Arbeitsblatt zur Selbstreflexion:
Meine Berufsbiografie im Lichte des vergangenen Arbeitsjahres (Juli 24 – Juli 25)

Es geht nun darum zu reflektieren, welche Themen und Fragen im vergangenen Arbeitsjahr für dich relevant waren und in welchen Rollen du dich dabei befunden hast. Der folgende Prozess und die Fragen sollen dich dabei unterstützen. Teilnehmende, die sich nicht (mehr) im Arbeitsleben befinden, legen hier den Fokus auf ihr derzeitiges Leben. So z.B. auf ehrenamtliche Tätigkeiten oder Hobbies.

Ziel und Ergebnis dieser Arbeitsphase sind die Herausarbeitung und Benennung deiner 5 wichtigsten Rollen im letzten Jahr. Um diese greifbar zu machen, finde für jede deiner Rollen einen prägnanten Satz, den dir diese Rolle „zuruft“. Beispiel: Der Perfektionist in dir ruft immer „Gib alles!“. Versuche deine Rollen und ihre Aussagen gern kreativ zu gestalten.

Mach dir während des Prozesses Notizen. Ließ dir diese am Ende durch. Vielleicht stößt du ja auf Situationen und Abläufe, die du aus anderen Phasen deines (Arbeits-) Lebens bereits kennst. Notiere dir auch solche Erkenntnisse. Deine Notizen sind die Grundlage für die darauffolgende Arbeitsphase im Team.

# Rückblick auf das vergangene Jahr

Reflektiere das Jahr zunächst bewusst chronologisch:

* Welche wichtigen Ereignisse oder Veränderungen gab es in deinem
 (Arbeits-) Leben?
* Was hat dich besonders beschäftigt oder bewegt?
* Gab es besondere Herausforderungen oder Erfolge?
* Gab es besondere Enttäuschungen oder Niederlagen?

Deine Notizen:

# Wechsel (optional)

* Gab es für dich im zurückliegenden Jahr signifikante Wechsel (z. B. Jobwechsel, Abteilungs- oder Arbeitsfeldwechsel) in deinem Arbeitsleben?
* Welche Gründe gab es für diese Wechsel?
* Welche veränderten Möglichkeiten oder Begrenzungen hat der Wechsel zur Folge?
* Welche Gefühle hat der Wechsel bei dir ausgelöst?

Deine Notizen

# Situationen der Wirksamkeit

* An welche Momente, in denen du das Gefühl hattest: „Ich kann etwas bewirken“, erinnerst du dich?
* In welchen Situationen hast du dich stark, kompetent oder wirksam
 gefühlt?
* Welche Vorhaben konntest du im vergangenen Jahr umsetzen?
* Was hast du konkret dazu beigetragen, dass es gut lief?
* Wer oder was hat dich dabei unterstützt?
* In welcher Rolle/in welchen Rollen warst du in den positiven
 Situationen?

Beispiele für positive Erfahrungen:

# Situationen der Unsicherheit und Ohnmacht

* Erinnere dich an Momente, in denen du dich machtlos oder überfordert gefühlt hast!
* Was ist passiert?
* Welche Personen hatten Einfluss darauf, dass du dich machtlos oder überfordert gefühlt hast?
* Welchen eigenen Anteil siehst du am Zustandekommen der Situation/en?
* In welcher Rolle (in welchen Rollen) warst du in diesen Situationen?
* Wer oder was hätte dir helfen können?

Beispiele für schwierige Erfahrungen:

# Die „Highlights“

* Was hat dir im vergangenen Jahr in deinem Arbeitsleben richtig große
 Freude bereitet?
* Woran denkst du mit „Grauen“ zurück?

Platz für die „Highlights“:

# Zufriedenheit

* Wenn du auf das vergangene Arbeitsjahr zurückschaust, wie zufrieden bist du mit dir auf einer Skala von 1 (völlig unzufrieden) bis 10 (vollauf zufrieden)?
* Welche Faktoren sind für deine Zufriedenheit/Unzufriedenheit ausschlaggebend?

Deine Notizen

# Meine Rollen

* Welche Rollen hast du im vergangenen Jahr in deinem (Arbeits-) Leben eingenommen?
* Welche Rollen hast du gefunden?
* Wie würdest du sie jeweils benennen?
* Gibt es eine prägnante Aussage/einen Satz, den sie dir zurufen?
* Wähle die für dich wichtigsten 5 Rollen aus!

Deine Rollen: