

## **SELBSTEINSCHÄTZUNG: MACHT EIN PERSPEKTIV-COACHING FÜR MICH SINN?**

Wir verbringen viel Zeit bei der Arbeit. Was wir dabei tun und wie es uns dabei geht hat einen großen Einfluss auf unser Leben. Wie geht es dir in deiner beruflichen Situation?

Kreuze an, wenn du der jeweiligen Aussage zustimmst:

1.  Ich fühle mich im Beruf unterfordert und/oder gelangweilt.
2.  Ich sehe keinen Sinn in dem, was ich tue.
3.  Ich bekomme zu wenig Wertschätzung für das, was ich tue.
4.  Bei der Entscheidung für meine Ausbildung bin ich den Wünschen anderer gefolgt.
5.  Schon beim Gedanken an die Arbeit spüre ich Widerwillen.
6.  In meinem Job kann ich mein Potenzial nicht ausschöpfen.
7.  Ich sitze meine Zeit im Job ab und träume von dem, was ich eigentlich lieber machen würde.
8.  Ich fühle mich bei meinen Kollegen, Kunden und/oder Mitarbeitern nicht wohl.
9.  Andere haben mich bei meinen Entscheidungen über meine berufliche Laufbahn stark beeinflusst.
10.  Nach der Arbeit fühle ich mich erschöpft und habe keine Lust mehr, etwas zu unternehmen.
11.  Ich habe keine Möglichkeiten, um mich weiter zu entwickeln.
12.  Schon am Montag freue ich mich auf das Wochenende.
13.  Ich kann mich nicht mit meinem Aufgabenbereich und/oder Unternehmen identifizieren.
14.  Ich ändere nichts an meiner beruflichen Situation, weil ich andere nicht enttäuschen möchte.
15.  Ich habe chronische gesundheitliche Probleme, chronische Schmerzen und/oder Schlafstörungen.
16.  Ich fühle mich überfordert und habe das Gefühl, dass ich die geforderte Leistung nicht oder nur mit viel Aufwand bringen kann.
17.  Meine Arbeit macht mir keine Freude.
18.  Eigentlich würde ich gerne ganz anders leben, als es für meinen Job erforderlich ist.
19.  Ich habe das Gefühl, dass ich aufgrund finanzieller Verpflichtungen nichts an meiner beruflichen Situation ändern kann.
20.  Ich fühle mich gestresst und habe Angst vor Burn-Out.

## Auswertung des Fragebogens:

1. Trage in die Tabelle ein, welche Fragen du angekreuzt hast.

Zähl anschließend die Anzahl der Kreuze pro Kategorie zusammen und schreibe die Summe in das dafür vorgesehene Feld.

E		N		U		W		H	
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
<b>Summe</b>	<b>E</b>	<b>N</b>	<b>U</b>	<b>W</b>	<b>H</b>				

2. Interpretation der Ergebnisse: Trage dein Ergebnis pro Kategorie in die Auswertungstabelle ein (nächste Seite) und sieh nach, was das bedeutet. Am leichtesten geht es, wenn du die zutreffenden Antworttexte mit einem Textmarker hervorhebst!

Wenn du bei der Interpretation der Ergebnisse Unterstützung benötigst, dann melde dich bitte bei [manuela@werdepunkt.com](mailto:manuela@werdepunkt.com).

3. Konkrete Schritte ableiten: Dieser Fragebogen gibt dir konkrete Hinweise, worauf du achten solltest, um deine Motivation und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten. Überlege dir, was dein nächster Schritt sein könnte.

Gerne begleite ich dich dabei. Melde dich unter [manuela@werdepunkt.com](mailto:manuela@werdepunkt.com).

## Ergebnis der Selbsteinschätzung:

Kategorie:	Ergebnis:	Bedeutung:
<b>Wie gut passen deine Fähigkeiten zum Job?</b>	Summe E: _____	<p>0: Deine Fähigkeiten scheinen wunderbar zu deinem Job zu passen.</p> <p>1 – 2: Deine Fähigkeiten passen einigermaßen zu deinem Job. Sieh dir bitte dein Ergebnis bei Kategorie H an. Wenn du dort maximal 1 Punkt hast, brauchst du dir keine Sorgen zu machen.</p> <p>3 – 4: Es scheint, als würden deine Fähigkeiten nicht zu deinem Job passen. Dadurch kannst du nicht zeigen, was du eigentlich kannst. Besonders, wenn du auch in Kategorie H hohe Werte hast, solltest du dir das genauer ansehen!</p>
<b>Wie gut passt dein Job zu deinen Interessen, Zielen und Motiven?</b>	Summe N: _____	<p>0: Du machst das, was deinen Neigungen entspricht.</p> <p>1 – 2: Auch wenn nicht alles perfekt ist, passt dein Job insgesamt doch nicht schlecht zu deinen Interessen, Zielen und Motiven. Wenn du bei Kategorie H maximal 1 Punkt hast, brauchst du dir keine Sorgen zu machen.</p> <p>3 – 4: Es scheint, als wärst du nicht glücklich mit dem, was du beruflich tust. Besonders, wenn du auch in Kategorie H hohe Werte hast, solltest du dir das genauer ansehen!</p>
<b>Wie gut passt dein berufliches Umfeld zu dir?</b>	Summe U: _____	<p>0: Du scheinst im richtigen Arbeitsumfeld zu sein.</p> <p>1 – 2: Du fühlst dich in diesem Umfeld nicht besonders wohl. Wenn du in allen anderen Kategorien niedrige Werte hast, ist die Situation insgesamt doch recht gut.</p> <p>3 – 4: Es scheint, als würdest du dich im falschen Umfeld bewegen. Fühlst du dich manchmal „im falschen Film“? Es wäre wichtig, dir das genauer anzusehen – besonders, wenn du in Kategorie H hohe Werte hast!</p>
<b>Wie bist du dort gelandet, wo du heute beruflich stehst?</b>	Summe W: _____	<p>0: Du hast dich selbst für deinen beruflichen Weg entschieden und deine Entscheidungen bewusst getroffen.</p> <p>1 – 2: Auch wenn du nicht immer frei entschieden hast, hältst du das Steuerrad für deinen beruflichen Weg meist selbst in der Hand. Wenn du in den anderen Kategorien niedrige Werte hast, passt alles wunderbar.</p> <p>3 – 4: Wenn deine Werte in den anderen Kategorien hoch sind, wäre es wichtig, deinen bisherigen beruflichen Weg näher zu betrachten!</p>

<b>Wie dringend ist es, die Situation anzugehen?</b>	Summe H:	0:	Deine berufliche Situation scheint dich im Moment nicht zu belasten. Selbst wenn du in anderen Kategorien höhere Werte hast, besteht kein dringender Handlungsbedarf. Dennoch könnte ein Perspektiv-Coaching dazu beitragen, deine Motivation und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten.
	_____	1 – 2:	Deine berufliche Situation scheint dich zu belasten. Deine Werte in den anderen Kategorien geben dir Anhaltspunkte, wo du ansetzen könntest, um deine Situation zu verbessern!
		3 – 4:	Es scheint, als wärst du sehr von deiner beruflichen Situation belastet. Es wäre sinnvoll, dich intensiver damit zu beschäftigen und dich professionell begleiten zu lassen! Deine Punktezahlen in den anderen Bereichen geben dir Hinweise, worauf du dabei besonders achten solltest.

## PERSPEKTIV-COACHING

Perspektiv-Coaching richtet sich an Menschen, die Klarheit über ihre berufliche Situation, ihre Fähigkeiten und Werte und ihre Zukunftsvorstellungen gewinnen möchten, um bewusste Entscheidungen über ihren beruflichen WERDEgang zu treffen und ihre berufliche Tätigkeit aktiv zu gestalten.

Perspektiv-Coaching kann auch online durchgeführt werden.

### Melde dich für einen Termin:

Mag. Manuela Nigsch  
Akad. Supervisorin und Coach  
[manuela@werdepunkt.com](mailto:manuela@werdepunkt.com)  
+43 5578 20135