

Einführung des Arbeitsbuches:

"Willkommen zu Ihrem persönlichen Arbeitsbuch für 'Der perfekte Jobwechsel'. Dieses Arbeitsbuch ist Ihr Begleiter auf dem Weg zu Ihrem nächsten Karriereschritt. Es enthält praktische Übungen, Reflexionsfragen und Arbeitsblätter, die Ihnen helfen, die Konzepte und Strategien aus dem Hauptbuch in die Praxis umzusetzen.

Nutzen Sie dieses Arbeitsbuch, um:

- Ihre Ziele klar zu definieren
- Ihre Stärken zu erkennen und zu kommunizieren
- Ihre Bewerbungsunterlagen zu optimieren
- Sich auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten
- Ihre Verhandlungsfähigkeiten zu verbessern
- Ihren langfristigen Karriereplan zu entwickeln

Nehmen Sie sich die Zeit, jede Übung sorgfältig durchzuarbeiten. Je mehr Sie in diesen Prozess investieren, desto größer wird Ihr Erfolg beim nächsten Jobwechsel sein. Viel Erfolg auf Ihrer Reise!"

Kapitel 1: Selbstanalyse und Zielsetzung

Übung 1.1: Stärken-Schwächen-Analyse

a) Listen Sie Ihre Top 5 beruflichen Stärken auf:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

b) Nennen Sie 3 Bereiche, in denen Sie sich verbessern möchten:

1. _____
2. _____
3. _____

c) Reflexionsfrage: Wie können Sie Ihre Stärken in Ihrer nächsten Position besser einsetzen?

Übung 1.3: Karriereziele definieren

a) Kurzfristiges Ziel (nächstes Jahr):

–

–

–

–

–

–

–

b) Mittelfristiges Ziel (3-5 Jahre):

–

–

–

–

–

–

–

c) Langfristiges Ziel (10+ Jahre):

–

–

–

–

–

d) Reflexionsfrage: Welche Schritte müssen Sie unternehmen, um Ihre Ziele zu erreichen?

Übung 1.4: Entwicklung Ihres Karrierefilters

Basierend auf den vorherigen Übungen, definieren Sie Ihre Kriterien für den perfekten Job:

- a) Bevorzugte Branchen: _____
- b) Ideale Unternehmenskultur: _____
- c) Gewünschte Führungsrolle: _____
- d) Gehaltsvorstellungen: _____
- e) Work-Life-Balance Prioritäten: _____
- f) Geografische Präferenzen: _____

Reflexionsfrage: Wie kann Ihr Karrierefilter Ihnen bei der Entscheidungsfindung für Ihren nächsten Karriereschritt helfen?

Kapitel 2: Marktanalyse und Branchenkenntnisse

Übung 2.1: Branchenanalyse

a) Identifizieren Sie 3 Branchen, die Sie interessieren:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

b) Recherchieren Sie für jede Branche:

- Aktuelle Trends:

- Herausforderungen:

- Wachstumsprognosen:

c) Reflexionsfrage: Wie passen Ihre Fähigkeiten und Erfahrungen zu den Anforderungen dieser Branchen?

Übung 2.2: Unternehmensprofil

a) Wählen Sie 6 Unternehmen aus, die Sie interessieren:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

b) Erstellen Sie für jedes Unternehmen eine kurze Analyse:

- Unternehmenskultur:

- Marktposition:

- Zukunftsaussichten:

c) Reflexionsfrage: Welches dieser Unternehmen passt am besten zu Ihren Karrierezielen und warum?

Übung 2.4: Kompetenzlückenanalyse

a) Basierend auf Ihrer Branchenanalyse, identifizieren Sie 5 Fähigkeiten, die in Ihrer Zielbranche besonders gefragt sind:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

b) Bewerten Sie Ihre aktuellen Fähigkeiten in diesen Bereichen (1-10):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

c) Entwickeln Sie einen Plan, um etwaige Lücken zu schließen:

d) Reflexionsfrage: Wie können Sie diese neuen oder verbesserten Fähigkeiten in Ihrer Bewerbung hervorheben?

Kapitel 3: Bewerbungsunterlagen optimieren

Übung 3.1: Lebenslauf-Analyse

a) Bewerten Sie Ihren aktuellen Lebenslauf in folgenden Bereichen (1-10):

- Klarheit und Übersichtlichkeit: _____
- Relevanz für Ihre Zielposition: _____
- Hervorhebung von Erfolgen: _____
- Aktualität: _____

b) Identifizieren Sie 5 Bereiche, die Sie in Ihrem Lebenslauf verbessern möchten:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

c) Reflexionsfrage: Wie können Sie Ihren Lebenslauf stärker auf Ihre Zielposition ausrichten?

–

–

Übung 3.3: Anschreiben-Optimierung

a) Erstellen Sie eine Gliederung für Ihr Anschreiben:

- Einleitender Absatz: _____

- Hauptteil (2-3 Absätze): _____

- Abschließender Absatz: _____

b) Formulieren Sie einen überzeugenden Eröffnungssatz:

—

—

—

—

—

—

c) Reflexionsfrage: Wie können Sie Ihr Anschreiben personalisieren, um es auf das spezifische Unternehmen und die Position zuzuschneiden?

—

—

—

Übung 3.5: Elevator Pitch entwickeln

a) Erstellen Sie einen 30-Sekunden-Elevator Pitch, der Folgendes beinhaltet:

- Wer Sie sind: _____

- Was Sie können: _____

- Was Sie suchen: _____

- Ihr Alleinstellungsmerkmal: _____

b) Üben Sie Ihren Elevator Pitch und passen Sie ihn an, bis er natürlich und überzeugend klingt.

c) Reflexionsfrage: Wie können Sie Ihren Elevator Pitch in verschiedenen Situationen (Networking, Vorstellungsgespräch, etc.) anpassen?

Kapitel 4: Vorstellungsgespräch-Vorbereitung

Übung 4.1: Häufige Interviewfragen

a) Bereiten Sie Antworten auf folgende typische Fragen vor:

1. "Erzählen Sie mir etwas über sich."

Ihre Antwort: _____

2. "Warum möchten Sie diese Position?"

Ihre Antwort: _____

3. "Was sind Ihre größten Stärken und Schwächen?"

Ihre Antwort: _____

4. "Wo sehen Sie sich in 5 Jahren?"

Ihre Antwort: _____

5. "Warum sollten wir Sie einstellen?"

Ihre Antwort: _____

b) Reflexionsfrage: Wie können Sie Ihre Antworten so gestalten, dass sie authentisch und gleichzeitig überzeugend sind?

Übung 4.2: Verhaltensbasierte Interviewfragen

a) Bereiten Sie das STAR-Modell (Situation, Task, Action, Result) für 3 berufliche Erfahrungen vor:

1. Situation: _____

Task: _____

Action: _____

Result: _____

2. Situation: _____

Task: _____

Action: _____

Result: _____

3. Situation: _____

Task: _____

Action: _____

Result: _____

b) Reflexionsfrage: Wie können Sie diese Beispiele flexibel auf verschiedene verhaltensbasierte Fragen anwenden?

–

–

Übung 4.3: Fragen an den Interviewer

a) Notieren Sie 5 fundierte Fragen, die Sie dem Interviewer stellen möchten:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

b) Reflexionsfrage: Wie zeigen diese Fragen Ihr Interesse und Ihre Vorbereitung?

–

–

Übung 4.4: Körpersprache und nonverbale Kommunikation

a) Notieren Sie 3 Aspekte Ihrer Körpersprache, die Sie verbessern möchten:

1. _____
2. _____
3. _____

b) Planen Sie, wie Sie diese Aspekte üben und verbessern werden:

–

–

c) Reflexionsfrage: Wie kann eine positive Körpersprache Ihre verbalen Antworten unterstützen?

–

Übung 4.5: Nachbereitung des Vorstellungsgesprächs

a) Erstellen Sie eine Checkliste für die Nachbereitung:

- Dankeschreiben senden
- Wichtige Gesprächspunkte notieren
- Offene Fragen identifizieren
- Nächste Schritte planen
- Selbstreflexion durchführen

b) Verfassen Sie ein Muster-Dankeschreiben:

–

–

–

c) Reflexionsfrage: Wie können Sie die Nachbereitung nutzen, um Ihre Chancen auf die Stelle zu erhöhen?

–

–

Kapitel 6: Die ersten 100 Tage im neuen Job

Übung 6.1: 100-Tage-Plan erstellen

a) Definieren Sie Ihre Hauptziele für die ersten 100 Tage:

1. _____
2. _____
3. _____

b) Erstellen Sie einen Zeitplan für Ihre Ziele:

Erste 30 Tage:

- _____
- _____

Tage 31-60:

- _____
- _____

Tage 61-100:

- _____
- _____

c) Reflexionsfrage: Wie stellen Sie sicher, dass Ihr Plan flexibel genug ist, um auf unerwartete Herausforderungen zu reagieren?

- _____
-
- _____
-

Übung 6.2: Beziehungen aufbauen

a) Identifizieren Sie Schlüsselpersonen in Ihrer neuen Position:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

b) Planen Sie, wie Sie diese Beziehungen aufbauen und pflegen wollen:

–

–

–

–

–

–

–

–

–

–

–

c) Reflexionsfrage: Wie können Sie schnell ein effektives Netzwerk in Ihrer neuen Position aufbauen?

–

Übung 6.5: Lernplan entwickeln

a) Identifizieren Sie 3 Bereiche, in denen Sie sich in den ersten 100 Tagen weiterentwickeln möchten:

1. _____
2. _____
3. _____

b) Planen Sie konkrete Schritte, um diese Entwicklung zu erreichen:

–

–

–

–

–

–

–

–

–

–

c) Reflexionsfrage: Wie können Sie Ihr Lernen so gestalten, dass es Ihre unmittelbaren Aufgaben und langfristigen Karriereziele unterstützt?

–

–

Kapitel 7: Langfristige Karriereplanung

Übung 7.1: Visionsentwicklung

a) Beschreiben Sie Ihre ideale berufliche Situation in 10 Jahren:

–

–

–

–

–

–

–

b) Welche Position möchten Sie in 5 Jahren erreicht haben?

–

–

–

–

c) Reflexionsfrage: Wie passt diese Vision zu Ihren persönlichen Werten und Lebenszielen?

–

–

Übung 7.2: Kompetenzen der Zukunft

a) Recherchieren und notieren Sie 5 Schlüsselkompetenzen, die in Ihrer Branche in den nächsten 5-10 Jahren wichtig sein werden:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

b) Bewerten Sie Ihre aktuellen Fähigkeiten in diesen Bereichen (1-10):

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____
5. ____

c) Reflexionsfrage: Wie können Sie diese Kompetenzen gezielt entwickeln?

–

–

Übung 7.3: Karriere-Meilensteine planen

a) Definieren Sie 3-5 wichtige Karriere-Meilensteine für die nächsten 10 Jahre:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

b) Ordnen Sie jedem Meilenstein ein ungefähres Datum zu und notieren Sie nötige Schritte:

–

–

–

–

–

–

–

–

–

–

c) Reflexionsfrage: Wie flexibel ist Ihr Plan? Wie können Sie ihn an veränderte Umstände anpassen?

–

–

Übung 7.5: Weiterbildungsplan

a) Notieren Sie 3 wichtige Weiterbildungsziele für die nächsten 5 Jahre:

1. _____
2. _____
3. _____

b) Recherchieren Sie mögliche Wege, diese Ziele zu erreichen (z.B. Kurse, Zertifizierungen, Mentoring):

–

–

–

–

–

–

–

–

–

–

c) Reflexionsfrage: Wie stellen Sie sicher, dass Ihre Weiterbildung im Einklang mit Ihren Karrierezielen und den Marktanforderungen steht?

–

–

–

Übung 8.2: Remote Leadership

a) Notieren Sie 3 Herausforderungen des Remote Leaderships:

1. _____
2. _____
3. _____

b) Planen Sie Strategien, um diese Herausforderungen zu meistern:

–

–

–

–

–

–

–

–

–

–

–

c) Reflexionsfrage: Wie können Sie Ihre Führungsqualitäten an eine zunehmend virtuelle Arbeitswelt anpassen?

–

–

–

Übung 8.3: Agilität und Veränderungsmanagement

a) Beschreiben Sie eine bedeutende Veränderung, die Sie in Ihrer Karriere erfolgreich gemeistert haben:

–

–

b) Welche Fähigkeiten haben Ihnen dabei geholfen?

–

–

–

–

–

–

–

–

–

–

–

–

c) Reflexionsfrage: Wie können Sie Ihre Agilität und Anpassungsfähigkeit weiter verbessern?

–

–

Übung 8.4: Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung

a) Wie könnte Nachhaltigkeit in Ihrer Branche in den nächsten Jahren an Bedeutung gewinnen?

–

–

b) Notieren Sie 3 Möglichkeiten, wie Sie Nachhaltigkeit in Ihre Arbeit integrieren könnten:

1. _____
2. _____
3. _____

c) Reflexionsfrage: Wie kann ein Fokus auf Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung Ihre Karriere voranbringen?

–

–

Übung 8.5: Entrepreneurship-Mindset entwickeln

a) Beschreiben Sie eine unternehmerische Gelegenheit in Ihrem Arbeitsumfeld:

–

–

b) Welche Schritte könnten Sie unternehmen, um diese Gelegenheit zu nutzen?

–

–

–

–

–

–

–

–

–

–

c) Reflexionsfrage: Wie können Sie ein unternehmerisches Denken in Ihrer aktuellen oder zukünftigen Position einbringen?

–

–

Abschlussreflexion:

1. Was sind die wichtigsten Erkenntnisse, die Sie aus diesem Arbeitsbuch gewonnen haben?

–

–

–

–

–

–

–

2. Welche konkreten nächsten Schritte werden Sie unternehmen, um Ihre Karriereziele zu erreichen?

–

–

–

–

–

–

–

3. Wie werden Sie Ihren Fortschritt überprüfen und Ihren Plan anpassen?

–
