

# MCS

## MY CAREER STORY



*Ein autobiographisches  
Arbeitsheft für die  
berufliche und  
persönliche  
Weiterentwicklung*



# *My Career Story*

*Ein autobiographisches Arbeitsheft für  
die berufliche und persönliche  
Weiterentwicklung*



**Mark L. Savickas**

und

**Paul J. Hartung**

Adaption und Übersetzung ins Deutsche: ZHAW Zürcher Hochschule für  
Angewandte Wissenschaften; IAP Institut für Angewandte Psychologie  
(Stefan Spiegelberg, Nicola Schindler und Marc Schreiber)

Copyright © 2016 Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften  
(ZHAW)

## ZIELE

Viele Menschen suchen bei der Gestaltung ihrer beruflichen Entwicklung nach Unterstützung. Bei dieser Unterstützung geht es oftmals darum, herauszufinden, in welche berufliche Richtung jemand gehen möchte sowie um das Konkretisieren und Umsetzen dieser Ideen. Wichtige Elemente sind in diesem Zusammenhang die Planungskompetenz, die Stärkung der Selbstwirksamkeit, sowie das Ausloten der beruflichen Möglichkeiten. Zentral ist ebenso der Aufbau von Vertrauen, in die eigenen Ideen sowie deren Umsetzung trotz möglicher Schwierigkeiten. Vielleicht nehmen Sie diese Unterstützung in Anspruch, weil in Ihrem Leben eine berufliche Veränderung bevorsteht. Das kann der Übergang von Schule/Studium ins Berufsleben oder ein anderer beruflicher Übergang sein. Jede dieser Veränderungen bedeutet auch, Entscheidungen zu treffen.

Fragebogen können bei einer solchen Entscheidung nützlich sein. Sie geben Auskunft über Interessen, Fähigkeiten und Eigenschaften einer Person. Sie können auch einen Anhaltspunkt geben, welchem Personentyp diese Person am ehesten entspricht und welche Berufe andere Menschen, die ihr ähnlich sind, am häufigsten ausüben. Obwohl solche Fragebogen in beruflichen Veränderungsprozessen durchaus nützlich sind, berücksichtigen sie immer nur einen Ausschnitt der individuellen Lebensgeschichte.

Um eine Person umfassend und ganzheitlich kennenzulernen und herauszufinden, welche berufliche Richtung ihr am besten entspricht, ist es sinnvoll, ihre gesamte Lebensgeschichte einzubeziehen. Die eigene Lebensgeschichte oder Biographie zu kennen und zu erzählen, führt dazu, dass beruflichen Plänen und Entscheidungen eine Bedeutung verliehen wird. **Das Arbeitsheft „My Career Story“ (MCS) hilft Ihnen dabei, Ihre eigene Lebensgeschichte zu schreiben, zu reflektieren und sie für zukünftige Entscheidungen nutzbar zu machen.**

Stellen Sie sich das Arbeitsheft als einen Spiegel vor, welchen Sie sich vorhalten, um sich selbst zu betrachten. Indem Sie sich umfassend in diesem „Spiegel“ betrachten, können Sie Ihre bisherigen Erfahrungen aus Schule und Beruf reflektieren und herausarbeiten, wie Sie diese Erfahrungen für Ihre zukünftige berufliche Entwicklung nutzen können.

Das MCS basiert auf Grundlagen der Laufbahnforschung. Es beinhaltet Fragen, die zunächst darauf abzielen, mehr über sich selbst zu erfahren. Die daraus gewonnenen Einsichten übertragen Sie im späteren Verlauf auf Ihre konkrete Fragestellung, wie z. B. die Entscheidung für oder gegen eine berufliche Veränderung. Die Reflexion Ihrer Antworten soll Sie dabei unterstützen, Ihre Lebensgeschichte zu verstehen und in konkrete Handlungen umzusetzen. Dabei steht im Vordergrund, **wer** Sie sind, **wo** Sie gerne arbeiten und auch **wie** Sie Schritte in diese berufliche Richtung in Angriff nehmen können.

## VERWENDUNG

Das MCS-Arbeitsheft kann von Einzelpersonen, Gruppen oder Lehrpersonen verwendet werden. Ziel ist es, die eigene Lebensgeschichte mittels angeleiteter Selbstreflexion zu verstehen und sie für zukünftige Entscheidungen nutzbar zu machen.

- ✓ **Einzelpersonen:** Benutzen Sie das MCS um über Ihre Lebensgeschichte zu schreiben, darüber zu reflektieren und im Anschluss mit grösserer Klarheit neu zu schreiben. Dieses Vorgehen kann dazu beitragen, dass Sie mehr über sich als Person erfahren. Die Ergebnisse geben Hinweise auf berufliche Tätigkeiten und/oder Arbeitsumgebungen, die Ihnen und Ihren Zielen entsprechen.
- ✓ **Gruppen:** Benutzen Sie das MCS im Gruppensetting, um Ihre Lebensgeschichte den einzelnen Gruppenmitgliedern zu erzählen, darüber zu reflektieren und mit gewonnener Klarheit neu zu erzählen. Die Gruppe dient dabei als Publikum und hilft den einzelnen Gruppenmitgliedern, ihre Geschichte zu reflektieren. Abwechselnd hören Sie einander zu und reflektieren somit auch die Geschichten der anderen Mitglieder.
- ✓ **Lehrpersonen:** Benutzen Sie das MCS im Rahmen des Lehrplans für den Berufs- und Studienwahlunterricht, um die Fähigkeit Ihrer Schüler/innen zu verbessern, ihre eigene Lebensgeschichte zu erzählen, darüber zu reflektieren und mit grösserer Klarheit neu zu schreiben.

## ANLEITUNG

Das MCS beinhaltet drei Teile.

Im **ersten Teil „Meine Geschichte erzählen“** werden Sie verschiedene Fragen über sich beantworten. Die Antwort zu jeder Frage beinhaltet einen Teil Ihrer gesamten Lebensgeschichte.

Im **zweiten Teil „Meine Geschichte reflektieren“** werden Sie die Antworten des ersten Teils nutzen, um Ihre Lebensgeschichte mit grösserer Klarheit erzählen zu können. Sie werden sich selbst, Ihre Interessen und Themen, die Sie im Leben begeistern, besser verstehen. Die Geschichte des ersten Teiles und das Portrait, das Sie im zweiten Teil von sich erstellen, helfen Ihnen dabei sich bewusst zu machen, **wer** Sie sind, **wo** Sie gerne arbeiten und auch **wie** Sie Schritte in diese berufliche Richtung in Angriff nehmen können.

Im **dritten Teil „Meine Geschichte umsetzen“** werden Sie einen realistischen Plan erstellen, um Ihre persönliche Geschichte für zukünftige berufliche Veränderungen nutzen zu können.





**C. Schreiben Sie Ihre Antworten auf die folgenden vier Fragen in die dafür vorgesehenen Felder auf den nächsten Seiten.**

- 1. Wen haben Sie während Ihrer Kindheit und Jugend bewundert? Wer waren Ihre Vorbilder oder Rollenmodelle?** Schreiben Sie drei Personen auf, die Sie als Kind oder Jugendliche/r bewundert haben – abgesehen von Ihren Eltern. Das können Personen sein, die Sie persönlich kennen oder auch solche, die Sie nicht persönlich kennen, fiktive Personen wie Superhelden oder Comicfiguren. Vielleicht haben Sie einen Nachbarn oder eine Lehrerin bewundert, eine Sportlerin, einen Politiker, eine Wissenschaftlerin, einen Künstler, eine Musikerin, einen Fernsehstar oder eine Figur aus einem Buch.

**Notieren Sie Ihre drei Vorbilder oder Rollenmodelle auf der nächsten Seite. Anschliessend schreiben Sie zu jeder der Persönlichkeiten in zwei bis vier Sätzen, was Sie genau an ihr bewundert haben.** Wenn Sie beispielsweise Martin Luther King bewundert haben, könnten Sie schreiben, dass er ein Vorbild war, der für die soziale Gerechtigkeit gekämpft hat. Wenn Ihnen Pippi Langstrumpf gefallen hat, könnten Sie schreiben, dass sie ihren Alltag mutig, selbstbewusst und mit spielerischer Leichtigkeit gemeistert hat.

**Meine drei Vorbilder oder Rollenmodelle und was ich an ihnen bewundere:**

**a.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**b.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**c.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Welches sind Ihre drei Lieblingszeitschriften, -fernsehsendungen, -serien oder -webseiten?** Schreiben Sie nachfolgend drei Lieblingszeitschriften oder -magazine auf, die Sie regelmässig lesen und notieren Sie, was Sie an diesen genau mögen. Falls Sie keine Zeitschriften lesen, können Sie auch Fernsehsendungen, Serien oder Webseiten aufführen, die Ihnen gefallen.

**Diese drei Zeitschriften, Fernsehsendungen, Serien oder Webseiten gefallen mir sehr:**

**Das sind die Dinge, die ich daran mag:**

a. \_\_\_\_\_

a. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## 2. TEIL: MEINE EIGENE GESCHICHTE REFLEKTIEREN

**Sie haben im ersten Teil Kurzgeschichten über Ihr Leben geschrieben. In einem nächsten Schritt stellen Sie diese Geschichten in einen grösseren Zusammenhang und kreieren Ihr Lebensportrait. Ihr Lebensportrait wird Ihnen helfen, Ihre Lebensgeschichte zu erkennen. Sie gibt der Übergangsphase, in der Sie sich befinden, Sinn und bringt Klarheit über die bevorstehenden Entscheidungen.**

### Anleitung

Durch das Erzählen und Reflektieren der Lebensgeschichte lernen wir eine Person besonders gut kennen. Vor allem, weil wir dabei unsere ganz eigene, subjektive Wirklichkeit konstruieren. Kann man klar zum Ausdruck bringen, wer man als Person ist, in welchem beruflichen Kontext man sich am wohlsten fühlt und bei welcher Art von Arbeit man sich selbst sein kann, trägt dies massgeblich zum persönlichen Wohlbefinden und zum beruflichen Erfolg bei.

Um eine solche Geschichte zu konstruieren, stellen Sie sich Ihre Lebensgeschichte als fortlaufende Erzählung mit drei Hauptteilen vor:

- ✓ Sie sind der Hauptdarsteller/die Hauptdarstellerin in Ihrer Lebensgeschichte. Sie selbst haben die Qualitäten, die Sie zu dem machen, was Sie sind und was Sie werden wollen. Vielleicht sind Sie ein Mensch, der unabhängig ist oder werden will, über einen starken Willen verfügt und für andere einsteht. Oder Sie sind schlau, sensibel und verantwortungsbewusst. Ob es diese oder andere Begriffe sind, verwenden Sie diejenigen Eigenschaften, die am besten auf Sie zutreffen.
- ✓ Sie wollen eine Arbeits- oder Lernumgebung, in der Sie sich möglichst wohl fühlen. In der Vergangenheit waren Sie vielleicht, wie die meisten anderen auch, in einer Schulklasse oder an einer Arbeitsstelle, die Sie nicht gemocht haben. Möglicherweise war das so, weil Sie dort nicht sich selbst sein konnten. Wichtige Kriterien in Bezug auf die Arbeitsumgebung zu kennen, hilft dabei, eine Arbeitsumgebung zu finden, in der Sie am ehesten sich selbst sein können.
- ✓ Ihre Geschichte ist wie ein Drehbuch, mit einer Handlung, einem Hauptthema und einer Hauptperson. Sie trägt dazu bei zu erkennen, wer Sie sind, was Ihnen wichtig ist und welche berufliche Tätigkeit es Ihnen erlaubt, sich selbst sein zu können.

Um die Geschichte über sich selbst als Hauptdarsteller/in Ihrer eigenen Lebensgeschichte erkennen zu können, nutzen wir im Folgenden Ihre Antworten des 1. Teils. Die Antworten liefern wichtige Hinweise darauf, in welcher Arbeitsumgebung Sie Ihre beruflichen Ideen umsetzen und wie Sie Ihre beruflichen Ziele erreichen können.

## ICH: WER BIN ICH? / WER WERDE ICH?

Schauen Sie sich die Beschreibung Ihrer persönlichen Vorbilder oder Rollenmodelle auf Seite 6 nochmals an.

1. Notieren Sie die jeweils erste Eigenschaft, mit der Sie die Charaktere beschrieben haben:

---

---

2. Schreiben Sie alle (ähnlichen) Wörter auf, die Sie mehr als einmal für die Beschreibungen benutzt haben:

---

---

---

3. Schreiben Sie zwei oder mehr Eigenschaften auf, die Ihre Vorbilder oder Rollenmodelle gemeinsam haben:

---

---

---

4. Notieren Sie andere Wörter oder Sätze, die Sie für die Beschreibung benutzt haben und die Ihnen wichtig erscheinen:

---

---

---

**Das sind Sie!** - Ihre zentralen Eigenschaften und Bedürfnisse. Schauen Sie sorgfältig auf die Wörter, die Sie benutzt haben, um Ihre Vorbilder oder Rollenmodelle zu beschreiben. Sie haben sich selbst beschrieben! Die von Ihnen genannten Vorbilder repräsentieren in den allermeisten Fällen Eigenschaften, die Ihnen an sich selbst gefallen oder die beschreiben, wie Sie einmal sein wollen. Benutzen Sie jetzt die Wörter, die Sie aufgeschrieben haben, um in **zwei bis vier Sätzen zu beschreiben, wer Sie sind und wer Sie werden möchten.**

## ICH BIN / ICH WERDE EINE PERSON, DIE...

---

---

---

---

---

## ARBEITSUMGEBUNG: WO MÖCHTE ICH SEIN?

Schauen Sie sich nochmals Ihre Auswahl an Zeitschriften, Fernsehsendungen, Serien oder Webseiten an. Schauen Sie genau auf die Wörter, die Sie benutzt haben, um sie zu beschreiben. Welche Themen oder Aktivitäten sind darin enthalten? Welche Personen spielen darin eine Rolle?

**Beschreiben Sie, was dort passiert und was die Personen in den von Ihnen gewählten Medien genau machen bzw. was sie auszeichnet:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Zeitschriften, Fernsehsendungen, Serien oder Webseiten repräsentieren verschiedene Arbeitsumgebungen und können danach unterteilt werden. **Suchen Sie in der Tabelle auf der nächsten Seite in der 4. Spalte (R, I, A, S, E, C) die Arbeitsumgebung aus, die am besten zu Ihren Lieblingsmedien passt. Nachdem Sie den Inhalt der Tabelle gelesen haben, ergänzen Sie Ihre obige Zusammenfassung mit Wörtern der 3. Spalte oder auch eigenen Wörtern, welche die Arbeitsumgebung, die Sie am liebsten mögen, beschreiben.**

Dabei handelt es sich um Umgebungen, in denen Sie gerne arbeiten, Personen, mit denen Sie gerne zusammenarbeiten, Herausforderungen, die Sie gerne annehmen und Arbeitsweisen oder Prozesse, die Ihnen entsprechen. Menschen möchten in einer Umgebung tätig sein, die sie interessiert und mit Personen zusammenarbeiten, die sie mögen. Benutzen Sie die aufgeschriebenen Wörter Ihrer obigen Zusammenfassung, um in zwei bis vier Sätzen zu beschreiben, wo Sie gerne arbeiten würden.

## ICH MÖCHTE AN ORTEN SEIN, DIE...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SECHS VERSCHIEDENE ARBEITSUMGEBUNGEN

1. Zeitschriften & Magazine (Beispiele)	2. Serien & Fernsehshows (Beispiele)	3. Beschreibung *	4. Arbeitsumgebung
Landlust, Motor Klassik, Mein schöner Garten, Handwerk Magazin, Lisa Wohnen und Dekorieren, Anna – Spass mit Handarbeiten, Bauernzeitung, ADAC Motorwelt, Cavallo, Jäger – Zeitschrift für das Jagdrevier, Fisch und Fang, DAV Panorama, Bauen und Renovieren, Natur	Mac Gyver, Hör mal wer da hämmert, Der Hundeflüsterer, Expeditionen ins Tierreich, Die Bergretter, Auf Achse, Knight Rider, Mein Leben auf dem Land, Ab ins Beet! Die Garten-Soap	<b>Handwerklich-technische Berufe</b> erfordern das Arbeiten mit den Händen und mit Gegenständen sowie ein Interesse für Werkzeuge und Maschinen. Diese Berufe werden manchmal auch im Freien ausgeführt und beinhalten körperliche Betätigung. <i>Beispiele:</i> Schreiner/in, Mechaniker/in, Landwirt/in, Elektriker/in.	<b>„R“ Realistic</b>
National Geographic Deutschland, Geo, Geo Epoche, P.M., P.M. History, Spektrum der Wissenschaft, Welt der Wunder, Zeit Wissen, Zeit Geschichte, Bild der Wissenschaft, Astronomie heute, Damals, Spick	Star Trek, The Mentalist, Sherlock, Big Bang Theory, CSI, Es war einmal der Mensch, Tatort, Die Sendung mit der Maus, Galileo, Terra X: Schliemanns Erben, Dok, Bones, Einstein, Dr. House, Monk, Akte, Aktenzeichen XY ungelöst	<b>Untersuchend-forschende Berufe</b> erfordern ein vertieftes geistiges Arbeiten beispielsweise mit sozial- oder naturwissenschaftlichen Problemen. Es geht darum zu analysieren, zu untersuchen, zu lernen, zu recherchieren, zu beschreiben und zu berechnen. <i>Beispiele:</i> Physiker/in, Forscher/in, Laborant/in.	<b>„I“ Investigative</b>
Art, Architectural Digest, Schöner Wohnen, Vogue, GQ, Jamie, Gourmet, Architektur und Wohnen, Photographie, Rolling Stone, Musikexpress, Kino&Co, Elle decoration, Tweed, Monopol, Musik & Theater	Rach der Restauranttester, Das Einrichtungskommando!, Jamie Oliver, Lafer! Lichter! Lecker!, Kultur extra, South Park, Dance Academy – Tanz Deinen Traum, Shopping Queen, Der Literaturclub, Kulturplatz Schweiz, The Voice, Let's Dance	<b>Künstlerisch-kreative Berufe</b> erfordern künstlerischen, musikalischen oder sprachlichen Ausdruck und ein Interesse an ausgefallenen Ideen oder speziellen Materialien. Im Zentrum stehen Ästhetik (Schönheit) und künstlerischer Ausdruck. Oft will der/die Künstler/in aber auch Ideen oder Ideale übermitteln und gesellschaftliche Anstösse geben. <i>Beispiele:</i> Musiker/in, Schauspieler/in, Designer/in, Schriftsteller/in.	<b>„A“ Artistic</b>
Wir Eltern, Eltern, Kizz, Psychologie heute, Brigitte, Brigitte Mom, Fritz + Fränzi, Gesundheit Sprechstunde, Apotheken Umschau, Die Schweizer Familie, family, Nido, Familie & Co, Die neue Schulpraxis, Annabelle, Gala, Emotion, Mädchen	How I met your Mother, The Simpsons, Friends, Die Nanny, Desperate Housewives, Frauentausch, Unsere kleine Farm, Wunderbare Jahre, Gute Zeiten schlechte Zeiten, Der Club, Verbotene Liebe, Bauer sucht Frau, Die Auswanderer, Glanz&Gloria, Scrubs, Family Guy, Berlin - Tag & Nacht, 2 Broke Girls	<b>Erziehend-pflegende Berufe</b> erfordern Hilfsbereitschaft, Einfühlungsvermögen und geschickten Umgang mit den Mitmenschen. Es geht darum, sich um das körperliche, geistige oder seelische Wohl anderer Menschen zu kümmern, sei dies erziehend, unterrichtend, beratend, pflegend oder heilend. <i>Beispiele:</i> Lehrer/in, Krankenpfleger/in, Psychotherapeut/in, Sozialarbeiter/in.	<b>„S“ Social</b>
Bilanz, Brandeins, Cosmopolitan, Impulse, Unternehmermagazin, Vermögensberater, Handelsblatt, Manager Magazin, Schweizer Bank, Handelszeitung, Harvard Business Manager	Boston Legal, Mad Men, Breaking Bad, The Office, Denver Clan, Dallas, Falcon Crest, House of lies, The Newsroom, Borgen – Gefährliche Seilschaften, The good Wife, Game of Thrones	<b>Führend-verkaufende Berufe</b> erfordern, andere zu motivieren, zu überzeugen und zu führen oder ihnen etwas zu verkaufen. Im Zentrum stehen wirtschaftliches Denken und finanzielle Ziele. <i>Beispiele:</i> Hotelmanager/in, Politiker/in, Verkäufer/in, Werbeagent/in.	<b>„E“ Enterprising</b>
PC Tipp, Computer Bild, K-Tipp, Stiftung Warentest, Reader's Digest, guter Rat, Chip, Computer Bild, Sammler Journal, Frau und Mutter, Kolpingmagazin, Monitor, Connect	Kunst und Krempel, Raus aus den Schulden, Die Versicherungsdetektive – Der Wahrheit auf der Spur, Kassensturz, Richter Alexander Hold, Richterin Barbara Salesch, Mieten Kaufen Wohnen, Achtung Zoll! Willkommen in Australien, Die Geldentreiber – Gnadenlos gerecht	<b>Ordnen-verwaltende Berufe</b> erfordern geordneten und systematischen Umgang mit Zahlen, Daten oder Informationen. Im Zentrum stehen zuverlässige Ausführung, Verwaltung oder Buchhaltung sowie gute Organisation und Kontrolle. <i>Beispiele:</i> Sekretär/in, Kaufmännische/r Angestellte/r, Kassier/in, Korrespondent/in.	<b>„C“ Conventional</b>

\* Quelle: Joerin Fux, S. & Stoll, F. (2006). EXPLOJOB – Das Werkzeug zur Beschreibung von Berufsanforderungen und -tätigkeiten. Deutschsprachige Adaptation des Position Classification Inventory (PCI) nach Gary D. Gottfredson und John L. Holland. Bern: Huber.







## WEITERE BERUFE, AUSBILDUNGEN ODER STUDIENRICHTUNGEN ERFORSCHEN

Sicher kennen Sie das Sprichwort „Gleich und gleich gesellt sich gern“. Das bedeutet, dass man im Allgemeinen gerne Menschen um sich hat, die einem ähnlich sind.

Gehen Sie zur Tabelle auf Seite 12 zurück und lesen Sie sich Ihre Antworten zu den verschiedenen Arbeitsumgebungen sowie die Zeitschriften- und Serienbeispiele nochmals durch. Schreiben Sie nachfolgend diejenigen beiden Buchstaben auf, die Ihre Lieblingszeitschriften oder -sendungen am besten beschreiben:

\_\_\_\_\_

Suchen Sie auf [www.berufsberatung.ch/berufe](http://www.berufsberatung.ch/berufe) nach Berufsfeldern, die zu Ihren zwei oben genannten Buchstaben passen könnten. Die folgende Tabelle kann Sie dabei unterstützen. Über die Berufsfelder können Sie sich anschliessend über weitere interessante Berufe informieren.

Buchstabe	Typische Berufsfelder
R	(1) Natur, (8) Bau, (9) Gebäudetechnik, (11) Fahrzeuge, (13) Metall, Maschinen
I	(12) Elektrotechnik, (14) Chemie, Physik, (19) Informatik
A	(4) Textilien, (5) Schönheit, Sport, (6) Gestaltung, Kunst, (20) Kultur
S	(20) Kultur, (21) Gesundheit, (22) Bildung, Soziales
E	(16) Verkauf, (17) Wirtschaft, Verwaltung, (18) Verkehr, Logistik
C	(15) Planung, Konstruktion, (17) Wirtschaft, Verwaltung, (18) Verkehr, Logistik

Falls Sie nach Studiengängen suchen, können Sie sich über folgenden Link informieren:

[www.berufsberatung.ch/studiengebiete](http://www.berufsberatung.ch/studiengebiete)

BERUFE, AUSBILDUNGEN ODER STUDIENRICHTUNGEN, ÜBER DIE ICH MICH  
NOCH GENAUER INFORMIEREN MÖCHTE:

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. TEIL: MEINE GESCHICHTE UMSETZEN

Durch das Erzählen Ihrer Geschichte im 1. Teil und das Reflektieren im 2. Teil, sind Sie jetzt bereit, einen detaillierten Plan auszuarbeiten, um Ihre Geschichte in die Tat umzusetzen. Ihr Plan hat drei Teile, welche die Reflexion, die Erzählung und die Umsetzung Ihrer Geschichte beinhaltet.

- A. REFLEKTIEREN** Sie Ihre Lebensgeschichte um sich Ziele für das nächste Kapitel Ihrer beruflichen Laufbahn zu setzen. Das Ziel, das Sie sich vornehmen, sollte etwas sein, das Sie konkret umsetzen möchten oder das Ihre berufliche Entwicklung beleben wird. Deshalb sollten Sie sich ein Ziel setzen, welches **erreichbar** (Sie haben genügend Zeit, Ressourcen und Energie, es zu erreichen), **glaubwürdig** (Sie glauben, es erreichen zu können), **konkret** (es ist spezifisch und messbar) und **wünschenswert** (Sie wollen es erreichen) ist. **Mein Ziel oder meine Ziele sind:**

---

---

---

---

---

---

---

---

- B. ERZÄHLEN** Sie Ihre Geschichte und sprechen Sie mit anderen Personen über die von Ihnen aus diesem Arbeitsheft gezogenen Erkenntnisse. Ein nächster Schritt in der Umsetzung Ihrer Karriere liegt darin, Ihre Geschichte mit Menschen zu teilen, denen Sie vertrauen. Zuhörer könnten Familienmitglieder, Freunde, Mentoren, Coaches oder Lehrpersonen sein. Je mehr Personen Sie Ihre Geschichte erzählen, desto realer und klarer wird sie Ihnen erscheinen und desto zufriedener werden Sie damit sein. **Um meine Geschichte klarer und realer werden zu lassen, werde ich sie mit folgenden Personen diskutieren:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**C. Setzen Sie Ihre Geschichte um.** Listen Sie zwei bis vier konkrete Absichten oder kleine Schritte auf, die Sie zu den obengenannten Zielen führen. Folgend Überlegungen und Aktivitäten können dabei hilfreich sein:

**Um mich zu einer vorläufigen Entscheidung im Hinblick auf meine berufliche Entwicklung zu verpflichten, werde ich...** (Zutreffendes ankreuzen):

- Mit einer Person sprechen, der in dem Bereich arbeitet, welcher mich interessiert
- Etwas über den Bereich lesen, der mich interessiert
- Im Internet (weitere) Informationen über diesen Beruf suchen
- Berufsbesichtigungen durchführen
- Anderes:

**Um meinem Ziel näher zu kommen, werde ich...** (Zutreffendes ankreuzen):

- ein Praktikum absolvieren
- mich bewerben
- studieren
- eine Lehre absolvieren
- Anderes:

**Folgende nächste Schritte sind notwendig, damit ich mein Ziel erreiche:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

UM WEITERE INFORMATIONEN UND RESSOURCEN FÜR IHRE BERUFLICHE  
PLANUNG ZU ERHALTEN, BESUCHEN SIE  
[WWW.VOCOPHER.COM](http://WWW.VOCOPHER.COM)

