

Beobachtungen aus meinem Arbeitsalltag

Kapitel 1 | Betrachte etwa vier gewöhnliche Arbeitswochen. Beschreibe konkrete Situationen in Stichpunkten. Datum und Zeitraum kannst du im ersten Feld ergänzen.

Mein betrachteter Zeitraum und meine aktuelle Tätigkeit

Gern gearbeitet habe ich, als

Unzufrieden war ich, als

Besonders viel Kraft hat mich gekostet

Mehr davon hätte ich gern

Immer wieder beschäftigt mich

Meine Standortkarte

Teil 1 von 4

Kapitel 1 | Halte pro Feld zwei bis drei Stichpunkte fest. Fragezeichen sind erlaubt.

Aufgaben | Das möchte ich bewahren

Aufgaben | Das soll sich verändern

Aufgaben | Das muss ich noch klären

Arbeitsumfeld | Das möchte ich bewahren

Arbeitsumfeld | Das soll sich verändern

Arbeitsumfeld | Das muss ich noch klären

Meine Standortkarte

Teil 2 von 4

Kapitel 1 | Ergänze Rolle und Entwicklung. Welche Bedingungen deines Lebens sind zu berücksichtigen?

Rolle | Das möchte ich bewahren

Rolle | Das soll sich verändern

Rolle | Das muss ich noch klären

Entwicklung | Das möchte ich bewahren

Entwicklung | Das soll sich verändern

Entwicklung | Das muss ich noch klären

Damit meine Arbeit zu meinem Leben passt, brauche ich

Meine Standortkarte

Teil 3 von 4 | Mein Skalenprofil

Kapitel 1 | Markiere je Zeile eine Position. Auf Papier setzt du ein Kreuz in einen Kreis; in der PDF tippst du ihn an. Eine andere Position ersetzt die bisherige Auswahl.

Zufriedenheit: 1 = überhaupt nicht zufrieden, 10 = vollständig zufrieden. Wichtigkeit: 1 = kaum wichtig, 10 = außerordentlich wichtig.

Aufgaben

Zufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wichtigkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Arbeitsumfeld

Zufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wichtigkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Rolle und Verantwortung

Zufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wichtigkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Entwicklung

Zufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wichtigkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Vereinbarkeit mit meinem Leben

Zufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wichtigkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Beziehe dich bei der Zufriedenheit auf die vergangenen vier gewöhnlichen Arbeitswochen. Die Wichtigkeit beschreibt, was dir jetzt besonders viel bedeutet.

Was fällt dir auf

Hohe Wichtigkeit und geringe Zufriedenheit: genauer anschauen. Hohe Wichtigkeit und hohe Zufriedenheit: bewahren. Die kurze Auswertung und deinen nächsten Schritt findest du direkt auf der folgenden Seite.

Deine Skalen auswerten

Teil 4 von 4

Kapitel 1 | Betrachte Wichtigkeit und Zufriedenheit zusammen. Wähle zunächst einen Bereich aus.

Die Zahlenbereiche sind eine praktische Orientierung für dieses Heft und keine wissenschaftlich validierten Grenzwerte. Deine Markierungen sind eine persönliche Momentaufnahme.

Genauer anschauen

Wichtigkeit 8 bis 10 und Zufriedenheit 1 bis 4: Etwas für dich Wesentliches kommt derzeit zu kurz. Benenne eine konkrete Situation und kläre, welche Veränderung oder Unterstützung du brauchst.

Gezielt verbessern

Wichtigkeit 8 bis 10 und Zufriedenheit 5 bis 7: Ein wichtiger Bereich ist teilweise stimmig. Was würde einen Punkt mehr bedeuten? Wähle eine kleine, beobachtbare Verbesserung.

Bewahren

Wichtigkeit 8 bis 10 und Zufriedenheit 8 bis 10: Hier passt derzeit vieles. Halte fest, welche Bedingung das ermöglicht und bei einer Veränderung erhalten bleiben soll.

Andere Themen zuerst prüfen

Bei Wichtigkeit 1 bis 4 kannst du zunächst wichtigere Themen bearbeiten. Bei 5 bis 7 vergleiche Bedeutung und Auswirkungen mit den anderen Bereichen. Eine unverzichtbare Mindestbedingung hat unabhängig von der Zahl Vorrang.

Beispiel: Wichtigkeit 9 und Zufriedenheit 3 bei planbarer Arbeitszeit sind ein Anlass, häufige kurzfristige Termine genauer zu betrachten und eine konkrete Absprache vorzubereiten. Daraus folgt noch keine Empfehlung für einen Jobwechsel.

Diesen Bereich wähle ich und diese Situation erklärt meine Markierung

Das möchte ich verändern oder bewahren und das tue ich bis zu diesem Termin

Übertrage deine wichtigste Erkenntnis auf W03 und W04. Wenn dir die Grundlage für eine Bewertung fehlt, sammle zuerst eine konkrete Beobachtung.

Prioritäten und offene Fragen

Kapitel 1 | Wähle die wichtigsten Punkte aus deiner Standortkarte. Trenne Beobachtung und Vermutung.

Diese zwei Dinge möchte ich bewahren

Diese ein bis zwei Veränderungen sind mir besonders wichtig

Diese konkrete Situation beschäftigt mich

Das habe ich tatsächlich beobachtet

So erkläre ich mir die Situation bisher

Das möchte ich herausfinden

Meine Arbeitsfrage und mein nächster Schritt

Kapitel 1 | Formuliere dein Anliegen und plane eine überschaubare Handlung. Lege auch einen Zeitpunkt für die Auswertung fest.

Wie kann ich etwas verändern und dabei Wichtiges berücksichtigen

Das kann ich selbst beginnen

Dafür brauche ich eine Vereinbarung oder Unterstützung

Diese äußeren Bedingungen muss ich berücksichtigen

Meine nächste Handlung und mein Termin

Dabei möchte ich herausfinden

An diesem Tag schaue ich auf das Ergebnis zurück

Werte in meinen Erfahrungen

Kapitel 2 | Beschreibe je eine Situation und notiere, was dir daran wichtig war. Du kannst auch Studium, Ausbildung oder Ehrenamt einbeziehen.

Ein Moment, in dem ich mit meiner Arbeit zufrieden war

Das war mir dabei wichtig

Ein Moment, der mich geärgert oder enttäuscht hat

Das wurde aus meiner Sicht verletzt oder vermisst

Eine Entscheidung, auf die ich stolz bin

Welcher Wert zeigt sich in dieser Entscheidung

Meine Werte konkretisieren

Teil 1 von 2

Kapitel 2 | Ein Wert wird hilfreich, wenn du ihn im Alltag erkennen kannst. Formuliere die Bedeutung und ein beobachtbares Merkmal.

Wert 1 | Name und persönliche Bedeutung

Wert 1 | Daran erkenne ich ihn bei der Arbeit

Wert 2 | Name und persönliche Bedeutung

Wert 2 | Daran erkenne ich ihn bei der Arbeit

Wert 3 | Name und persönliche Bedeutung

Wert 3 | Daran erkenne ich ihn bei der Arbeit

Meine Werte und Bedürfnisse

Teil 2 von 2

Kapitel 2 | Ergänze zwei weitere Werte und markiere deine drei wichtigsten. Prüfe anschließend, was du zum guten Arbeiten brauchst.

Wert 4 | Name und persönliche Bedeutung

Wert 4 | Daran erkenne ich ihn bei der Arbeit

Wert 5 | Name und persönliche Bedeutung

Wert 5 | Daran erkenne ich ihn bei der Arbeit

Diese drei Werte sind mir derzeit besonders wichtig

Gut arbeiten kann ich, wenn

Unterstützung und verlässliche Rahmenbedingungen brauche ich bei

Stärken aus meinen Erfahrungen

Teil 1 von 2

Kapitel 2 | Wähle zwei Situationen, in denen dein Beitrag hilfreich war. Benenne dein Handeln möglichst genau.

Situation 1 | Aufgabe oder Schwierigkeit

Situation 1 | Das habe ich konkret getan

Situation 1 | Ergebnis und erkennbare Rückmeldung

Situation 1 | So habe ich die Tätigkeit erlebt

Situation 2 | Aufgabe oder Schwierigkeit

Situation 2 | Das habe ich konkret getan

Situation 2 | Ergebnis und erkennbare Rückmeldung

Situation 2 | So habe ich die Tätigkeit erlebt

Meine Stärken genauer beschreiben

Teil 2 von 2

Kapitel 2 | Ergänze eine dritte Erfahrung und suche anschließend nach wiederkehrenden Verhaltensweisen.

Situation 3 | Aufgabe oder Schwierigkeit

Situation 3 | Das habe ich konkret getan

Situation 3 | Ergebnis und erkennbare Rückmeldung

Situation 3 | So habe ich die Tätigkeit erlebt

Dieses Verhalten zeigt sich in mehreren Situationen

Meine vorläufigen Stärken in konkreten Sätzen

Können und Wollen unterscheiden

Kapitel 2 | Prüfe drei Fähigkeiten. Beschreibe jeweils Können, Erleben und gewünschte Bedingungen. Auch eine anstrengende Tätigkeit kann dir wichtig sein.

Fähigkeit 1 | Das gelingt mir und daran erkenne ich es

Fähigkeit 1 | So erlebe ich es und so möchte ich es künftig einsetzen

Fähigkeit 2 | Das gelingt mir und daran erkenne ich es

Fähigkeit 2 | So erlebe ich es und so möchte ich es künftig einsetzen

Fähigkeit 3 | Das gelingt mir und daran erkenne ich es

Fähigkeit 3 | So erlebe ich es und so möchte ich es künftig einsetzen

Meine persönlichen Entscheidungskriterien

Teil 1 von 4

Kapitel 2 | Entwickle zunächst drei konkrete Kriterien. Nutze Aufgaben, Werte, Stärken, Entwicklung und Lebensbedingungen als Anregung.

Kriterium 1 | Das brauche ich konkret und deshalb ist es wichtig

Kriterium 1 | So kann ich die Erfüllung prüfen

Kriterium 2 | Das brauche ich konkret und deshalb ist es wichtig

Kriterium 2 | So kann ich die Erfüllung prüfen

Kriterium 3 | Das brauche ich konkret und deshalb ist es wichtig

Kriterium 3 | So kann ich die Erfüllung prüfen

Meine Kriterien vervollständigen

Teil 2 von 4

Kapitel 2 | Ergänze zwei weitere Kriterien und bestimme deine Prioritäten. Ungeklärtes wird zur Frage für ein Gespräch.

Kriterium 4 | Das brauche ich konkret und deshalb ist es wichtig

Kriterium 4 | So kann ich die Erfüllung prüfen

Kriterium 5 | Das brauche ich konkret und deshalb ist es wichtig

Kriterium 5 | So kann ich die Erfüllung prüfen

Diese drei Kriterien haben für meine Entscheidung das größte Gewicht

Diese Informationen fehlen mir noch

Meine Kriterien im Überblick

Teil 3 von 4 | Mein Skalenprofil

Kapitel 2 | Übernimm deine fünf Kriterien aus den ersten beiden Teilen. Markiere pro Skala eine Position. Beurteile die Erfüllung in deiner aktuellen Arbeit.

Erfüllung: 1 = überhaupt nicht erfüllt, 10 = vollständig erfüllt. Wichtigkeit: 1 = kaum wichtig, 10 = außerordentlich wichtig.

Kriterium 1 | Mein Kriterium in wenigen Worten

Erfüllung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wichtigkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kriterium 2 | Mein Kriterium in wenigen Worten

Erfüllung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wichtigkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kriterium 3 | Mein Kriterium in wenigen Worten

Erfüllung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wichtigkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kriterium 4 | Mein Kriterium in wenigen Worten

Erfüllung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wichtigkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kriterium 5 | Mein Kriterium in wenigen Worten

Erfüllung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wichtigkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Hohe Wichtigkeit und geringe Erfüllung: genauer anschauen. Hohe Wichtigkeit und hohe Erfüllung: bewahren. Die Auswertung und deinen nächsten Schritt findest du direkt auf der folgenden Seite.

Deine Skalen auswerten

Teil 4 von 4

Kapitel 2 | Betrachte Wichtigkeit und Erfüllung zusammen. Wähle zunächst ein Kriterium aus.

Die Zahlenbereiche sind eine praktische Orientierung für dieses Heft und keine wissenschaftlich validierten Grenzwerte. Deine Markierungen sind eine persönliche Momentaufnahme.

Genauer anschauen

Wichtigkeit 8 bis 10 und Erfüllung 1 bis 4: Etwas für dich Wesentliches kommt derzeit zu kurz. Benenne eine konkrete Situation und kläre, welche Veränderung oder Unterstützung du brauchst.

Gezielt verbessern

Wichtigkeit 8 bis 10 und Erfüllung 5 bis 7: Ein wichtiger Bereich ist teilweise stimmig. Was würde einen Punkt mehr bedeuten? Wähle eine kleine, beobachtbare Verbesserung.

Bewahren

Wichtigkeit 8 bis 10 und Erfüllung 8 bis 10: Hier passt derzeit vieles. Halte fest, welche Bedingung das ermöglicht und bei einer Veränderung erhalten bleiben soll.

Andere Themen zuerst prüfen

Bei Wichtigkeit 1 bis 4 kannst du zunächst wichtigere Themen bearbeiten. Bei 5 bis 7 vergleiche Bedeutung und Auswirkungen mit den anderen Bereichen. Eine unverzichtbare Mindestbedingung hat unabhängig von der Zahl Vorrang.

Beispiel: Wichtigkeit 9 und Erfüllung 3 bei planbarer Arbeitszeit sind ein Anlass, häufige kurzfristige Termine genauer zu betrachten und eine konkrete Absprache vorzubereiten. Daraus folgt noch keine Empfehlung für einen Jobwechsel.

Dieses Kriterium wähle ich und diese Situation erklärt meine Markierung

Das möchte ich verändern oder bewahren und das tue ich bis zu diesem Termin

Übertrage deine wichtigste Erkenntnis auf W10 und W11. Wenn dir die Grundlage für eine Bewertung fehlt, sammle zuerst eine konkrete Beobachtung.

Mindestbedingungen und Spielräume

Kapitel 2 | Übertrage die Nummern deiner Kriterien. Notiere je Kriterium Mindestbedingung, zusätzlichen Wunsch und möglichen Kompromiss.

Kriterium 1 | Mindestbedingung und zusätzlicher Wunsch

Kriterium 1 | Mein Spielraum und seine zeitliche Grenze

Kriterium 2 | Mindestbedingung und zusätzlicher Wunsch

Kriterium 2 | Mein Spielraum und seine zeitliche Grenze

Kriterium 3 | Mindestbedingung und zusätzlicher Wunsch

Kriterium 3 | Mein Spielraum und seine zeitliche Grenze

Kriterium 4 | Mindestbedingung und zusätzlicher Wunsch

Kriterium 4 | Mein Spielraum und seine zeitliche Grenze

Kriterium 5 | Mindestbedingung und zusätzlicher Wunsch

Kriterium 5 | Mein Spielraum und seine zeitliche Grenze

Meine Orientierung und mein Wochenplan

Kapitel 2 | Fasse deine Erkenntnisse in eigenen Worten zusammen. Plane eine Handlung, die dir eine noch fehlende Information liefert.

Bei meiner Arbeit ist mir besonders wichtig, dass

Diese Fähigkeit möchte ich künftig stärker einsetzen

Damit eine Möglichkeit tragfähig ist, brauche ich

Zu einem Kompromiss bin ich bereit, wenn

Vor einer Entscheidung möchte ich noch herausfinden

Mein wichtigstes Kriterium und was ich dazu bereits weiß

Das kläre ich bis zu diesem Termin und so prüfe ich das Ergebnis

Meine beruflichen Möglichkeiten

Teil 1 von 2

Kapitel 3 | Entwickle bis zu drei Möglichkeiten aus deiner Arbeitsfrage. Beschreibe einen gewöhnlichen Arbeitstag und trenne Wissen und Vermutung.

Möglichkeit 1 | Meine Idee und die typischen Aufgaben

Möglichkeit 1 | Diese Stärke und diese wichtigen Kriterien kämen zum Tragen

Möglichkeit 1 | Nötige Bedingungen und was ich darüber weiß oder vermute

Möglichkeit 2 | Meine Idee und die typischen Aufgaben

Möglichkeit 2 | Diese Stärke und diese wichtigen Kriterien kämen zum Tragen

Möglichkeit 2 | Nötige Bedingungen und was ich darüber weiß oder vermute

Meine Möglichkeiten vervollständigen

Teil 2 von 2

Kapitel 3 | Eine dritte Idee ist freiwillig. Wähle anschließend bis zu zwei Möglichkeiten für deine Recherche.

Möglichkeit 3 | Meine Idee und die typischen Aufgaben

Möglichkeit 3 | Diese Stärke und diese wichtigen Kriterien kämen zum Tragen

Möglichkeit 3 | Nötige Bedingungen und was ich darüber weiß oder vermute

Diese bis zu zwei Möglichkeiten möchte ich genauer kennenlernen und deshalb

Diese offenen Fragen würden meine nächste Entscheidung besonders beeinflussen

Ein Gespräch aus der Praxis

Kapitel 3 | Frage nach konkreten Situationen. Halte fest, für welche Rolle, Organisation und Erfahrung eine Antwort gilt.

Meine Möglichkeit und die wichtigste offene Frage

Diese Person kann Einblick geben und so frage ich nach einem Termin

Meine zwei bis drei Fragen zum Arbeitsalltag

Das habe ich erfahren und darauf bezieht sich die Erfahrung

Das ist damit noch ungeklärt oder braucht eine zweite Perspektive

Diese Information verändert meine Einschätzung und das tue ich als Nächstes

Meine Möglichkeiten vergleichen

Teil 1 von 2

Kapitel 3 | Möglichkeit 1: Übernimm dieselben fünf Kriterien von W09. Notiere je Kriterium Hinweise für und gegen die Erfüllung, die Quelle und offene Fragen.

Möglichkeit 1 | Kurzbeschreibung

Kriterium 1 | Name und konkrete Hinweise mit Quelle oder ungeklärt

Kriterium 2 | Name und konkrete Hinweise mit Quelle oder ungeklärt

Kriterium 3 | Name und konkrete Hinweise mit Quelle oder ungeklärt

Kriterium 4 | Name und konkrete Hinweise mit Quelle oder ungeklärt

Kriterium 5 | Name und konkrete Hinweise mit Quelle oder ungeklärt

Meine Mindestbedingungen sind erfüllt oder diese Klärung fehlt noch

Diese offene Frage ist für diese Möglichkeit entscheidend

Meine Möglichkeiten vergleichen

Teil 2 von 2

Kapitel 3 | Möglichkeit 2: Übernimm dieselben fünf Kriterien von W09. Notiere je Kriterium Hinweise für und gegen die Erfüllung, die Quelle und offene Fragen.

Möglichkeit 2 | Kurzbeschreibung

Kriterium 1 | Name und konkrete Hinweise mit Quelle oder ungeklärt

Kriterium 2 | Name und konkrete Hinweise mit Quelle oder ungeklärt

Kriterium 3 | Name und konkrete Hinweise mit Quelle oder ungeklärt

Kriterium 4 | Name und konkrete Hinweise mit Quelle oder ungeklärt

Kriterium 5 | Name und konkrete Hinweise mit Quelle oder ungeklärt

Meine Mindestbedingungen sind erfüllt oder diese Klärung fehlt noch

Diese Möglichkeit prüfe ich als Nächstes und diese Erfahrung oder Information brauche ich

Meinen Versuch planen

Teil 1 von 2

Kapitel 4 | Wähle eine Frage, die du mit einer begrenzten Erfahrung prüfen kannst. Kläre Bedingungen und Aufwand vor dem Start.

Meine Frage und meine bisherige Vermutung

Diese konkrete Aufgabe übernehme oder beobachte ich

Beginn und Ende sowie mein maximaler Zeitaufwand und gegebenenfalls mein Budget

Diese Bedingungen und Absprachen müssen vor dem Start geklärt sein

Diese Unterstützung oder Rückmeldung vereinbare ich mit diesen Personen

Unter diesen Bedingungen werde ich anpassen oder aufhören

Beobachtung und Anfang festlegen

Teil 2 von 2

Kapitel 4 | Lege vorher fest, worauf du achtest. Ein Wenn-dann-Plan verbindet eine erkennbare Situation mit deiner konkreten Handlung.

An diesen zwei bis drei Beobachtungen kann ich meine Frage prüfen

Diese Frage kann der Versuch noch nicht beantworten

Mein Startplan | Wenn diese Situation eintritt, dann tue ich Folgendes

Mein Plan für ein wahrscheinliches Hindernis | Wenn ... dann ...

An diesem Termin werde ich aus und diese Unterlagen oder Rückmeldungen brauche ich

Beobachtungen während meines Versuchs

Kapitel 4 | Notiere kurz nach wichtigen Situationen: Was geschah, was hast du getan, wie hast du es erlebt und welche Bedingung spielte eine Rolle?

Situation 1 | Datum und konkrete Beobachtung mit meinem Handeln und Erleben

Situation 2 | Datum und konkrete Beobachtung mit meinem Handeln und Erleben

Situation 3 | Datum und konkrete Beobachtung mit meinem Handeln und Erleben

Diese konkrete Rückmeldung habe ich erhalten und darauf bezieht sie sich

Diese Abweichung vom Plan muss ich bei der Auswertung berücksichtigen

Meinen Versuch auswerten

Kapitel 4 | Lege W15 und W16 nebeneinander. Begründe deine nächste Entscheidung mit Beobachtungen und deinen persönlichen Kriterien.

Meine ursprüngliche Frage und ob der Versuch unter den geplanten Bedingungen stattfand

Diese Beobachtungen und Rückmeldungen helfen mir bei der Antwort

Diese wichtigen Kriterien und Mindestbedingungen wurden erfüllt oder blieben offen

Meine Gründe für Weiterverfolgen, Anpassen oder Zurückstellen

Meine nächste Entscheidung und ihre konkrete Begründung

Vor einer größeren Zusage muss ich noch diese Frage klären und so gehe ich vor

Meine begründete Entscheidung

Kapitel 4 | Lege Kriterien, Mindestbedingungen und Erprobungen nebeneinander. Halte auch fest, was vor einer verbindlichen Zusage noch geklärt werden muss.

Diese Möglichkeiten habe ich geprüft und so habe ich sie kennengelernt

Diese Möglichkeit verfolge ich weiter und diese Beobachtungen sprechen dafür

Diesen Nachteil oder Kompromiss nehme ich aus diesen Gründen in Kauf

Meine Mindestbedingungen sind erfüllt oder diese Voraussetzung muss noch geklärt werden

Diese Unsicherheit bleibt und so gehe ich damit um

Wenn keine Möglichkeit passt | Diese neue Variante oder Klärung verfolge ich

Meine nächste Handlung und wann oder bei welcher neuen Information ich erneut prüfe

Meine nächsten 30 Tage

Teil 1 von 2

Kapitel 5 | Plane höchstens drei zentrale Handlungen. Bei Bedarf kannst du den Zeitraum an dein Vorhaben anpassen.

Mein Zeitraum und was an seinem Ende erreicht oder geklärt sein soll

Darum ist dieses Ergebnis jetzt für mich wichtig

Handlung 1 | Was ich bis wann tue und welches Ergebnis ich erwarte

Handlung 2 | Was ich bis wann tue und welches Ergebnis ich erwarte

Handlung 3 | Was ich bis wann tue und welches Ergebnis ich erwarte

Meinen Plan umsetzbar machen

Teil 2 von 2

Kapitel 5 | Prüfe Reihenfolge, Zeit und notwendige Absprachen. Trage den ersten Termin in deinen Kalender ein.

Diese Handlung hat Vorrang und diese weiteren Schritte hängen davon ab

Dafür reserviere ich diese Zeitfenster und das wird dafür weniger

Diese Zusage oder Unterstützung brauche ich vor dem Beginn

Mein Anfang und mein Plan für ein wahrscheinliches Hindernis | Wenn ... dann ...

Mein Rückblicktermin und woran ich das Ergebnis erkennen möchte

Meine verfügbaren Mittel

Kapitel 5 | Plane mit einer gewöhnlichen Woche. Unbekannter Aufwand bleibt als Frage sichtbar. Die Angaben dienen deiner persönlichen Planung.

So viel Zeit steht tatsächlich zur Verfügung und diese Verpflichtungen bleiben bestehen

Diese Ausgaben könnten einmalig oder regelmäßig entstehen und das muss ich noch klären

Mein vorläufiger Rahmen für Zeit und Geld sowie meine Grenze vor einer neuen Entscheidung

Diese Erfahrungen, Unterlagen, Zugänge oder praktischen Voraussetzungen habe ich bereits

Das fehlt noch und so kläre oder beschaffe ich es mit einem Termin

Wenn mein Rahmen nicht reicht | Diesen kleineren Schritt kann ich stattdessen tun

Unterstützung konkret anfragen

Kapitel 5 | Wähle Personen nach ihrem Einblick und ihrer Rolle. Eine Information, eine formale Zusage und praktische Hilfe sind unterschiedliche Anliegen.

Für diese offene Frage suche ich fachlichen Einblick und diese Person frage ich

Diese Person entscheidet über eine nötige Zusage und darum möchte ich sie bitten

Diese praktische Unterstützung brauche ich mit diesem Umfang und Termin

Mit dieser Person möchte ich meine Überlegungen prüfen und das ist meine konkrete Bitte

Diese Informationen möchte ich teilen und diese bleiben bei mir

Das wurde tatsächlich zugesagt oder diese Alternative frage ich bis zu diesem Termin an

Mein wichtigstes Gespräch vorbereiten

Teil 1 von 2

Kapitel 5 | Wähle eine Person, deren Vereinbarung für deinen nächsten Schritt wichtig ist. Bereite ein klares Anliegen und eine konkrete Frage vor.

Mit dieser Person möchte ich sprechen und dieses Ergebnis brauche ich aus dem Gespräch

Meine Ausgangssituation in ein bis zwei konkreten Beobachtungen

Diese Veränderung möchte ich und deshalb ist sie mir wichtig

Mein Vorschlag mit Aufgabe, Zeitraum und nötigen Bedingungen

Meine Mindestbedingung, mein Spielraum und meine wichtigste Frage an die andere Person

Mein Gespräch auswerten

Teil 2 von 2

Kapitel 5 | Datum und Beteiligte kannst du im ersten Feld ergänzen. Unterscheide eine Vereinbarung von einer noch offenen Möglichkeit.

Das wurde konkret besprochen und vereinbart

Diese Person übernimmt diese Aufgabe bis zu diesem Termin

Das ist noch offen und diese Person entscheidet oder klärt es bis dahin

Diesen Kompromiss kann ich tragen oder diese Mindestbedingung bleibt unerfüllt

Meine nächste Handlung und unser Termin für Rückmeldung oder erneute Entscheidung

Mein kurzer Wochenrückblick

Kapitel 6 | Etwa zehn Minuten. Notiere Zeitraum und Vorhaben. Nutze das Blatt regelmäßig neu; zwei konkrete Situationen können genügen.

Mein Zeitraum und die Handlung mit dem erwarteten Ergebnis

Das habe ich tatsächlich getan und dieses Ergebnis ist erkennbar

Diese konkrete Beobachtung hilft mir, den Fortschritt einzuschätzen

Das hat unterstützt und das hat die Umsetzung erschwert

Diese Wirkung oder Frage kann ich bisher noch nicht beurteilen

Das behalte ich bei oder passe ich konkret an

Meine nächste Handlung mit Termin und mein nächster Rückblick

Rückmeldung für meinen nächsten Schritt

Kapitel 6 | Frage eine Person, die die Situation erlebt hat. Nutze Beispiele und entscheide anschließend, welche Anregung du ausprobieren möchtest.

Zu dieser Situation und dieser konkreten Frage möchte ich Rückmeldung von dieser Person

Das hat die Person beobachtet und dieses Beispiel hat sie genannt

Diese Wirkung oder Empfehlung beschreibt sie

So passt die Rückmeldung zu meinen eigenen Beobachtungen und meinem Ziel

Das möchte ich ausprobieren oder dazu brauche ich eine genauere Rückfrage

An diesem Termin prüfe ich anhand dieser Situation, ob die Änderung hilfreich war

Ein Hindernis bearbeiten

Kapitel 6 | Wähle einen konkreten Vorgang. Fehlende Zeit, eine unklare Aufgabe und eine ausstehende Zusage brauchen unterschiedliche Antworten.

Das wollte ich tun und so verlief die konkrete Situation

Das war unklar, fehlte oder hat mich aufgehalten

Das kann ich selbst verändern und dafür brauche ich eine Vereinbarung oder Unterstützung

Diese eine Anpassung probiere ich bis zu diesem Termin

Mein Plan für das nächste Auftreten | Wenn ... dann ...

Wenn die Voraussetzung weiter fehlt | Dann prüfe ich zu diesem Termin diese Alternative

Meinen Kurs überprüfen

Kapitel 6 | Lege Arbeitsfrage, Kriterien, Plan und Rückblicke nebeneinander. Begründe deine Fortsetzung anhand konkreter Erfahrungen.

Mein heutiges Anliegen und was sich seit dem Beginn verändert hat

Das habe ich über mehrere Situationen hinweg gelernt und diese Beobachtungen tragen es

Diese wichtigen Kriterien und Mindestbedingungen sind erfüllt, offen oder verletzt

Ich werde beibehalten, anpassen, pausieren oder eine andere Möglichkeit prüfen und deshalb

Das behalte ich konkret bei und das verändere oder beende ich

Mein nächster Schritt und die dafür nötige Unterstützung oder Voraussetzung

Mein nächster Prüftermin und diese neue Information würde meine Entscheidung verändern

Mein nächster Schritt auf einer Seite

Abschluss | Fasse deinen aktuellen Stand mit Datum knapp zusammen. Diese Seite ist für dich; du bestimmst, was du daraus in einem Gespräch teilst.

Mein Datum und mein Anliegen | Das soll sich verändern und das möchte ich bewahren

Meine wichtigsten Kriterien mit beobachtbaren Merkmalen

Meine unverzichtbare Mindestbedingung

Diese Richtung wähle ich und diese Erfahrungen sprechen dafür

Diesen Kompromiss trage ich und diese Frage bleibt noch offen

Meine nächste Handlung mit Termin und benötigter Unterstützung

An diesem Termin und anhand dieser Beobachtung überprüfe ich meinen Schritt

Rückmeldung nach dem Ausprobieren

Für deine Rückmeldung an Nikolas Thum | Teile nur, was du teilen möchtest. Für die Weiterentwicklung reichen kurze Antworten ohne persönliche Einzelheiten.

Diese Kapitel und Arbeitsblätter habe ich tatsächlich bearbeitet

Das ist mir dadurch klarer geworden

Hier war eine Erklärung oder Aufgabe unverständlich

Diese Übung war hilfreich und deshalb

Das hat mir gefehlt oder könnte kürzer sein

So würde ich das Heft einer passenden Person beschreiben
