verarbeitungsqualitäten. Die anderen staunten dann oft über ihr Fachwissen.</p> <p>Als die Stelle der Disponentin in der Stoffabteilung neu besetzt werden musste, bewarb sie sich darauf. Die Bedenken der Vorgesetzten, ob sie dieser Aufgabe gewachsen sei, konnte sie durch ihre klaren Vorstellungen über ihre Einarbeitung und einige Weiterbildungserfordernisse zerstreuen.</p> <p>Als Disponentin sorgt sie heute dafür, dass in der Stoffabteilung die richtigen Stoffe angeschafft werden und diese auch rechtzeitig, z. B. zu Beginn der Weihnachtszeit, in den Regalen sind. Auf Messen spricht sie mittlerweile auch allein mit den Anbietern über Lieferzeiten und Qualitätsanforderungen.</p> <p>Dass sie die Stelle im Warenhaus einmal als Übergang begonnen hatte, daran denkt sie heute nicht mehr. Sie freut sich vielmehr über die abwechslungsreiche Tätigkeit.</p> | <p><i>Aus verschiedenen Materialien etwas künstlerisch gestalten (z. B. Stoffe) (Umgang mit Gegenständen)</i></p> <p><i>Ich kann mir Informationen gut merken (Umgang mit Informationen)</i></p> <p><i>Stoffe und Textilien (Meine Interessen)</i></p> <p><i>Ich kann anderen aufmerksam zuhören (Umgang mit Menschen)</i></p> <p><i>Ich kann mich schnell auf neue Ideen und Situationen einstellen (Persönliche Merkmale)</i></p> <p><i>Fachkenntnisse über Textilien (Kenntnisse)</i></p> <p><i>Abwechslungsreiche Arbeit (Mein Umfeld)</i></p> |

### D.3 : Anpeilen

| Geschichte von Sebastian  | Kompetenzkompass von Sebastian   |
|---|--|
| <p>Schon als Teenager hat Sebastian gerne gekocht und seinen Schulfreunden einfache Gerichte erklärt. Noch in der Schule hat er eine zeitlang mit dem Gedanken gespielt, Koch zu werden, aber er konnte sich nicht vorstellen, jahrelang in einer heißen Restaurantküche mit Spätschichten zu arbeiten. Deshalb hat er sich zu einer Ausbildung zum Chemielaboranten bei einem Lebensmittelproduzenten entschieden, da sein Hang zu Genauigkeit und systematischem Arbeiten hier gut aufgehoben war.</p> <p>Bei einem Betriebsfest hat er seinem Laborleiter von seiner „Kochleidenschaft“ erzählt. Beide stellten fest, dass der Trend zu Bio-Produkten immer mehr zunimmt, aber auch die Abneigung gegenüber chemischen Zusatzstoffen. Sein Laborleiter ermunterte ihn, doch aus dieser Kochleidenschaft mehr zu machen.</p> <p>Nach diesem Abend fragte Sebastian spontan seinen Lebenspartner was er von der Idee eines „gesunden Kochbuchs“ halte. Sein Lebenspartner war begeistert und Sebastian entwickelte sein erstes Konzept, wie er die Rezepte aufbereiten und darstellen wollte.</p> <p>Sebastian arbeitet heute nicht nur im Labor, sondern veröffentlicht jetzt auch über die Webseite seiner Firma Merkblätter zu Zusatzstoffen und wie man beim Kochen damit richtig umgeht. Ganz stolz ist er darauf, dass er sich im Radio eines örtlichen Senders den Fragen der Zuhörer/innen zum Thema „Gesundes Kochen“ gestellt hat. Ein Schau-Kochen im Labor soll sogar in das Programm des nächsten Tages der offenen Tür aufgenommen werden.</p> <p>Manchmal kommt es Sebastian wie ein Traum vor, dass er nun Hobby und Beruf miteinander verbinden kann. „Man muss halt mal aus sich herausgehen und persönliche Interessen ansprechen, dann ergeben sich ganz plötzlich neue Perspektiven“, mit diesem Satz ermuntert er gerne seine Freunde, wenn diese mal wieder über ihren Job jammern.</p> | <p><i>Ich kann aus unterschiedlichen Zutaten etwas zubereiten (Umgang mit Gegenständen)</i></p> <p><i>Kochen (Meine Interessen)</i></p> <p><i>Ich achte auf Genauigkeit und Systematik (Persönliche Merkmale)</i></p> <p><i>Informationen für andere aufbereiten (Umgang mit Informationen)</i></p> <p><i>Lebensmittelkunde, Chemische Reaktionen (Kenntnisse)</i></p> <p><i>Anderen etwas erklären (Umgang mit Menschen)</i></p> <p><i>Mir ist wichtig, Hobby und Beruf verbinden zu können (Mein Umfeld)</i></p> |

#### D.4 : Anpeilen

| Geschichte von Anna  | Kompetenzkompass von Anna   |
|--|---|
| <p>Zwei Wochen nach Annas 25. Geburtstag kam ihr Mann bei einem Unfall ums Leben. Ihre beiden Töchter waren fünf und sieben Jahre alt. Anna war Fremdsprachensekretärin, hatte aber nie in ihrem Beruf gearbeitet. Sie sah große Probleme, eine Stelle in ihrer Kleinstadt zu finden und wollte auf jeden Fall genug Zeit für ihre Töchter haben.</p> <p>Anna war stolz auf ihre Figur. Nach jeder Geburt hatte sie diszipliniert ein Ernährungs- und Bewegungsprogramm absolviert, um schnell wieder fit zu werden. Für dieses Thema interessierte sie sich sehr. Anna wusste aber, dass sie als Nicht-Medizinerin keine medizinisch fundierten Gewichtsabnahme-Seminare anbieten könnte. Und sie wusste, dass ihre Ärztin weder Zeit noch Energie für so ein Projekt hatte.</p> <p>Anna schilderte ihrer Ärztin ihre Idee, nämlich zusammen mit ihr ein Seminar für Frauen mit Übergewicht anzubieten. Die Ärztin sollte den medizinischen Teil übernehmen und Anna würde sich um die Vorbereitung und die praktische Durchführung kümmern. Als wesentliches Element wolle sie ein wöchentliches Gespräch mit jeder Frau führen, das der Motivation dienen sollte.</p> <p>Das größte Problem für Anna bestand darin, Frauen zu finden, die wirklich abnehmen wollten. Die Ärztin entwarf eine Broschüre, die Anna samstags im Supermarkt an Frauen verteilte. Das Projekt startete.</p> <p>Die Ärztin schaffte zuerst eine kleine Stelle für Anna, befristet auf ein halbes Jahr. Die Seminare waren zuerst schwach besucht, bis die Erfolge sich herumsprachen. Dann kamen Teilnehmerinnen auch von weiter weg. Die Ärztin wandelte Annas Stelle in eine unbefristete Stelle um.</p> <p>Heute arbeitet Anna größtenteils von zuhause aus, wo sie Anrufe entgegen nimmt und Gespräche führt. Dreimal in der Woche macht sie gegen Honorar Trainingsläufe mit ihren Frauen, die Anna selbst als Freizeit erlebt. „Wer kriegt sonst das Joggen bezahlt?“ fragt Anna.</p> | <p><i>Erzieherische Kenntnisse</i> (Kenntnisse)</p> <p><i>Rechtschreibung, Fremdsprachen, Büroorganisation</i> (Kenntnisse)</p> <p><i>Ich bin sportlich und diszipliniert</i> (Persönliche Merkmale)</p> <p><i>Mein Aussehen und meine Gesundheit sind mir sehr wichtig</i> (Meine Interessen)</p> <p><i>Ich bewege mich gerne, z. B. Joggen</i> (Meine Interessen)</p> <p><i>Realistische Einschätzung der Situation</i> (Persönliche Merkmale)</p> <p><i>Ich kann andere für etwas begeistern</i> (Umgang mit Menschen)</p> <p><i>Ich kann gut gemeinsam mit anderen planen</i> (Umgang mit Menschen)</p> <p><i>Ich kann Unterstützung anbieten</i> (Umgang mit Menschen)</p> <p><i>Ich kann andere für etwas begeistern</i> (Umgang mit Menschen)</p> <p><i>Ich bewege mich gerne, z. B. Joggen</i> (Meine Interessen)</p> |

## D.5 : Anpeilen

### Meinen persönlichen Kompass anwenden

Sie haben sich jetzt einen Überblick über Ihre Potenziale verschafft. Und Sie wissen, welches Umfeld, welche Interessen und welche Werte Ihnen wichtig sind.

Finden Sie jetzt heraus, wie Sie Ihren Kompass für sich anwenden können. Hierzu gibt es eine Anleitung, die Ihnen dabei helfen kann.

#### 1. Kompass

Legen Sie jetzt die beiden Seiten mit Ihrem Kompass (C.1 und C.2) nebeneinander vor sich auf den Tisch.

- Was fällt Ihnen ein, wenn Sie Ihre Fähigkeiten und Interessen betrachten ?
- Wenn Sie Ideen für neue Tätigkeiten oder neue Gestaltungsmöglichkeiten haben, dann können Sie diese jetzt auf Seite D.6 eintragen.

#### 2. Anpeilen – 1. Teil

Suchen Sie sich Personen, denen Sie vertrauen und reden Sie mit Ihnen über Ihren persönlichen Kompass.

- Was fällt Ihrem Gegenüber auf, wenn Sie Ihren ausgefüllten Kompass gemeinsam betrachten und darüber sprechen ?
- Auf welche Ideen für neue Tätigkeiten oder neue Gestaltungsmöglichkeiten, die für Sie interessant sein könnten, kommt Ihr Gegenüber ?
- Tragen Sie die Ideen auf Seite D.6 ein.

#### 3. Anpeilen – 2. Teil

Sehen Sie sich jetzt Ihre Liste mit Ideen für Tätigkeiten und Gestaltungsmöglichkeiten genauer an.

- Schätzen Sie ein, welche Ideen Sie unbedingt weiter verfolgen wollen und kreuzen Sie die entsprechenden Felder an.

#### 4. Anpeilen – 3. Teil

Vielleicht erscheinen Ihnen Ihre Ideen noch wenig aussagekräftig und Sie sind unsicher, ob sich damit Ihre gegenwärtigen Tätigkeiten anreichern oder verändern lassen.

- Entwickeln Sie daher immer wieder neue Ideen.
- Je konkreter Sie sie beschreiben können, desto mehr können Sie daraus für Ihre jetzige Situation ableiten.

#### 5. Losgehen – 1. Teil

Neues reift nicht von alleine und im Stillen.

- Sprechen Sie daher über Ihre Ideen mit anderen Menschen.
- Wir empfehlen Ihnen, dass Sie mit vier Personen sprechen, denen Sie vertrauen und denen etwas an Ihnen liegt.
- Auf Seite E.1 finden Sie eine Liste, in die Sie die Gesprächspartner/innen eintragen können, mit denen Sie in der nächsten Zeit sprechen wollen.

#### 6. Losgehen – 2. Teil

Nach den Gesprächen wissen sie besser, wie Sie jetzt weiter vorgehen können.

- Nutzen Sie Ihr neu erworbenes Wissen und stellen Sie einen Aktionsplan auf Seite E.2 auf.
- Alles Gute und viel Glück !