



Worksheet

Zum Workshop „Dein Bewerbungscoaching“ durchgeführt am 13. Juni 2022.

Jonathan Fröhlich, Vivian Gellrich, Teresa Marie Gerstein

Liebe*r Teilnehmer*in des Workshops „Dein Bewerbungscoaching“,

bei den nachfolgenden Seiten handelt es sich um Übungen zu den Inhalten des Workshops. Um Dich selbst besser kennenzulernen, probiere Dich in diesen Übungen aus und nimm Dir ausreichend Zeit, um Dich möglichst gut auf zukünftige Bewerbungsprozesse vorzubereiten.

Inhalt

1. Lebensmindmap	3
2. Selbstbewusstsein stärken	4
2.1 Reflektiere Dich selbst	4
2.2 Selbsteinschätzung.....	4
2.3 Beschreibe Dich selbst!.....	4
3. Stärken herausfinden	5
3.1 Find your Skills!	5
3.2 Storyteller.....	5
3.3 Die wohlwollende Begleitung.....	6
3.4 Finde Deine Stärken in Deinem Vornamen wieder	6
4. Vermeintliche Schwächen	6
5. Ziele definieren und umsetzen	6
5.1 Wo stehe ich aktuell und wo will ich mich hin entwickeln?	7
5.2 Die WOOP Methode.....	8
5.3 Die SMART Methode.....	9
5.4 Vision Board	10
6. Literaturverzeichnis	12

1. Lebensmindmap

Erhalte einen Überblick über Dein Leben!

Nimm Dir ein großes DIN A3 Blatt und ein paar Stifte oder erstelle eine neue digitale Zeichnung in OneNote, GoodNotes, etc. Du erstellst Dir jetzt eine Lebensmindmap, die für nur für Dich und Deine beruflichen sowie persönlichen Ziele gedacht ist. Die Vorlage der Mindmap enthält vier große Bereiche, denen Du aber ganz am Ende noch bei Bedarf welche hinzufügen kannst. Trage in jedem Bereich so viel ein, wie Du kannst und notiere erst grob die Stichpunkte, die Du dann nach und nach verfeinern kannst. Bei den vier Bereichen handelt es sich um *Arbeit/Studium*, *Aktivitäten*, *Interessen* und *Menschen*. Orientiere Dich bei Deinen Notizen an den folgenden Punkten:

- Unterteilung von *Arbeit* und *Studium*:
 - Welche Themen/Kurse/Bereiche bearbeitest Du?
 - Welche Tätigkeiten verfolgst Du?
 - Schreibe drei Dinge auf, auf die Du sehr stolz bist!
 - Weiterführend: Ranke, wie sehr Dir die einzelnen Aspekte Spaß machen.
- Unterteilung in *Aktivitäten* außerhalb von Arbeit und Studium:
 - Welche Aktivitäten verfolgst Du regelmäßig? Dazu zählen Hobbies und andere Veranstaltungen. Gehe dazu einfach mal durch Deinen Kalender.
 - Wofür nutzt Du Deine freie Zeit darüber hinaus?
- Benennung von *Interessen*:
 - Nenne alle möglichen Themengebiete, für die Du Dich interessierst. Gehe dazu durch Arbeit, Studium, Freizeitaktivitäten, Deinen Youtube-Verlauf, Deine Instagram-Abonnements, Dein Lieblingsfach in der Schule, etc.
- *Menschen* in Deinem Leben:
 - Welche Menschen sind Dir besonders wichtig?
 - Welche Menschen siehst Du oft und/oder regelmäßig? Überlege, woher Du diese Menschen kennst, wie viel Du mit ihnen zu tun hast, warum Du mit ihnen zu tun hast und wie wichtig sie Dir sind.

Wenn Deine Mindmap ordentlich gefüllt ist (und das wird sie sein), versuche, die einzelnen Aspekte miteinander zu verknüpfen. Jeden Aspekt mit einer Farbe zu markieren, sorgt wahrscheinlich für ein einziges Wirrwarr. Fokussiere Dich deshalb auf die wichtigsten Verknüpfungen und vergleiche Deine Aktivitäten mit Deinen Interessen. Halte Deine Gedanken dabei auf einem separaten Blatt fest. Darüber hinaus kann die Mindmap noch erweitert werden und mit anderen Aspekten und Themen, z. B. den eigenen Zielen (siehe Kapitel 5), verknüpft werden.

Welche Erkenntnisse kann ich daraus gewinnen?

Zunächst einmal ist vielen Menschen nicht klar, wie komplex ihr Leben eigentlich ist. Diese Methode ist ein guter Start, die eigenen Gedanken und das eigene Leben etwas zu ordnen. Diese Ordnung dient als Grundlage für eine Vielzahl an anschließenden Möglichkeiten: Die Lebensmindmap hilft dabei, berufliche Ziele und Wünsche anhand der Interessen zu identifizieren, den beruflichen Weg mit seinen beruflichen Zielen zu vergleichen und die Beziehung zwischen beruflichen Tätigkeiten, Freizeitaktivitäten und Interessen zu untersuchen. Außerdem dient sie als Grundlage zur Identifizierung der eigenen Stärken und

kann als Anreiz dienen, die knappe Zeit, die man hat, seinen wichtigsten Menschen und Interessen entsprechend neu zu verteilen.

Quelle: in Anlehnung an T. Vellmer, persönliches Interview, 25.10.2021

2. Selbstbewusstsein stärken

2.1 Reflektiere Dich selbst

Um ein positives Selbstkonzept aufzubauen ist es wichtig, an seine eigenen Fähigkeiten zu glauben und negative Glaubenssätze zu durchbrechen. Diese negativen Stimmungen behindern uns, den Glauben an uns selbst zu erhalten. Für diese Übung benötigst Du Deine Reflexionskompetenz. Der folgende Satz rückt dabei in den Fokus:

„Das habe ich noch nie versucht – es wird gut klappen!“

Bei jeder Herausforderung denke daran und meistere die Aufgabe so gut es geht. Sei danach stolz auf Dich.

Reflexion am Abend:

- Was lief heute gut?
- Woran arbeite ich noch?

Der Tag sollte mit einer positiven Selbstreflexion enden. Probiere Dich aus!

2.2 Selbsteinschätzung

Fragen	Ja	Kommt darauf an	Nein
1. Mir fällt es leicht, neue Menschen kennenzulernen.			
2. Auch in mir unvertrauten Situationen fühle ich mich wohl.			
3. Ich sage, was ich will.			
4. Ich bin stolz auf meine Leistungen.			
5. Ich akzeptiere meine Schwächen.			
6. Ich vertrete vor anderen Menschen meinen persönlichen Standpunkt.			

2.3 Beschreibe Dich selbst!

Suche Dir einen Gegenstand im Raum oder wähle ein Tier aus, der/ das Dich am besten beschreibt!

Alternativ kannst Du auch ein Blatt Papier nutzen, um etwas aufzumalen. Überlege nun, welche Eigenschaften des Gegenstandes mit Dir übereinstimmen.

Beispiel: Ich bin wie eine Glühbirne. Ich leuchte die meiste Zeit, doch manchmal bin ich auch kaputt.

Ziel: Die eigene Person selbstbewusst präsentieren

Quelle: Dispert, 2021

3. Stärken herausfinden

3.1 Find your Skills!

Nimm Dir ein Blatt Papier zur Hand und schreib spontan 5 Stärken nieder. Leg den Stift kurz weg und nach einer kurzen Verweildauer (ca. 1 Minute) schreib weitere 5 dazu. Gleichzeitig kannst Du überlegen, was diese Stärke bspw. für eine Emotion in Dir auslöst. Im Anschluss werden Deine Stärken wie eine Hitliste gewertet. Dafür entscheidest Du welche Stärke für Dich einen besonders großen Wert hat, dieser ordnest Du eine 1 zu. Die Stärke, welche Dir nicht ganz so viel bedeutet, bekommt eine 10 zugeordnet. Schau nochmal in Dich hinein und entscheide im nächsten Schritt:

- Was sind wirklich meine Stärken? Diese schreibst Du in die linke Spalte der Tabelle.
- Was sind eher unsichere Stärken? Für diese benutzt Du die rechte Spalte.

Deine ToDos sind somit:

1. Mindmap Stärken notieren und mit Emotion verbinden
2. Hitliste von 1-10 (1= am Besten)
3. Tabelle (linke Spalte sichere Stärken/ rechte Spalte unsichere Stärken)

Reflexion aus dem Arbeitsumfeld

- Welche meiner Stärken helfen dem Arbeitgeber beim Erreichen der Unternehmens-Ziele?
- Welche Rolle spielen die Stärken in meinem Job?
- Welchen Mehrwert haben diese für meine berufliche/persönliche Perspektive?

Was mache ich gern und richtig gut im Arbeitsalltag?

- Bei welchen Aufgaben geht mir das Herz auf?
- Was mache ich gern im häuslichen Umfeld?
- Wo lagen meine Stärken in der Ausbildung?

Quelle: Mai, 2021

3.2 Storyteller

Nachdem Du Deine Stärken identifiziert hast, ist es wichtig, diese auch in einem Bewerbungsgespräch schnell abrufbar zu haben. Dafür eignet sich eine selbst erdachte Geschichte. Diese kann sich zusammensetzen bspw. aus Situationen, in denen die Stärke bewusst wurde.

Überlegen also, alles das was Dir Freude bereitet bzw. wo Emotionen zum Vorschein kommen, dort liegen Deine Stärken. Starte jetzt Deine persönliche Gedankenreise. Es lohnt sich.

Beispiel: gewissenhaft, ordnungsliebend, kommunikativ, teamfähig

Früh morgens, nachdem ich auf der Arbeit angekommen bin, freue ich mich auf meinen Arbeitsplatz. Mein Schreibtisch ist ausgeschmückt mit privaten Dingen. Die Bilder auf meinem Schreibtisch geben mir Kraft für den Tag. Ebenso freue ich mich auf meine Kolleg*innen. Ein Plausch am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen. Gemeinsam macht die Arbeit noch viel mehr Spaß. Der Austausch unter Kolleg*innen ist mir sehr wichtig. Nachdem ich meine Arbeit verrichtet habe, fahre ich meinen Rechner runter und verräume alle Unterlagen. Somit ist mein Arbeitsplatz wieder übersichtlich und bereit für den nächsten Einsatz.

3.3 Die wohlwollende Begleitung

Suche Dir eine wohlwollende Begleitung (Arbeit, Privatbereich...) und lass Dich von dieser Person in Deinem Selbstvertrauen stärken. Sie beobachtet Dich über einen längeren Zeitraum und benennt Deine Stärken oder auch Ressourcen. Über einen Zeitraum unterstützt sie Dich und zeigt Dir, was Dir richtig gut gelingt. Nach und nach kann sich Dein Selbstvertrauen dadurch steigern und Du wirst Dir Deiner Stärken mehr und mehr bewusst. - Probiere es aus!

Quelle: Frank, 2017

3.4 Finde Deine Stärken in Deinem Vornamen wieder

Für diese Übung notierst Du die Buchstaben Deines Vornamens untereinander. Zu jedem Buchstaben versuchst Du eine passende Stärke zuzuordnen. Manche Buchstaben sind echt herausfordernd. Es lohnt sich!

Somit kannst Du eine stärkere Verbindung herstellen. Für die ästhetische Note kann euer Ergebnis in einem Bilderrahmen präsentiert werden.

4. Vermeintliche Schwächen

„Schwächen“ in Stärken umwandeln

Wichtig: Potenzial der Schwäche erkennen

1. Vermeintliche Schwäche bezeichnen
Beispiel: Ich bin, Ich habe, Ich kann, Ich sollte
2. Persönliche Fähigkeiten und Kompetenzen sichtbarmachen
Beispiel: ich unterbreche schnell meine Mitmenschen (Schwäche) = verborgene Stärke: Ich bin konzentriert, hinterfrage Details und kann Gespräche aufrecht erhalten.
3. Auswirkungen auf Gesprächspartner erörtern (positiver Sinn)
Beispiel: Welchen Vorteil zieht mein Gegenüber aus meiner Schwäche 😊
4. Neue Schlussfolgerungen ziehen

Quelle: VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, 2020

5. Ziele definieren und umsetzen

Wer selbst schon mal ein Bewerbungsgespräch hatte oder sich im Internet über beliebte Bewerbungsfragen belesen hat, ist wahrscheinlich schon ähnlichen Fragen oder sogar dieser konkreten Frage begegnet: „Wo sehen Sie sich selbst in 5 Jahren?“

Vielleicht fällt es Dir einfach diese Frage zu beantworten, vielleicht gehörst Du aber auch zu den Personen, denen es eher schwerfällt, sowas ad hoc zu beantworten. Auch wenn es Dir leichtfällt, diese Frage zu beantworten, kann es spannend sein, sich mithilfe der Methoden nochmal detaillierter mit der Frage zu beschäftigen. Damit Du Dich in jedem Fall in Deinem nächsten Bewerbungsgespräch bei solchen Fragen sicher fühlst und sie authentisch beantworten kannst, findest Du im Folgenden exemplarisch verschiedene Methoden vor, wie Du für Dich Deine beruflichen Ziele definieren kannst und wie Du diese hoffentlich auch erfolgreich umsetzen kannst. Es gibt natürlich auch eine Vielzahl von weiteren Methoden, welche Methode für Dich die geeignetste erscheint, ist individuell und findest Du am besten durch Ausprobieren heraus.

5.1 Wo stehe ich aktuell und wo will ich mich hin entwickeln?

1. Verstehe Dich selbst

Für diese Übung analysiert Du zunächst Deine Ausgangssituation (Status quo). Ziel dieses Schrittes ist es Verständnis für Dich und Deine Person zu entwickeln, in dem Du überprüfst an welchem Punkt Du aktuell beruflich (oder auch privat) stehst. Dabei geht es nicht nur um die Tätigkeit an sich, sondern auch um die Rahmenbedingungen und die damit verbundenen Gefühle. Der Fokus dieser Phase liegt auf der Gegenwart. Während des Studiums kannst Du Dich beispielsweise auf die Studieninhalte und/oder auf eine begleitende Tätigkeit beziehen. Zur Analyse des Status quo kannst Du Dich an folgenden Fragen orientieren:

- An welchem Punkt stehe ich?
- Wie sieht meine aktuelle Tätigkeit aus?
- Welche Fähigkeiten und Interessen habe ich?
- Womit fühle ich mich wohl/ unwohl?
- Bin ich mit der aktuellen Situation zufrieden oder unzufrieden?
- Wie sehen meine Rahmenbedingungen aus?
- ...

Neben der Fragen kann auch in Kapitel 1 beschriebene Lebensmindmap dabei helfen sich selbst besser zu verstehen.

2. Finde Ideen

Im Gegensatz zu Generationen vor uns ist es für unsere Generationen nicht mehr von Geburt an vorgegeben, welchen beruflichen Weg wir einschlagen sollen. Dadurch kann sich die Auswahl an verschiedenen Berufen fast unendlich anfühlen, was den ein oder anderen sicher auch manchmal schier überwältigt. Auch wenn du mit Deinem Studium bereits eine Richtung eingeschlagen hast, stehen Dir trotzdem noch ein breites Angebot an Möglichkeiten zur Verfügung bzw. kannst Du Dich natürlich auch nach Deinem Studium nochmal neuorientieren.

Um Dir darüber klar zu werden, in welche Richtung Du Dich entwickeln willst, sollst Du Dir im zweiten Schritt dieser Methode bewusst Zeit nehmen, um Deine Ziele zu konkretisieren. In dem Du Ideen sammelst und diese weiterdenkst. Hierbei ist es hilfreich, Deine Gedanken zu verschriftlichen oder zu visualisieren, beispielsweise als Bestandteil der Lebensmindmap (siehe Kapitel 1) oder in Form eines Vision Boards (siehe Kapitel 5.4). Auch Brainstormings kann eine hilfreiche Methode sein, in dem Du erstmal alles notierst, was Dir in den Sinn kommt und Dir im Anschluss überlegst, was Du Davon wirklich vorstellen kannst. Dazu kannst Du Dir die Ergebnisse aus dem ersten Schritt nehmen und Dir auf dieser Basis überlegen, was kurz- oder langfristig Deine Ziele sind. Der Fokus Deiner Betrachtung liegt dabei auf der Zukunft. Als Orientierung in dieser Phase können folgende Fragen dienen:

- Wo möchte ich mich hin entwickeln?
- Wie male ich mir meine Zukunft (kurz und/oder langfristig) aus?
- Welche Optionen habe ich?
- Gibt es etwas, was ich an meiner jetzigen Tätigkeit beibehalten/ändern möchte?
- ...

Außerdem kann es hilfreich sein, mit Kolleg*innen, Freund*innen oder der Familie in den Austausch zu gehen und sich so weiteren Input zu holen.

3. Entwurf ein Konzept

In Phase 3 liegt der Schwerpunkt nicht auf den Zielen an sich, sondern auf dem Weg zur Zielerreichung. Nun ist der Zeitpunkt an dem Du Dir darüber Gedanken zu machen, wie die zuvor definierten Ziele erreicht werden können. Mache Dir hierfür eine Schritt für Schritt Anleitung, bei der Du Dir möglichst detailliert notierst, welche Schritte notwendig sind, um Dein Ziel zu erreichen. Das Ziel dieser Methode ist es durch detaillierte Planung schnell erste Ergebnisse zu erzielen, damit der Anreiz zum Weitermachen aufrechterhalten wird. Als Leitfragen für diese Phase können folgende dienen:

- Wie kann ich meine Ziele erreichen?
- Was brauche ich dafür?
- Gibt es Fertigkeiten/Fähigkeiten, die ich noch erlernen will?
- ...

4. Teste das Konzept

Nach dem der Status quo analysiert wurde, der angestrebte Zielzustand definiert wurde und ein Plan formuliert wurde, wie dieser Zielzustand erreicht werden kann, sollen in der nächsten Phase erste Ideen praktisch getestet werden. Beispielsweise in dem Berufsfelder durch Praktika oder mögliche Hobbies getestet werden. In dieser Phase liegt der Fokus darauf Erfahrungen zu sammeln.

5. Erfolgskontrolle

Wichtig ist es immer wieder zu evaluieren, welchen Zielzustand Du anstrebst, an welchem Punkt Du auf dem Weg zum Ziel stehst und wie Du Dich damit fühlst. Falls sich Dein angestrebtes Ziel auf dem Weg verändert hast, muss ggf. der Plan oder das Ziel nochmal angepasst werden. Fragen, die in diesem Schritt zur Orientierung dienen können, sind bspw.:

- Habe ich mich verändert?
- Strebe ich immer noch den gleichen Zielzustand an oder haben meine Ziele sich auf dem Weg verändert?
- Muss die Idee/ der Plan nochmal angepasst werden?
- ...

Diese Methode bildet eine Möglichkeit wie Du für Dich definieren kannst, wohin Du Dich entwickeln willst und wie Deine Ziele aussehen können. Wichtig ist es bei der Methode, dass Du flexibel bleibst und bei Bedarf den Weg oder das Ziel anpasst. Versteife Dich nicht zu sehr auf Deinen ursprünglichen Plan, denn wie ein Spruch sagt: manchmal ist auch der Weg das Ziel. 😊

Quellen: Mai, 2022a; J. Kaufmann, persönliches Interview, 14.03.2022

5.2 Die WOOP Methode

Die nächste Methode, die ich Dir vorstelle, ist die *WOOP Methode*. Diese Methode ist nach den Anfangsbuchstaben ihrer Bestandteile benannt: **W**ish, **O**utcome, **O**bstacle, **P**lan.

1. Wish (Wunsch)

Zunächst solltest Du Dir Gedanken über Deine kurz- oder langfristigen Wünsche und Ziele machen, dabei ist es wichtig, dass diese realistisch und erreichbar bleiben. Wie auch schon im zweiten Schritt der vorherigen Methode kannst Du Dir dazu mithilfe von Brainstorming eine Liste mit Zielen und Wünschen notieren, die Du dann im nächsten Schritt priorisierst. Bei der Formulierung der Ziele kann Dir die SMART-Methode behilflich sein, eine sehr bekannte Methode, die wir auch in Kapitel 5.3 beschreiben.

Nach dem Du die Ziele priorisiert hast, solltest Du Dich zunächst auf ein konkretes konzentrieren. Ein beruflicher Wunsch kann beispielsweise sein: „*Ich will 2025 ein Grundgehalt von mindestens 60.000€ haben*“.

2. Outcome (Ergebnis)

Aber nun zu Schritt zwei: führe Dir in diesem Schritt vor Augen, wie das ideale Ergebnis für Dich aussieht und welche Veränderungen Du Dir durch die Zielerreichung erhoffst. Hilfreich ist es, wenn Du Dir das Ergebnis visuell vor Augen führst, beispielsweise in Form eines Vision Boards - wie so etwas aussehen kannst Du in Kapitel 5.4 sehen. Auf den Gehaltswunsch bezogen, kannst Du Dir vor Augen führen, was Du Dir mit diesem Gehalt alles ermöglichen könntest bzw. möchtest. Beispielsweise ein toller Urlaub, eine Immobilie oder Rücklagen etc.

3. Obstacle (Hindernis)

Im dritten Schritt solltest Du Dir vor Augen führen, warum Du im Moment noch nicht Dein Ziel erreicht hast und welche Hindernisse es auf dem Weg es zum Ziel geben könnte. Hindernisse können entweder aus der Umwelt oder aus der eigenen Person entstehen. Für den Gehaltswunsch könnte z.B. die eigene Unsicherheit, Verhandlungstaktiken oder Dein Marktwert Hindernisse sein.

4. Plan

Wenn Du Dir über die Hindernisse bewusst geworden bist, überlege Dir wie Du Dein Ziel erreichen kannst und wie Du mit den identifizierten Hindernissen umgehen kannst. Dafür ist es hilfreich, wenn Du Dir eine ToDo Liste erstellst, bei der Du auch formulierst, wie Du den Hindernissen begegnen kannst. Für diesen Schritt ist es hilfreich, wenn Du gut recherchierst und Dir eine Strategie überlegst, die die Zielerreichung realistisch macht. Beispielsweise kannst Du gegen Deine Unsicherheit ein Coaching in Anspruch nehmen, Dir ein Training zu Verhandlungstaktiken anschauen oder auch andere Wege überlegen, wie Du Deinen Marktwert erhöhen kannst.

Quellen: Mai, 2022b; Nilgen, 2022; Seidl & Seidl, 2022, S.37-40

5.3 Die SMART Methode

Die SMART Methode ist eine bekannte Methode zur Definition von Zielen. Die Methode setzt sich aus den fünf Begriffen **S**pezifisch, **M**essbar, **A**ttainable (erreichbar), **R**ealistic und **T**erminiert zusammen. Die SMART Methode kannst Du entweder für sich gestellt verwenden oder auch im Kontext einer der vorher vorgestellten Methoden. Ein Beispiel für ein nicht SMARTes Ziel ist: „*Ich möchte ein hohes Gehalt haben*.“ Was hinter den einzelnen Begriffen steckt und Du das Ziel SMART definieren könntest, werde ich Dir im Folgenden kurz erläutern.

Spezifisch

Wie in den anderen Methoden solltest Du Dir im ersten Schritt darüber im Klaren werden, was Du für ein Ziel hast. Dabei ist es wichtig, dass Du Dein Ziel möglichst genau beschreiben kannst und Dir überlegst, welches Outcome Du Dir von Deinem Ziel erhoffst und welche Rahmenbedingungen, die Zielerreichung mit sich zieht. Im Beispielsatz ist „ein hohes Gehalt“ unspezifisch, da „hoch“ Definitionssache ist und somit im Rückblick schwer zu bewerten ist, ob es hoch genug ist.

Messbar

Damit Du nachvollziehen kannst, ob Du Dein Ziel erreicht, sollte das Ziel messbar sein. Im Beispielsatz ist „ein hohes Gehalt“ nicht aussagekräftig und auch nicht messbar. Besser wäre es eine konkrete Zahl zu nennen z.B. 60.000€.“ Dadurch ist im Nachhinein klar zu definieren, ob das Ziel erreicht wurde.

Attainable (erreichbar)

In diesem Schritt geht es darum, zu prüfen, ob mein Ziel für mich überhaupt erreichbar ist, angelehnt an meine jetzige Situation. Um es anschaulicher zu machen, wechseln wir vom Gehaltsbeispiel auf ein anschaulicheres Beispiel: Wenn Du in den nächsten 8 Wochen zum Bundespräsident*in gewählt werden möchtest, ist dieses Ziel, wenn Du nicht mindestens 39 Jahre und 11 Monate alt bist, in dieser Frist für Dich nicht erreichbar, da die Wahl zum Bundespräsident*in ein Mindestalter erfordert. (Der Bundespräsident, 2022)

Realistisch

Neben der Erreichbarkeit des Ziels, solltest Du auch sicherstellen, dass Dein Ziel auch realistisch ist. Um wieder auf das Beispiel mit der Wahl zum Bundespräsident*in zu kommen: Auch wenn Du 40 Jahre alt bist, aber bisher noch nicht politisch aktiv bist, keiner Partei angehörst oder irgendwie Sichtbarkeit in der Öffentlichkeit hast, ist es vielleicht nicht das realistischste Ziel innerhalb von acht Wochen zum Bundespräsident gewählt zu werden.

Terminiert

Neben der Messbarkeit des Ziels, ist es außerdem sinnvoll einen Zeitrahmen festzulegen, in dem Du Dein Ziel erreichen willst. Damit Du einen konkreten Zeitpunkt hast, an dem Du überprüfen kannst, ob Du Dein Ziel erreicht hast. Hier kommen wir zum Beispielsatz zurück, Du könntest z.B. festlegen, dass Du Dein Zielgehalt 2025 erreicht haben willst.

Nachdem was wir gerade über die SMART Methode gelernt haben, können wir den Beispielsatz für das nicht SMARTe Ziel „Ich möchte ein hohes Gehalt haben.“ SMART in folgenden Satz umformulieren: „Ich will 2025 ein Grundgehalt von mindestens 60.000€ haben“. Zusammengefasst:

- **Spezifisch:** Grundgehalt von mind. 60.000€
- **Messbar:** 60.000€
- **Attainable & Realistisch:** mit drei Jahren Zeit ist das Ziel im passenden Beruf/Branche mit passender Erfahrung/ Engagement erreichbar und realistisch
- **Terminiert:** 2025

Quellen: Mai, 2022c; Der Bundespräsident, 2022

5.4 Vision Board

Der Visualisierung von Zielen wird ein hoher Einfluss auf den Erfolg der Zielerreichung zugeschrieben. Vision Boards sind ein beliebtes Tool zur Visualisierung. Zur Erstellung gibt es verschiedene Möglichkeiten. Unter anderem kannst Du in Schritt zwei der WOOP Methode (siehe Kapitel 5.2) die gewünschten Ergebnisse in Form eines Vision Boards festhalten.

Wenn im Vorfeld keine der zuvor erläuterten Methoden durchgeführt werden soll, ist es auch möglich zunächst mithilfe von Brainstorming zu starten. Beim kreativen Brainstorming werden alle Ideen zunächst notiert und anschließend strukturiert. Frage Dich dabei, was Dir wichtig ist und was Du erzielen

möchtest. Um tiefer in die Ideensammlung einzusteigen kannst Du die Kernfrage noch weiter herunterbrechen z.B. auf Fähigkeiten, die Du erlernen willst.

Es gibt die Möglichkeit zu verschiedenen Themenbereichen Vision Boards zu erstellen oder auch ein allgemeines für ein kommendes Jahr. Im nächsten Schritt werden die Ziele konkretisiert und mit passenden Bildern visualisiert. Wichtig ist dabei, dass Ziele so weit formuliert und konkretisiert sind, dass im Nachhinein für Dich persönlich die Verknüpfung zwischen Bild und Ziel klar zu erkennen ist. Im letzten Schritt werden die Bilder als Collage zusammengestellt, entweder in digitaler oder analoger Form, und sichtbar in Deinen Alltag integriert, beispielsweise als Bildschirmhintergrund oder als Bild an der Wand etc. Um dem Vision Board noch mehr Struktur zu geben, ist es außerdem möglich, einen zeitlichen Verlauf von kurz- zu langfristig zu integrieren.

Als Beispiel siehst Du mein Vision Board, das ich für mein kommendes Lebensjahr erstellt habe. Unter anderem möchte ich meinen Master abschließen, eine gute Work-Life-Balance haben, in meinem Job erfolgreich sein und ein gutes Verhältnis zu meinen Kolleg*innen haben. Ich will in meinem nächsten Lebensjahr auf jeden Fall meinen Master abschließen, dies seht ihr auf dem ersten Bild. Das zweite und dritte Foto symbolisiert für mich das Ziel in meinem Leben eine ausgeglichene Work-Life-Balance zu haben und viel Zeit mit meinen Freunden verbringen zu können und weiterhin Zeit für Yoga zu haben. Arbeitsbezogene Ziele findet ihr unter anderem auf Bild vier und fünf. In meinem neuen Job ist es mir wichtig mit meinen Kolleg*innen an einem Strang zu ziehen und außerdem wünsche ich mir, dass ich in meinem neuen Job erfolgreich bin. Dies als kleines Beispiel, auf die weiteren Fotos einzugehen sprengt etwas den Rahmen. Aber falls Du Dich gefragt hast: warum den Aufwand „nur“ um meine Ziele zu erreichen? Visualisierung erzeugt Commitment, dadurch wird der Visualisierung von Zielen ein hoher Einfluss auf den Erfolg der Zielerreichung zugeschrieben.

Quellen: Mai, 2020

VISION BOARD

iu
INTERNATIONALE
HOCHSCHULE



41

6. Literaturverzeichnis

Der Bundespräsident (2022). *Wahl des Bundespräsidenten*. <https://www.bundespraesident.de/DE/Amt-und-Aufgaben/Verfassungsrechtliche-Grundlagen/>

Dispert, S. (2021). *Die 9 besten Icebreaker Methoden*. <https://memogic.com/blog/icebreaker-methoden/>

Frank, R. (2017). *Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie*. (3. Auflage). Springer Verlag.

Mai, J. (2020). *Vision Board erstellen: Anleitung für die Zielcollage*. Karrierebibel. **Error! Hyperlink reference not valid.**

Mai, J. (2021). *Stärken finden: Liste mit über 50 Beispielen, Tipps & Test*. Karrierebibel. **Error! Hyperlink reference not valid.**

Mai, J. (2022a). *Karriereziele definieren: Was will ich wirklich erreichen?*. Karrierebibel. **Error! Hyperlink reference not valid.**

Mai, J. (2022b). *WOOP Methode: Ziele erreichen in 4 einfachen Schritten*. Karrierebibel. **Error! Hyperlink reference not valid.**

Mai, J. (2022c). *SMART-Methode: Ziele richtig setzen und erreichen*. Karrierebibel. <https://karrierebibel.de/woop-methode/>

Nilgen, C. (2022). *WOOP-Methode: In 4 Schritten zur Zielerreichung*. Hubspot. <https://blog.hubspot.de/sales/woop-methode>

Seidl, T. & Seidl, S. (2022). *Selbstmanagement im Studium. Für Studierende der Geistes- und Sozialwissenschaften*. Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-36362-8>

VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG (2020). *Selbstmanagement: Wie Sie Schwächen als Stärken nutzen*. <https://www.wirtschaftswissen.de/unternehmensgruendung-und-fuehrung/arbeitsorganisation/zeitmanagement/selbstmanagement-wie-sie-schwaechen-als-staerken-nutzen/>