

Ihre Laufbahnziele - 7 Fragen

Haben Sie das Bedürfnis nach Stabilität oder nach Veränderung? Wollen Sie sich in Ihrem Tätigkeitsbereich weiterentwickeln oder eine berufliche Neuorientierung in Angriff nehmen? Dieser Fragebogen wird Ihnen helfen, Ihre Laufbahnziele grundsätzlich einzuordnen, und er wird Sie zu den nächsten Schritten auf diesem Portal führen.

Items (Fragen)

Nr. Skala	Aussage	Stichworte	Tipp (Antwort 1-5)	Tipp (Antwort 6-10)
1	Kontinuität, Stabilität Ich möchte an meiner derzeitigen Stelle bleiben, das Erreichte bewahren und meine Kompetenzen stärken: gleiches Unternehmen, gleiche Funktion.			Festigen Sie Ihre berufliche Laufbahn, indem Sie regelmässig Weiterbildungen absolvieren, die in Verbindung mit Ihrer aktuellen Tätigkeit stehen.
2	Weiterentwicklung innerhalb des Unternehmens Ich möchte weiterkommen und mich in meinem Bereich weiterentwickeln und weiterbilden: gleiches Unternehmen, neue Funktion.			Informieren Sie sich über die Möglichkeiten zur Weiterentwicklung innerhalb Ihres Unternehmens, suchen Sie nach Beispielen von Laufbahnen bei Ihren Arbeitskolleginnen/-kollegen.
3	Arbeitgeberwechsel Ich möchte den Arbeitgeber wechseln, aber weiterhin den gleichen Beruf oder die gleiche Funktion ausüben: neues Unternehmen, gleiche Funktion.			Ziehen Sie Bilanz über Ihre Fähigkeiten damit Sie diese gewinnbringend einsetzen können, und bringen Sie Ihr Wissen über die Stellensuche auf den neusten Stand.
4	Weiterentwicklung ausserhalb des Unternehmens Ich möchte den Arbeitgeber wechseln, um weiterzukommen, mich in meinem Bereich weiterzuentwickeln, eine neue Funktion anzunehmen, mich weiterzubilden: neues Unternehmen, neue Funktion in meinem Bereich.			Planen Sie eine qualifizierende Weiterbildung, durch die Sie neue Fähigkeiten erlangen und einfacher den Arbeitgeber wechseln können.

5	Wiedereinstieg	Ich möchte nach einer freiwilligen oder unfreiwilligen Pause wieder in den Arbeitsmarkt einsteigen: Wiedereinstieg, Stellensuche.			Ziehen Sie Bilanz über Ihre Fähigkeiten und Ihre Interessen und bringen Sie Ihr Wissen in Bezug auf die Stellensuche auf den neusten Stand.
6	Berufliche Neuorientierung	Ich möchte eine ganz neue Tätigkeit aufnehmen: neues Unternehmen, neuer Beruf.			Ziehen Sie eine vollständige Bilanz über Ihre Situation, indem Sie die Fragebögen beantworten und die Porträts anschauen.
7	Eindeutigkeit der Ziele	Grundsätzlich glaube ich, dass meine Laufbahnziele klar sind.		Ihre Laufbahnziele scheinen für Sie nicht klar zu sein. Füllen Sie die anderen Fragebögen aus, um Ihre Prioritäten festzulegen.	Sie scheinen sich über Ihre Laufbahnziele im Klaren zu sein. Das dürfte Ihre Überlegungen und Ihr weiteres Vorgehen vereinfachen.

Allgemeine Tipps

Nr. Tipps

- 1 Diese Liste von Zielen ist nicht abschliessend: Sie haben vielleicht auch andere Laufbahnziele und -pläne.
- 2 Wenn Sie mehrere Ziele gleich eingeschätzt haben, können Sie den Fragebogen nochmals bearbeiten, um das Ergebnis zu verfeinern.
- 3 Die anderen Fragebögen des Portals könnten Ihnen helfen, Ihre Laufbahnziele einzugrenzen.
- 4 Sie können Ihre Antworten in diesem Fragebogen jederzeit anpassen wenn sich Ihre Überlegungen oder Ihre berufliche Situation ändern.

Ihre berufliche Zufriedenheit - 12 Fragen

Die Zufriedenheit am aktuellen oder letzten Arbeitsplatz ist ein zentraler Aspekt, um Ihre Bedürfnisse und Ziele genauer zu definieren. Was veranlasst Sie, an Ihrem aktuellen Arbeitsplatz zu bleiben? Was würde Sie zu einer Veränderung ermutigen? Was würde Ihnen bei einer neuen Anstellung Befriedigung verschaffen? Dieser Fragebogen wird Ihnen helfen, Ihre Zufriedenheitsfaktoren zu bestimmen und zu gewichten sowie verbesserungswürdige Punkte zu erkennen.

Items (Fragen)

Nr.	Skala	Aussage	Stichworte	Tipp (Antwort 1-5)	Tipp (Antwort 6-10)
1	Einkommen, Lohn	Ich bin mit den finanziellen Aspekten meines aktuellen Arbeitsplatzes zufrieden: Lohn, Prämien, Vorsorge.		Erkundigen Sie sich über die Löhne in Ihrer Branche, damit Sie Ihren Lohn mit dem Arbeitgeber neu verhandeln oder sich eine neue Arbeitsstelle suchen können.	
2	Arbeitsinhalt	Der Inhalt meiner Arbeit ist interessant.		Bitten Sie Ihren Arbeitgeber um andere Aufgaben oder suchen Sie nach neuen Perspektiven ausserhalb Ihres aktuellen Arbeitsplatzes.	
3	Arbeitsplatzsicherheit	Mein aktueller Arbeitsplatz ist sicher und stabil.		Denken Sie über eine Zusatzausbildung nach, die Ihre Position intern stärken oder Ihnen helfen könnte, einen stabileren Arbeitsplatz zu finden.	
4	Arbeitsklima	Mir gefällt das Arbeitsklima an meinem aktuellen Arbeitsplatz.		Versuchen Sie selbst, zu einem besseren Arbeitsklima beizutragen, oder überlegen Sie sich einen Stellenwechsel.	
5	Sinnhaftigkeit, Nützlichkeit	Meine aktuelle Arbeit scheint mir sinnvoll, wichtig und nützlich.		Bitten Sie Ihren Arbeitgeber um Aufgaben, die Ihnen sinnvoller erscheinen, oder suchen Sie eine Tätigkeit, die Ihren Werten besser entspricht.	

6	Arbeitszeit, Ferien	Ich bin mit meinen Arbeitsbedingungen in Bezug auf die Arbeitszeit und die Freizeit zufrieden.		Versuchen Sie, bessere Bedingungen auszuhandeln, oder suchen Sie eine neue Tätigkeit mit vorteilhafteren Bedingungen.	
7	Selbstständigkeit, Handlungsspielraum	Beim Ausüben meiner Arbeit habe ich grosse Handlungsfreiheit.		Verhandeln Sie mit Ihrem Arbeitgeber. Planen Sie eine Weiterbildung, die rechtfertigt, dass Sie mehr Unabhängigkeit erhalten.	
8	Verantwortlichkeiten	Ich bin mit dem Mass an Verantwortung zufrieden, das mir in meiner aktuellen Position übertragen wird.		Verhandeln Sie mit Ihrem Arbeitgeber. Planen Sie eine Weiterbildung, die es Ihnen erlaubt, mehr Verantwortung zu übernehmen.	
9	Prestige der Tätigkeit	Ich bin mit dem Ansehen meiner beruflichen Tätigkeit in der Gesellschaft zufrieden.		Suchen Sie intern oder extern nach Beispielen von Stellen, in denen Sie sich besser anerkannt fühlen würden.	
10	Arbeitsort	Mein Arbeitsort ist angenehm und gut erreichbar.		Erkundigen Sie sich intern über mögliche Erleichterungen oder suchen Sie eine Arbeitsstelle, die für Sie besser erreichbar ist.	
11	Belastung und Tempo	Das Arbeitsvolumen und die einzuhaltenden Fristen sind für mich in Ordnung. Der Stress, den ich manchmal empfinde, ist eher positiv.		Bevor Sie sich nach einer geeigneteren Stelle umsehen, sollten Sie Ihre Vorgesetzten und Kollegen auf den negativen Stress oder die Überlastung ansprechen.	
12	Allgemeine Zufriedenheit am Arbeitsplatz	Grundsätzlich bin ich mit meiner aktuellen beruflichen Tätigkeit zufrieden.		Analysieren Sie die internen Möglichkeiten für eine Veränderung oder nehmen Sie eine radikalere Veränderung in Angriff.	Bewahren Sie Ihre Arbeitszufriedenheit, indem Sie die positiven, unten erwähnten Punkte aufgreifen.

Allgemeine Tipps

Nr. Tipps

- 1 Wenn Sie bei der Arbeit unzufrieden sind, ist es wichtig, zu hinterfragen, was intern verbessert werden könnte. Sprechen Sie die eigenen Bedürfnisse an und suchen Sie Unterstützung.

- 2 Freizeitaktivitäten können Ihnen dabei helfen, zu relativieren, Abstand zu gewinnen und die Schritte für einen Stellenwechsel oder eine Neuorientierung besser in Angriff zu nehmen.
- 3 Um eine noch präzisere Analyse Ihrer Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu erhalten, füllen Sie auch die Fragebögen "Ihre Erwartungen" und "Ihre Werte" aus und vergleichen Sie die Resultate.
- 4 Übereinstimmung zwischen diesen Fragebögen kann die Ergebnisse bestätigen und Ihre Motivation bestärken.

Ihre Erwartungen - 12 Fragen

Was Sie von Ihrer Arbeit erwarten, steht grösstenteils in Verbindung mit Ihren bisherigen positiven oder negativen Berufserfahrungen. Wenn Sie an Ihre ideale Stelle denken, was zählt für Sie am meisten? Dieser Fragebogen wird Ihnen helfen, Ihre beruflichen Bedürfnisse zu bestimmen und zu gewichten.

Items (Fragen)

Nr. Skala	Aussage	Stichworte	Tipp (Antwort 1-5)	Tipp (Antwort 6-10)
1	Einkommen, Lohn Die finanziellen Aspekte sind mir besonders wichtig: Lohn, Prämien, Vorsorge.			Erkundigen Sie sich über die Löhne in Ihrer Branche, damit Sie mit Ihrem Arbeitgeber verhandeln oder sich eine neue Stelle suchen können.
2	Arbeitsinhalt Ich finde es wichtig, dass mir die Aufgaben und der Inhalt der Arbeit gefallen.			Falls nötig, klären Sie Ihre beruflichen Interessen, um Ihre Karriereziele genauer zu bestimmen.
3	Arbeitsplatzsicherheit Ich suche in erster Linie einen sicheren und stabilen Arbeitsplatz.			Informieren Sie sich über den Arbeitsmarkt und bilden Sie sich, wenn möglich, regelmässig weiter.
4	Arbeitsklima Ein gutes Arbeitsklima ist mir wichtig.			Versuchen Sie bei einem allfälligen Stellenwechsel etwas über die allgemeine Stimmung im Unternehmen zu erfahren.
5	Sinnhaftigkeit, Nützlichkeit Ich möchte eine Arbeit ausüben, die für mich einen Sinn hat.			Setzen Sie sich mit Ihren Kompetenzen und Werten auseinander, um herauszufinden, welche Tätigkeiten in Ihren Augen sinnvoll sind.
6	Arbeitszeit, Ferien Die Arbeitszeiten und organisatorische Flexibilität sind für mich wichtige Punkte.			Erkundigen Sie sich über Tätigkeiten und Unternehmen, die eine gute Work-Life-Balance bieten.

7	Selbstständigkeit, Handlungsspielraum	Ich möchte einer Tätigkeit nachgehen, die mir grosse Handlungsfreiheit lässt.			Wählen Sie Tätigkeiten, die Ihnen genügend Selbstständigkeit bieten. Denken Sie darüber nach, sich selbstständig zu machen.
8	Verantwortlichkeiten	Ich möchte, dass mir verantwortungsvolle Aufgaben anvertraut werden und ich die Möglichkeit habe, mich beruflich weiterzuentwickeln.			Informieren Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Motivation und nehmen Sie eine Weiterbildung in Angriff, damit Sie mehr Verantwortung übernehmen können.
9	Prestige der Tätigkeit	Mir ist es wichtig, dass meine Tätigkeit von der Gesellschaft anerkannt und respektiert wird.			Wählen Sie Funktionen oder Unternehmen, die in Ihrem Umfeld über einen guten Ruf verfügen.
10	Arbeitsort	Der Arbeitsort und seine Erreichbarkeit sind für mich sehr wichtige Faktoren.			Wählen Sie Unternehmen aus, die sich in der Nähe Ihres Wohnorts befinden oder Homeoffice anbieten.
11	Belastung und Tempo	Es ist wichtig, dass an meinem Arbeitsplatz das Arbeitsvolumen und das Arbeitstempo passen.			Wählen Sie Stellen mit einer Arbeitsbelastung und einem Arbeitstempo, die Sie als akzeptabel oder sogar herausfordernd empfinden.
12	Eindeutigkeit der Erwartungen	Ich bin mir über meine beruflichen Erwartungen im Grossen und Ganzen im Klaren.		Füllen Sie die Fragebogen des Moduls "Motivation" aus, um Ihre Erwartungen zu präzisieren.	Nutzen Sie die Vorschläge, die sich auf Ihre wichtigsten Erwartungen beziehen.

Allgemeine Tipps

Nr. Tipps

- 1 Arbeitsstellen, die alle formulierten Erwartungen erfüllen, sind selten zu finden.
- 2 Unterscheiden Sie zwischen grundlegenden Kriterien und solchen, bei denen Sie bereit wären, Abstriche zu machen.
- 3 Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit jenen der Fragebögen "Ihre berufliche Zufriedenheit" und "Ihre Werte".
- 4 Wenn sich bei den Ergebnissen der verschiedenen Fragebögen Übereinstimmungen ergeben, kann dies Ihre Vorstellungen bestätigen und Sie in Ihrer Motivation bestärken.
- 5 Stützen Sie sich auf diese Art von Kriterien ab, wenn Sie Stellenangebote auswählen.

Ihre Unterstützung - 10 Fragen

Die Unterstützung, die Sie in Ihrem Umfeld erhalten, ist ein zentraler Aspekt für die Erreichung Ihrer beruflichen und persönlichen Ziele. Auf wen und was können Sie aktuell zählen, um Ihre Tätigkeit aufrechtzuerhalten oder weiterzuentwickeln? Dieser Fragebogen wird Ihnen dabei helfen zu erkennen, womit Sie weiterkommen können.

Items (Fragen)

Nr. Skala	Aussage	Stichworte	Tipp (Antwort 1-5)	Tipp (Antwort 6-10)
1	Weiterentwicklungsmöglichkeiten	Meine aktuelle Stelle bietet Weiterentwicklungsmöglichkeiten, sei es in Bezug auf die Aufgaben, den Lohn oder die Verantwortlichkeiten.		Erweitern Sie Ihren Horizont, indem Sie beim Berufsverband Ihrer Branche Informationen einholen.
2	Herausforderungen	In meiner aktuellen Stelle kann ich meine beruflichen und persönlichen Kompetenzen nutzen und weiterentwickeln.		Bevor Sie sich nach etwas anderem umschaun, versuchen Sie in Ihrem aktuellen Unternehmen Vorschläge zu machen oder Initiativen zu ergreifen. Beobachten Sie, wie diese aufgenommen werden.
3	Eindeutigkeit der Ziele	Die zu erledigenden Aufgaben und die festgelegten Ziele im Rahmen meiner aktuellen Stelle sind klar und sinnvoll.		Äussern Sie Ihren Wunsch nach Klarheit gegenüber Ihren Vorgesetzten oder suchen Sie Unterstützung bei Ihren Kolleginnen/Kollegen.
4	Anerkennung	Meine Kompetenzen und mein Engagement werden innerhalb meines Unternehmens gut anerkannt.		Versuchen Sie, Ihre Erfolge und realisierten Arbeiten hervorzuheben und scheuen Sie sich nicht, Ihre Person in den Vordergrund zu stellen.
5	Unterstützung durch Vorgesetzte	Meine Vorgesetzten unterstützen mich in meiner beruflichen Weiterentwicklung.		Äussern Sie Ihr Bedürfnis nach Unterstützung und Ihre Erwartungen in Bezug auf Verbesserungen klar gegenüber Ihren Vorgesetzten.

6	Weiterbildung	Ich verfüge innerhalb meines Unternehmens oder meines Berufsfelds über Weiterbildungsmöglichkeiten.		Erkundigen Sie sich nach Weiterbildungsmöglichkeiten ausserhalb Ihrer Organisation.	
7	Digitale Hilfsmittel	Die in meinem Unternehmen oder meiner Organisation verwendeten digitalen Hilfsmittel sind aktuell und werden sinnvoll genutzt.		Versuchen Sie, sich in Ihrer Freizeit im Bereich Informatik auf dem Laufenden zu halten.	
8	Soziale Anerkennung	Mein beruflicher Status wird von meinen Kollegen/Kolleginnen und meinem privaten Umfeld anerkannt.		Sprechen Sie vor allem mit Personen, die Ihre berufliche Funktion am meisten respektieren oder wertschätzen.	
9	Private Unterstützung	Meine Familie und mein Freundeskreis unterstützen mich bei meinen beruflichen Überlegungen und Vorhaben.		Erweitern Sie Ihren Bekanntenkreis, kontaktieren Sie zum Beispiel ehemalige Kolleginnen/Kollegen, denen Sie vertrauen, um über Ihre Anliegen zu sprechen.	
10	Allgemeine Unterstützung	Ich fühle mich bei meinen Überlegungen und Aktivitäten in Bezug auf meine berufliche Laufbahn grundsätzlich unterstützt.		Analysieren Sie die internen Möglichkeiten für einen Wechsel oder nehmen Sie eine radikalere Veränderung in Angriff.	Bauen Sie weiterhin auf die Unterstützung, die Sie in Ihrem Umfeld erfahren.

Allgemeine Tipps

Nr. Tipps

- 1 Mangelnde Unterstützung durch die Vorgesetzten kann manchmal durch eine gute Beziehung mit Arbeitskolleginnen/-kollegen oder beruflichen Kontakten kompensiert werden.
- 2 Die Familie und das persönliche Netzwerk sind in Bezug auf die berufliche Weiterentwicklung genauso wichtig wie das Unternehmen.
- 3 Mangelnde Unterstützung und Anerkennung können auf die Dauer zu einer beruflichen Erschöpfung führen.
- 4 Wenn Ihre Bitte um Unterstützung nicht gehört wird, sollten Sie über einen Stellen- oder Berufswechsel nachdenken.

Ihre beruflichen Kompetenzen - 11 Fragen

Unter Kompetenzen versteht man eine Kombination aus Wissen, Know-how und Haltungen. Sie entstehen durch Ausbildung, Berufserfahrung sowie Freizeitaktivitäten wie Hobbies, persönlichen Interessen oder Freiwilligenarbeit. Um eine bestimmte Kompetenz nachzuweisen, müssen Sie diese anhand von konkreten erfolgreichen Aktivitäten belegen können. Dieser Fragebogen hilft Ihnen dabei, Ihre Kompetenzbereiche zu bestimmen und zu gewichten.

Items (Fragen)

Nr.	Skala	Aussage	Stichworte	Tipp (Antwort 1-5)	Tipp (Antwort 6-10)
1	Handwerkliche Kompetenzen	Ich habe handwerkliche Kompetenzen: Werkzeug benutzen, Geräte oder Maschinen zum Funktionieren bringen, etwas bauen, etwas herstellen, mit den Händen arbeiten, Gegenstände reparieren, etwas in Stand halten, etwas erneuern usw.	Landwirtschaft Pflanzen Tiere Arbeit im Freien Ernährung Hotellerie Hausdienst Körperpflege Handwerk Bauwesen, Baustellen Transport Fahrzeuge		
2	Körperliche Kompetenzen	Ich habe körperliche Kompetenzen: eine körperliche Anstrengung oder Leistung erbringen, Bewegung, Belastbarkeit beweisen, Ausdauer beweisen, meinen Körper einsetzen usw.	Sport Gesundheit Darstellende Künste Sicherheit Arbeiten im Freien Fahrzeuge Gastronomie Bauarbeiten Tiere Pflanzen Körperpflege		

3	Technische Kompetenzen	Ich habe technische Kompetenzen: Maschinen und komplexe Geräte einstellen und benutzen, Pläne zeichnen und lesen, Grafiken/Zeichnungen interpretieren, technische Lösungen entwickeln und umsetzen usw.	Informatik Telekommunikation Technisches Zeichnen Technisches Handwerk Medizintechnik Elektronik Mechanik Labor Elektrizität Gebäudetechnik		
4	Wissenschaftliche Kompetenzen	Ich habe wissenschaftliche Kompetenzen: ein Forschungsprogramm erstellen, Daten analysieren, abstrakte Probleme lösen, den Ursachen eines physikalischen oder gesellschaftlichen Phänomens auf den Grund gehen, Lösungen für komplexe Probleme suchen, Studien lesen, Analyseberichte schreiben, Artikel publizieren usw.	Naturwissenschaften Gesundheit, Medizin Wirtschaftswissenschaften Ingenieurwissenschaften Sozialwissenschaften Geisteswissenschaften Rechtswissenschaften		
5	Künstlerische Kompetenzen	Ich habe künstlerische Kompetenzen: ein Kunstwerk schaffen, Objekte herstellen, ein grafisches Erscheinungsbild entwickeln, eine Aufführung konzipieren, literarisch schreiben, bei einem Publikum Emotionen auslösen usw.	Musik Schriftstellerei Grafik, Design Fotografie Video, Kino Malerei Bildhauerei Theater, Bühne Kunsthandwerk		
6	Kompetenzen in Verbindung mit sozialer Unterstützung	Ich habe Kompetenzen in Verbindung mit sozialer Unterstützung: helfen, unterrichten, vermitteln, begleiten, lindern, pflegen, zuhören, beraten, coachen, Personal ausbilden usw.	Unterricht Pflege, Gesundheit Beratung Internationale Zusammenarbeit Humanitäre Hilfe Sozialpädagogik Animation Psychologie Coaching		

7	Kompetenzen in Kommunikation	Ich habe Kompetenzen in Kommunikation: verkaufen, argumentieren, überzeugen, verhandeln, mich in einer Fremdsprache ausdrücken, vor Publikum sprechen, klare und präzise Texte und Referate schreiben und vortragen, publikumsgerechte Nachrichten vermitteln usw.	Verkauf Recht Diplomatie Bewirtung, Tourismus Printmedien Marketing Eventbranche Politische Aktivitäten Medien Verlagswesen Öffentlichkeitsarbeit		
8	Management-Kompetenzen	Ich habe Management-Kompetenzen: unternehmerische Aktivitäten, ein Team führen, ein Projekt oder eine Organisation führen, ein Event organisieren, ein neues Produkt entwickeln und lancieren, Entscheidungen treffen, den Markt analysieren, eine kommerzielle Strategie entwickeln usw.	Unternehmensführung Politische Aktivitäten Projektleitung Verwaltung Recht Eventbranche Tourismus Personalwesen Teamführung		
9	Kompetenzen in Bewirtschaftung und Verwaltung	Ich habe Kompetenzen in Bewirtschaftung und Verwaltung: planen, organisieren, Buchhaltung führen, kontrollieren, mit Zahlen arbeiten, etwas anordnen, Daten analysieren, etwas detailliert überprüfen, koordinieren, Prozesse anwenden, Regeln einhalten, Berichte schreiben, ein Lager verwalten, Korrespondenz bearbeiten usw.	Verwaltung Steuerwesen Wirtschaftsinformatik Buchhaltung Qualitätskontrolle Logistik Finanzen Sicherheit Recht		
10	Berufliche Fachkenntnis	Ich gelte als Expertin/Experte in meinem Fachgebiet.		Festigen Sie Ihre beruflichen Kompetenzen durch eine Weiterbildung.	Wählen Sie Aufgaben und Projekte, bei denen Sie Ihre Fähigkeiten vollständig einbringen können.
11	Kenntnisse über die Kompetenzen	Ich glaube, meine beruflichen Kompetenzen gut zu kennen.		Eine Zusammenstellung oder Bilanzierung Ihrer Kompetenzen könnte helfen, hier klarer zu sehen.	Ihre Kompetenzen gut zu kennen, wird Ihnen bei zukünftigen Karriereentscheidungen helfen.

Allgemeine Tipps

Nr. Tipps

- 1 Wählen Sie aus, welche Kompetenzen Sie im beruflichen Rahmen nutzen wollen und welche im Freizeitbereich bleiben.

- 2 Heben Sie Ihre Kompetenzen hervor, indem Sie konkrete Beispiele beruflicher oder privater Erfolge suchen.
- 3 Denken Sie über die Kompetenzen nach, die Sie durch eine Weiterbildung oder eine neue berufliche Erfahrung vertiefen oder erlangen möchten.
- 4 Wenn Sie einen beruflichen Wechsel anstreben, suchen Sie nach Tätigkeitsgebieten, in denen Sie einige Ihrer aktuellen Kompetenzen einbringen könnten.
- 5 Hobbies, Freiwilligenarbeit, Vereine: Engagieren Sie sich in Freizeitaktivitäten, um Kompetenzen zu vertiefen oder zu erlangen. Sie können diese auch in der Berufswelt einsetzen.
- 6 Vergleichen Sie diese Resultate mit jenen des Fragebogens zu Ihren beruflichen Interessen. Gemeinsame Punkte können Ihre Motivation bestärken.
- 7 Nutzen Sie die externe Datenbank AVAM-Berufe suchen , um herauszufinden, welche Kompetenzen zu welchen Berufen passen.
- 8 Achtung, dieser Fragebogen ist keine Kompetenzbilanzierung: Wenn Sie Ihre Überlegungen vertiefen möchten, wenden Sie sich an die Berufsberatungsstelle in Ihrer Region.

Ihre Soft Skills - 14 Fragen

Soft Skills sind persönliche oder allgemeine Fähigkeiten, die mit Ihrer Persönlichkeit in Verbindung stehen. Sie werden im beruflichen Umfeld, aber auch in der Freizeit und im privaten Bereich eingesetzt. Soft Skills sind schwer zu erlernen, spielen aber eine wichtige Rolle im Bewerbungsprozess: Bei gleicher Qualifikation sind es oft die individuellen Qualitäten, die den Unterschied machen. Die Einschätzung Ihrer Soft Skills kann Ihnen helfen, Ihr Potenzial besser aufzuzeigen und Ihre Laufbahn genauer auf Ihre Stärken abzustimmen.

Items (Fragen)

Nr.	Skala	Aussage	Stichworte	Tipp (Antwort 1-5)	Tipp (Antwort 6-10)
1	Verstehen	Ich verfüge über eine rasche Auffassungsgabe und setze logisches Denken ein.			Forschen, entwickeln, konzipieren, analysieren, Ideen abwägen, Daten verarbeiten, Probleme lösen usw.
2	Unternehmergeist	Ich bin unternehmerisch veranlagt und übernehme gerne die Initiative.			Führen, ein Team oder Projekte leiten, ein Unternehmen gründen, eine selbstständige Erwerbstätigkeit aufnehmen usw.
3	Sinn für Neues	Ich bin innovativ, erfinderisch und kreativ - sei es in Bezug auf Ideen, Konzepte oder Gegenstände.			Kunstwerke oder Kunsthandwerk schaffen, Technologie oder Werbung produzieren, Neues erfinden, konzipieren, neue Methoden finden usw.
4	Effizienz	Ich arbeite effizient und zeitnah, ich erreiche bei meinen Tätigkeiten mühelos meine Ziele.			Technische Produkte herstellen, Kunsthandwerk schaffen, Dienstleistungen erbringen, organisieren, planen, verwalten, optimieren, umsetzen, erreichen usw.
5	Anpassungsfähigkeit	Da ich anpassungsfähig bin, kann ich mühelos mit verschiedenen Situationen umgehen.			Vielseitige Funktionen erfüllen, sich an unregelmässige Arbeitszeiten gewöhnen, häufig reisen, das Umfeld wechseln, mit zahlreichen Partner zusammenarbeiten usw.

6	Zuhören	Ich kann gut zuhören, ich interessiere mich für die Bedürfnisse anderer, ich erkenne rasch die Probleme in meinem Umfeld.			Sich für andere Personen einsetzen, helfen, beraten, begleiten, pflegen, betreuen, animieren usw.
7	Zusammenarbeit	Ich bin teamfähig und bringe mich in Gruppen aktiv ein.			Kontakte mit Kolleginnen und Kollegen pflegen, zu einem guten Arbeitsklima beitragen, sich in ein bestehendes Team einfügen und die Regeln der Gruppe annehmen, seinen Anteil erledigen, sich aufeinander verlassen usw.
8	Kommunikation	Ich kann meine Ideen und Meinungen mühelos mündlich und schriftlich kommunizieren.			Sich ausdrücken, erklären, vermitteln, redigieren, beschreiben, zusammenfassen, präsentieren, vereinfachen usw.
9	Überzeugungskraft	Es fällt mir leicht, Verhandlungen zu führen und meine Gesprächspartner zu überzeugen.			Verhandeln, ein Produkt oder eine Idee hervorheben, argumentieren, Gegenstände, Konzepte oder Dienstleistungen verkaufen usw.
10	Führung	Ich übernehme gerne die Führung einer Gruppe oder eines Projekts.			Eine Führungsrolle ausüben, Verantwortung übernehmen, ein Team oder ein Projekt leiten, beeinflussen usw.
11	Zuverlässigkeit	Auf mich kann man zählen und ich erfülle immer die Erwartungen, die man an mich hat.			Die Arbeit sorgfältig ausführen, Aufgaben übernehmen, die keine Fehler erlauben, ein Pflichtenheft und Fristen einhalten usw.
12	Einsatzbereitschaft	Für meine Tätigkeiten und Projekte setze ich mich voll ein, ich mache meine Sachen nie halbherzig.			Aufgaben ausführen, die ein grosses Engagement voraussetzen, einen Beruf leidenschaftlich gerne ausüben, langfristige Projekte übernehmen usw.

13	Selbstständigkeit	Ich bin eine selbstständige Person und kann meine Aufgaben alleine erledigen.			Selbstständig arbeiten, selbst den Rahmen und die Ziele der Arbeit festlegen, Entscheidungen fällen, sich selbstständig machen usw.
14	Kenntnisse über die Soft Skills	Ich glaube, dass ich meine persönlichen Kompetenzen gut kenne, die ich ausserhalb meines Berufs oder meiner aktuellen Tätigkeit einsetzen könnte.		Fragen Sie Ihre nahen Bezugspersonen: Ein externer Standpunkt kann Ihnen dabei helfen, Ihre wichtigsten Qualitäten besser zu erkennen.	Sie kennen Ihre Soft Skills: Halten Sie Ihre Qualitäten aufrecht oder nutzen Sie sie, um Ihre Karriere voranzutreiben.

Allgemeine Tipps

Nr. Tipps

- 1 Erwähnen Sie Ihre Soft Skills in Ihrem Lebenslauf und bei Bewerbungsgesprächen und unterstreichen Sie diese mit konkreten Beispielen.
- 2 Durch aktives Engagement für Ihre Interessen und Hobbies können Sie Ihre Soft Skills anwenden und weiterentwickeln.
- 3 Denken Sie daran, dass bei gleichwertigen beruflichen Qualifikationen persönliche Kompetenzen bei der Rekrutierung ausschlaggebend sein können.
- 4 Auch wenn es schwieriger ist, Sozialkompetenzen statt Wissen zu erlangen, können Weiterbildungen in Persönlichkeitsentwicklung helfen, noch nicht so gut entwickelte Soft Skills zu verbessern.
- 5 Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit dem Persönlichkeits-Fragebogen: Übereinstimmende Punkte können Ihre Ziele verdeutlichen und Ihre Motivation verstärken.

Ihre Grundkompetenzen - 6 Fragen

Fällt es Ihnen leicht, zu lesen, zu schreiben, sich mündlich in einer anderen Landessprache auszudrücken? Zu rechnen und elektronische Geräte wie Computer, Tablet oder Smartphone zu benutzen? Diese Grundkompetenzen sind für Ihre Selbständigkeit wichtig. Sie erlauben es, sich über Themen wie Gesundheit, Arbeit, Versicherungen usw. zu informieren. Dank der Grundkompetenzen können Sie mit anderen in Beziehung treten, das eigene Umfeld verstehen, eine Arbeit finden oder eine Weiterbildung absolvieren. Wenn es klar ist, dass Sie diese Kompetenzen beherrschen, können Sie zu einem anderen Fragebogen weitergehen.

Items (Fragen)

Nr.	Skala	Aussage	Stichworte	Tipp (Antwort 1-5)	Tipp (Antwort 6-10)
1	Lesen	Ich verstehe Bedienungsanleitungen, Rezepte sowie Formulare und amtliche Dokumente. Ich lese regelmässig Zeitungen.		Lesen Sie täglich einige Sätze in einer Zeitung, einem Buch oder einem Dokument, das Sie brauchen können.	
2	Schreiben	Ich kommuniziere regelmässig schriftlich mit meinen Bekannten, Kolleginnen und Kollegen oder mit den Behörden.		Kommunizieren Sie mit Ihrem Bekanntenkreis häufiger in schriftlicher Form. Nutzen Sie Gelegenheiten, um einige Sätze oder einen kurzen Text zu schreiben.	
3	Mündlicher Ausdruck	Ich drücke mich in ganzen Sätzen aus und verwende präzise Ausdrücke.		Suchen Sie eine Tätigkeit, in der Sie regelmässig in der Sprache Ihrer Region kommunizieren können.	
4	Rechnen	Ich kann für den alltäglichen Gebrauch eine Rechnung durchführen oder eine Proportion berechnen.		Machen Sie Spiele oder Übungen, bei denen Sie einfache Rechnungen, Proportionen und Problemlösungen üben können.	
5	Informatik	Ich verwende häufig einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone, um E-Mails und Briefe zu schreiben, Informationen im Internet zu suchen, Reservationen vorzunehmen usw.		Suchen Sie einen Ort, an dem Sie regelmässig einen Computer verwenden können und gleichzeitig jemand da ist, der Sie nötigenfalls unterstützen kann.	

6	Kenntnisse über die Grundkompetenzen	Ich glaube, dass ich meine Grundkompetenzen gut kenne und beherrsche.		Es gibt Kurse und Workshops, in denen Sie Ihre Grundkompetenzen prüfen und verbessern können.	Sie sind sich über Ihre Stärken und Schwächen im Klaren. Das ist ein Pluspunkt, um Prioritäten festzulegen.
---	--------------------------------------	---	--	---	---

Allgemeine Tipps

Nr. Tipps

- 1 Es ist nie zu spät, um sich zu verbessern oder etwas Neues dazu zu lernen. Zögern Sie nicht, es anzupacken.
- 2 Die Aktualisierung Ihrer Grundkompetenzen kann der erste Schritt hin zu einer Weiterbildung oder einer beruflichen Ausbildung sein.
- 3 Das Beherrschen der Grundkompetenzen vereinfacht nicht nur die Arbeit, sondern auch den Alltag.
- 4 Falls Sie Zweifel in Bezug auf dieses Thema haben, melden Sie sich unter der Nummer 0800 47 47 47 für einen Kurs in Ihrer Nähe an oder besuchen Sie unsere Seite Grundkompetenzen.

Ihre Interessen - 17 Fragen

Interessen sind Anziehungspunkte für berufliche Aktivitäten. Sie können aus verschiedenen Quellen stammen wie beispielsweise das persönliche Umfeld, Medien, gesammelte Informationen, Praktika, Berufserfahrungen, Freizeitaktivitäten, Freiwilligenarbeit usw. Ihre beruflichen Interessen sind somit nicht fix, sondern entwickeln sich im Laufe der Zeit und anhand Ihrer Erfahrungen weiter. Mit diesem Fragebogen können Sie Ihre Interessen genauer beschreiben oder bestätigen, was Sie bereits über sich selbst wissen. Dies kann Ihnen dabei helfen, Ziele und Prioritäten festzulegen.

Items (Fragen)

Nr.	Skala	Aussage	Stichworte	Tipp (Antwort 1-5)	Tipp (Antwort 6-10)
1	Natur, Umwelt	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit Natur und Umwelt.	Steinbearbeitung Arbeit im Freien Forstwirtschaft Landwirtschaft Tiere Gartenbau Landschaft Umwelt		
2	Lebensmittel, Bewirtung	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit Lebensmitteln oder Bewirtung.	Ernährung Getränke Hotellerie Gastronomie Hauswirtschaft Tourismus, Freizeitbranche Eventbranche		
3	Mode, Körperpflege	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit Mode oder Körperpflege.	Textilbranche Mode Coiffure Schönheitspflege Kosmetik		
4	Bau, Lebensraum	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit Bauwesen oder Architektur.	Raumplanung Architektur, Projekte Gebäude, Ingenieurwesen Gebäudetechnik Innenarchitektur Energiebranche		

5	Technisches Handwerk	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit handwerklichen oder technischen Arbeiten.	Holzindustrie Druckerei Grafik Verpackungsindustrie Metall, Giesserei Metallbau		
6	Industrie, Mechanik	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit Industrie oder Mechanik.	Maschinenbau Elektrotechnik, Elektronik Mikrotechnik Uhrmacherei Fahrzeuge		
7	Wissenschaften, Forschung	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit Wissenschaft oder Forschung.	Naturwissenschaften Biowissenschaften Technische Wissenschaften Sozialwissenschaften Politologie Erziehungswissenschaften Wirtschaftswissenschaften Geisteswissenschaften		
8	Informatik, Multimedia	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit Informatik oder Multimedia.	Multimedia Informatikanwendungen Installation, Verwaltung IT-Sicherheit Softwareentwicklung Web Engineering		
9	Management, Verwaltung	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit Management oder Verwaltung.	Administration, Sekretariat Management Qualitätsmanagement Dokumentverwaltung Import-Export, Logistik Personalwesen		
10	Finanzen, Buchhaltung	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit Finanzen oder Buchhaltung.	Steuerwesen Immobilien Finanzkontrolle, Revision Banken Versicherungen Börse		
11	Marketing, Kommunikation	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit Marketing oder Unternehmenskommunikation.	Marketing Verkauf, Einkauf Werbung Öffentlichkeitsarbeit Eventbranche		

12	Sicherheit, Transport	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit Sicherheit und Transport.	Polizei Armee Zoll Transportwesen Logistik		
13	Recht, Diplomatie	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit Recht oder internationalen Beziehungen.	Recht, Justiz Diplomatie Internationale Zusammenarbeit Humanitäre Hilfe Internationale Organisationen		
14	Gesundheit, Soziales	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit dem Gesundheits- oder Sozialwesen.	Pflege, Therapie Rehabilitation Medizin Alternative Heilmethoden Sozialarbeit Psychologie Religion, Seelsorge		
15	Ausbildung, Sport	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit Ausbildung oder Sport.	Unterricht Erziehung Pädagogik Erwachsenenbildung Sport, Bewegung Wohlbefinden		
16	Kunst, Medien	Ich interessiere mich für berufliche Tätigkeiten in Verbindung mit Kunst oder Medien.	Grafik Bildende Kunst Kunsthandwerk Design, visuelle Kommunikation Journalismus, Informationen Dokumentation Musik, Tanz Theater, Zirkus		
17	Kenntnisse über die Interessen	Ich glaube, dass ich meine beruflichen Interessen gut kenne.		Die öffentlichen Berufsberatungsstellen bieten fundierte Abklärungstests zu beruflichen Interessen, die Ihnen einen besseren Durchblick verschaffen könnten.	

Allgemeine Tipps

Nr. Tipps

- 1 Überprüfen Sie, inwieweit Ihre aktuelle Stelle mit Ihren Interessen übereinstimmt.
- 2 Ist dies nicht der Fall, prüfen Sie die Möglichkeiten für eine Veränderung innerhalb Ihrer Anstellung.
- 3 Überlegen Sie sich andere Aufgaben, die mit Ihren Interessen besser übereinstimmen.
- 4 Denken Sie an andere Berufe & Funktionen, die besser zu Ihren Interessen passen.
- 5 Suchen Sie Beispiele von beruflichen Tätigkeiten, die mehrere Interessensfelder von Ihnen kombinieren.
- 6 Achtung: Dieser Fragebogen ist kein wissenschaftlicher Test. Wenn Sie sich vertieft mit Ihren Interessen auseinandersetzen möchten, wenden Sie sich an die Berufsberatungsstelle in Ihrer Region.

Ihre Persönlichkeit - 15 Fragen

Die eigene Persönlichkeit gut zu kennen, kann für die Karriere verschiedene Vorteile haben:

- Sie können Ihre Bedürfnisse in Bezug auf die Arbeitsbedingungen genau benennen.
- Bei Bewerbungen können Sie Ihre Qualitäten optimal hervorheben.
- Sie wissen, welche berufliche/n Funktion/en am besten zu Ihnen passen.

Dieser Fragebogen hilft Ihnen, Ihre Persönlichkeit genauer zu beschreiben oder zu bestätigen, was Sie bereits über sich selbst wissen.

Items (Fragen)

Nr.	Skala	Aussage	Stichworte	Tipp (Antwort 1-5)	Tipp (Antwort 6-10)
1	Offenheit	Ich bin eine fantasievolle, neugierige und kreative Person. Ich suche nach neuen und originellen Erfahrungen.	Schönheit Neugierde Kreativität Originalität		Projektarbeit, Problemlösung, Umgang mit Unvorhergesehenem und mit Veränderungen, Neues übernehmen, auf Ideen und Konzepte konzentrierte Tätigkeiten, geistige Flexibilität.
2	Angepasstheit	Ich bin eine Person mit Bodenhaftung. Ich bevorzuge was schon da ist, Sicherheit und Stabilität vermittelt.	Bodenhaftung Praktischer Sinn Routine Angepasstheit		Konkrete und gut strukturierte Tätigkeiten, Anwenden von bewährten Regeln und Methoden, regelmässige Arbeitszyklen, Einhalten von Normen, Kontrolle, Fokussierung auf Konkretes und Resultate.
3	Gewissenhaftigkeit	Ich bin sorgfältig, diszipliniert, detailorientiert. Ich bevorzuge Ordnung und Struktur. Wenn ich Entscheidungen treffe, verlasse mich gerne auf Logik und Rationalität.	Organisationssinn Hartnäckigkeit Perfektionismus Verstand Logik		Langfristige Projekte, langfristige Ziele und Ergebnisse, Aufgaben mit hoher Selbstdisziplin, Entscheidung auf Verstand und Logik beruhend.

4	Gespür	Ich verlasse mich gerne auf meinen Instinkt. Ich improvisiere gerne, eine gewisse Unordnung verunsichert mich nicht. Wenn ich Entscheidungen treffe, verlasse mich auf mein Bauchgefühl.	Improvisation Spontanität Flexibilität Instinkt Gefühle		Kurzfristige berufliche Ziele und Ergebnisse, Aufgaben mit guter Anpassungsfähigkeit betreffend Personen, Inhalte und Methoden, Entscheidungen auf Einschätzungen und Gefühlen beruhend.
5	Extravertiertheit	Ich bin eine aufgestellte und energiegeladene Person. Ich bin handlungsorientiert, kommunikativ und teamfähig. Ich übernehme gerne die Führung.	Energie Kontaktfähigkeit Ausdrucksfähigkeit Selbstbewusstsein		Gute Zusammenarbeit, hohes Tempo, verschiedene Kontakte, Ausdruck von Ideen, Kommunikation, Vermittlung, personenbezogene Aufgaben.
6	Introvertiertheit	Ich bin eine überlegte, beobachtende und zurückhaltende Person. Ich denke gerne nach und schätze Ruhe.	Ruhe Einsamkeit Diskretion Hinterfragen		Regelmässiges Arbeitstempo, sach- und datenbezogene Tätigkeiten, Konzepte, Bedürfnis nach einem ruhigen und sicheren Arbeitsplatz.
7	Verträglichkeit	Ich bin eine sensible, einfühlsame, hilfsbereite, tolerante Person. Ich arbeite gerne mit anderen zusammen und strebe harmonische Beziehungen an.	Geduld Flexibilität Wohlwollen Nachgiebigkeit Hilfsbereitschaft		Gute Zusammenarbeit, gemeinsame Aufgaben, unterstützende Beziehung, Unterstützung, Empfang, harmonisches Arbeitsklima, Akzeptieren von Entscheidungen anderer, Flexibilität beim Umgang mit Menschen.
8	Ehrgeiz	Ich bin eine kämpferische, anspruchsvolle, ehrgeizige, individualistische Person. Konkurrenz macht mir keine Angst.	Kampfgeist Striktheit Strenge Anspruch Individualismus		Berufliche Herausforderungen, Wettbewerb, ehrgeizige Ziele, individuelles Weiterkommen, kompetitives Umfeld, Macht ausüben.
9	Emotionalität	Ich bin eine ängstliche und emotionale Person. Auf Kritik reagiere ich empfindlich. Ich bin für die Gefühle anderer empfänglich.	Befürchtungen Angst Bedürfnis nach Gesellschaft Einfühlungsvermögen		Gut strukturierte und reglementierte Tätigkeiten, klare Aufgaben, bewährte Methoden, regelmässiger Rhythmus, Bedürfnis nach einem ruhigen und sicheren Arbeitsumfeld.

10	Emotionale Ausgeglichenheit	Ich kann gut mit Stress und Druck umgehen. Ich bleibe auch in schwierigen Situationen ruhig und ausgeglichen.	Gelassenheit Entspannung Unabhängigkeit Distanziertheit		Anregendes Arbeitsumfeld, Stressresistenz, Risikobereitschaft, Übernahme von Verantwortung, öffentliche oder mediale Auftritte, Arbeit im Notfalldienst, Selbstständigkeit.
11	Bescheidenheit	Ich bin bescheiden. Ich bevorzuge die einfachen Dinge und konkrete Ergebnisse. Ich arbeite gerne im Hintergrund.	Ehrlichkeit Aufrichtigkeit Einfachheit Bescheidenheit		Konkrete und messbare Ergebnisse, Vorliebe für korrekt ausgeführte Arbeit, Akzeptieren von Autorität, praktischer Sinn und Bodenständigkeit, Streben nach Qualität und Sicherheit, Anerkennung durch die Qualität der geleisteten Arbeit.
12	Prestige	Ich stehe gerne im Rampenlicht und suche die Bewunderung und den Respekt meines Umfelds. Ich übernehme gerne Verantwortung.	Strategie Ehrgeiz Vorliebe für Luxus Selbstbewusstheit		Gesellschaftlich anerkannte Tätigkeiten oder Unternehmen, im Allgemeinen eine gewisse Bewunderung auslösend, verantwortungsvolle Stellen, hierarchischer und lohnmassiger Aufstieg, Stellen unter öffentlicher Beobachtung.
13	Vertrauen	Ich bin im allgemeinen positiv eingestellt und ich glaube, dass ich die beruflichen Ziele, die ich mir gesteckt habe, erreichen kann.	Optimismus Lebendigkeit Wohlbefinden		Eher hohes Mass an Vertrauen; wertvolles Element, um Ihre berufliche Laufbahn zu festigen oder weiterzuentwickeln.
14	Zweifel	Ich neige dazu, meine Fähigkeiten anzuzweifeln, einen tatsächlichen Einfluss auf den Lauf der Dinge zu haben, insbesondere was mein Berufsleben betrifft.	Pessimismus Zurückhaltung Verletzlichkeit		Unterstützung in Ihrem Umfeld, um beruflich weiterzukommen: Kolleginnen und Kollegen, Angehörige, Fachpersonen in Berufsberatung und Coaching.
15	Kenntnisse über die Persönlichkeit	Ich glaube, dass ich meine Persönlichkeit gut kenne.		Die öffentlichen Berufsberatungsstellen führen Standortbestimmungen durch. Sie helfen Ihnen, hier klarer zu sehen.	Sie kennen Ihre Persönlichkeit gut: Dies ist ein Pluspunkt, um berufliche Herausforderungen zu finden, die zu Ihren Charaktereigenschaften passen.

Allgemeine Tipps

Nr. Tipps

- 1 Prüfen Sie, inwieweit Ihre aktuelle Stelle Ihrer Persönlichkeit entspricht, insbesondere in Bezug auf die Arbeitsbedingungen.
- 2 Ist dies nicht der Fall, prüfen Sie die Möglichkeiten für einen internen Wechsel oder interne Veränderungen.
- 3 Überlegen Sie sich andere Aufgaben, die mit Ihrem Charakter besser übereinstimmen.
- 4 Denken Sie an andere Berufe & Funktionen, die besser zu Ihrer Persönlichkeit passen.
- 5 Wenn ein Wechsel aus beruflicher Sicht schwierig ist, überlegen Sie sich, welche Freizeitaktivitäten einen besseren Ausgleich schaffen würden.
- 6 Bitte beachten Sie, dass dieser Fragebogen keinem wissenschaftlichen Persönlichkeitstest entspricht: Wenn Sie Ihre Überlegungen vertiefen möchten, wenden Sie sich an die Berufsberatungsstelle in Ihrer Region.

Ihre Werte - 12 Fragen

Werte drücken aus, was Sie in Ihrem Leben als wichtig betrachten, sei es im Berufs- wie auch im Privatleben. Werte bestimmen, was Sie umsetzen und erreichen möchten, sie geben Ihrem Leben und Ihren Tätigkeiten eine Richtung und ein Ziel. Werte haben somit grossen Einfluss auf Ihre Motivation. Es ist allerdings nicht einfach, sie in Worte zu fassen. Dieser Fragebogen hilft Ihnen dabei, Ihre Werte zu erkennen und zu gewichten.

Items (Fragen)

Nr.	Skala	Aussage	Stichworte	Tipp (Antwort 1-5)	Tipp (Antwort 6-10)
1	Selbstständigkeit	Ich arbeite gerne selbstständig und bin neugierig, kreativ, initiativ und originell.	Freiheit Kreativität Vorstellungskraft Originalität Unabhängigkeit Wahl eigener Ziele Neugier		Kunst, Design, Kunsthandwerk, Marketing, Management, Medien, Medizin, Unterrichten, Wissenschaften, Forschung, Innovation usw.
2	Vielfalt	Ich möchte in meiner Arbeit Anregung, Herausforderung und Leidenschaft finden und Risiken eingehen.	Aufregendes Leben Herausforderungen Neues Kühnheit Risiko Leidenschaft		Kunst, Kultur, Kommunikation, Medien, Polizei und Sicherheit, Risikoberufe usw.
3	Freude	Ich möchte eine Arbeit, die mich täglich befriedigt und bei der ich rasch Ergebnisse sehe. Die Arbeit soll mir Freude und Spass machen.	Sofortige Bedürfnisbefriedigung Schnelle Ergebnisse Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben Entspannte Atmosphäre Komfort		Zwischenmenschliche Beziehungen und entspanntes Klima, angenehmes Umfeld, schnelle Ergebnisse, kurzfristige Ziele usw.
4	Erfolg	Ich möchte erfolgreich sein und gesellschaftliche Anerkennung für meine Arbeit und meine Fähigkeiten bekommen.	Ehrgeiz Willenskraft, Beharrlichkeit Einfluss Kompetenz Wirksamkeit Erfolg Anerkennung		Wirtschaft, Recht, Wissenschaften, Forschung, Technologie, Kunst, Kommunikation, Management, Leistungsorientierung, Expertise usw.

5	Einfluss	Ich möchte Autorität und Einfluss ausüben. Ich strebe ein hohes Salär und einen gehobenen beruflichen Status an.	Kontrolle über andere Hierarchische Position Reichtum, Geld Autorität Öffentliches Image Prestige, sozialer Status		Management, Recht, internationale Beziehungen, Diplomatie, Politik, Medizin, Führungspositionen, Prestige usw.
6	Sicherheit	Ich suche Stabilität und Sicherheit. Ich möchte in harmonischen Beziehungen leben.	Harmonie Sicherheit des Arbeitsplatzes Stabilität Sicherheit in der Familie Kontrolle		Öffentliche Verwaltung, Wirtschaft, Transport, Recht, Gesundheit, Unterricht, Arbeitsplatzstabilität usw.
7	Disziplin	Ich finde es wichtig, mich an Regeln zu halten. Mir gefallen Ordnung, gut organisierte und strukturierte Dinge.	Höflichkeit Selbstdisziplin Einhalten von Regeln Respekt vor der Hierarchie Pflichtbewusstsein		Verwaltung, Finanzen, Gesundheit, Armee, Polizei, Sicherheit, Transport, Technik, handwerkliche Berufe usw.
8	Tradition	Ich halte Normen, Tradition und Gewohnheiten ein und respektiere sie.	Respekt vor Sitten und Bräuchen Mässigung Bescheidenheit Realismus Respekt vor moralischen Normen		Handwerkliche Berufe, Landwirtschaft, öffentliche Verwaltung, Sicherheit, Transport, Religion, Spiritualität usw.
9	Solidarität	Ich möchte anderen helfen und ihr Vertrauen gewinnen. Ich möchte andere gut verstehen.	Loyalität Ehrlichkeit Selbstlosigkeit Hilfsbereitschaft Sinn für Verantwortung Nachsicht		Sozialarbeit, Gesundheit, Unterrichten, Zusammenarbeit, humanitäre Hilfe, Unterstützung mit direktem Kontakt, Altruismus usw.
10	Gemeinschaft	Ich möchte mich für das gesellschaftliche Wohl, Gerechtigkeit und Gleichheit sowie den Schutz von Personen und der Umwelt einsetzen.	Gleichheit, Gerechtigkeit Gemeinwohl Weisheit Gerechtigkeit Toleranz Umwelt		Sozialwissenschaften, öffentliche Gesundheit, Recht, Justiz, Polizei, Ökologie, Umwelt usw.
11	Arbeit	Die Arbeit ist ein zentrales Element in meinem Leben und gehört zu meiner Identität.		Erfüllung und Sinnfindung eher im privaten Bereich.	Ehrgeizige Ziele gemäss Ihren beruflichen Zufriedenheitsfaktoren.
12	Kenntnisse über die Werte	Ich glaube, dass ich meine Werte gut kenne.		Die öffentlichen Berufsberatungsstellen führen Standortbestimmungen durch. Sie helfen Ihnen, hier klarer zu sehen.	Sie scheinen Ihre Werte gut zu kennen: Dies ist ein Pluspunkt, um Sinn in Ihrer aktuellen Tätigkeit zu finden oder um neue Ziele festzulegen.

Allgemeine Tipps

Nr. Tipps

- 1 Prüfen Sie, inwieweit Ihre aktuelle Stelle Ihren wichtigsten Werten entspricht.
- 2 Ist dies nicht der Fall, prüfen Sie die Möglichkeiten für eine Veränderung innerhalb Ihrer Anstellung.
- 3 Überlegen Sie sich andere Aufgaben, die mit Ihren Werten besser übereinstimmen.
- 4 Denken Sie an andere Berufe & Funktionen, die besser zu Ihren Werten passen.
- 5 Wenn ein Wechsel aus beruflicher Sicht schwierig ist, überlegen Sie sich, welche Freizeitaktivitäten in diesem Bereich einen besseren Ausgleich schaffen würden.
- 6 Achtung: Dieser Fragebogen ist kein wissenschaftlicher Test. Wenn Sie sich vertieft mit Ihren Werten auseinandersetzen möchten, wenden Sie sich an die Berufsberatungsstelle in Ihrer Region.

Ihre Kenntnisse der Arbeitswelt - 10 Fragen

Eine gewisse Kenntnis der Arbeitswelt ist wichtig, sei es, um Ihre berufliche Situation zu festigen, in Ihrer aktuellen Tätigkeit aufzusteigen oder einen neuen Weg einzuschlagen. Mit diesem Fragebogen können Sie Ihren aktuellen Standpunkt bestimmen und Prioritäten bei der Informationssuche setzen.

Items (Fragen)

Nr. Skala	Aussage	Stichworte	Tipp (Antwort 1-5)	Tipp (Antwort 6-10)
1	Aufstiegsmöglichkeiten Ich kenne die Möglichkeiten, die in meinem aktuellen Beruf bestehen, sei es innerhalb meines Unternehmens oder extern in meinem Tätigkeitsgebiet.		Fragen Sie in Ihrer Personalabteilung, bei Ihren Vorgesetzten oder Kolleginnen und Kollegen nach, ob Sie Ihnen mehr Informationen über die Perspektiven in Ihrem Tätigkeitsbereich geben können.	
2	Verwandte Berufe Ich kenne konkrete Möglichkeiten, um meine Kompetenzen in einem verwandten Beruf oder in einer neuen Funktion anzuwenden, ohne dass ich nochmals eine vollständige Ausbildung machen muss.		Kontaktieren Sie ehemalige Mitschüler/innen oder Arbeitskolleginnen und -kollegen. Diese können als Beispiele für Stellenwechsel dienen.	
3	Neuorientierung Ich kenne Beispiele von beruflichen Neuorientierungen, die mit einer Laufbahn wie meiner möglich sind, auch wenn eine Zusatzausbildung erforderlich sein kann.		Wenn Sie sich für eine Neuorientierung interessieren, suchen Sie in Ihrem Umfeld nach Beispielen und konsultieren Sie Porträts auf diesem Portal.	
4	Ausbildungen Ich kenne das Angebot an Weiterbildungen oder berufsbegleitenden Ausbildungen.		Besuchen Sie unsere Seiten unter "Aus- & Weiterbildung".	
5	Kosten und Finanzierung Ich kenne die Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten von Weiterbildungen für Erwachsene.		Besuchen Sie unsere Seite "Finanzierung".	
6	Berufsabschluss für Erwachsene Ich kenne die Möglichkeiten, einen offiziellen Berufsabschluss durch die Validierung von Bildungsleistungen zu erlangen.		Besuchen Sie unsere Seite "Berufsabschluss für Erwachsene" und kontaktieren Sie die Berufsbildungsämter in Ihrem Kanton.	

7	Arbeitsmarktrends	Ich weiss über die wichtigsten Tendenzen auf dem Arbeitsmarkt Bescheid: gefragte Berufe und Fähigkeiten, Risiko von Arbeitslosigkeit, Fachkräftemangel, Digitalisierung der Arbeit usw.		Besuchen Sie unsere Seite "Arbeitsmarkt" und wenden Sie sich an die Berufsverbände, die in den Bereichen tätig sind, die Sie interessieren.	
8	Löhne und Arbeitsbedingungen	Ich kenne die in meinem Bereich oder in den verwandten Berufsfeldern gängigen Löhne und Arbeitsbedingungen.		Besuchen Sie unsere Seite "Lohn" und wenden Sie sich an die Berufsverbände, die in den Bereichen tätig sind, die Sie interessieren.	
9	Informationsmittel	Ich kenne die Informationskanäle der Arbeitswelt. Ich weiss, wie ich sie benutzen muss, um mich über Berufe und Weiterbildungen zu informieren.		Besuchen Sie unsere Seiten unter "Arbeit & Beschäftigung". Treffen Sie Personen, die im Bereich tätig sind, den Sie anstreben.	
10	Kenntnisse über die Arbeitswelt	Ich glaube, dass ich die Arbeitswelt und die Weiterbildungsmöglichkeiten für Erwachsene gut kenne.		Sie können Ihre aktuelle Situation festigen oder sich beruflich weiterentwickeln, indem Sie Ihre Kenntnisse über die Berufswelt erweitern.	Ihre guten Kenntnisse über den Arbeitsmarkt sind ein Pluspunkt, um beruflich auf dem gleichen Stand zu bleiben oder aufsteigen zu können.

Allgemeine Tipps

Nr. Tipps

- 1 Konsultieren Sie regelmässig die Stellenangebote, die Sie interessieren könnten, auch wenn Sie kurzfristig keinen Stellenwechsel anstreben.
- 2 Besuchen Sie die Seiten Arbeitsmarkt, Berufe & Funktionen und Weiterbildungen, um mehr Informationen zu erhalten.
- 3 Ergänzen Sie Ihre Informationssuche auf dem Internet mit direkten Kontakten:
 - Kolleginnen und Kollegen
 - Fachpersonen in Ihrem privaten Umfeld
 - HR-Fachpersonen in Ihrem Unternehmen
 - Berufsverbände
 - Bildungsorganisationen
- 4 Besuchen Sie das Berufsinformationszentrum in Ihrer Region.

Ihre Aktivitäten - 8 Fragen

Neben Ihrer Berufstätigkeit aktiv und dynamisch zu sein, ist wichtig. So bleiben Sie auf dem Arbeitsmarkt konkurrenzfähig oder können Laufbahnchancen in Ihrem Bereich schaffen und wahrnehmen. Es hilft Ihnen aber auch, einfacher die Stelle oder den Beruf zu wechseln. Mit diesem Fragebogen können Sie herausfinden, wie aktiv Sie Ihre Laufbahn gestalten.

Items (Fragen)

Nr. Skala	Aussage	Stichworte	Tipp (Antwort 1-5)	Tipp (Antwort 6-10)
1	Vernetzung Ich knüpfe oft Kontakte mit Personen, die mir in meiner beruflichen Laufbahn helfen könnten, sei es im beruflichen wie auch im privaten Umfeld.		Nehmen Sie regelmässig Kontakt mit Kolleginnen und Kollegen, externen Partnern, ehemaligen Mits Studierenden, Freunden usw. auf, um Ihre Karriereziele zu besprechen und zu vergleichen.	
2	Informationssuche Ich informiere mich regelmässig über den Arbeitsmarkt, Berufschancen und denkbare Stellen.		Nutzen Sie die Ihnen zur Verfügung stehenden Informationsquellen: Internet, Informationsveranstaltungen, Tage der offenen Türe in Schulen oder Unternehmen, Besuch eines Berufsinformationszentrums.	
3	Weiterbildung Ich nehme regelmässige Weiterbildungsmöglichkeiten wahr, sei es innerhalb meines Unternehmens oder auf eigene Initiative.		Suchen Sie Ihre nächste Weiterbildung mithilfe unserer Seiten unter "Aus- & Weiterbildung".	
4	Bewerbungsdossier Ich aktualisiere meinen Lebenslauf regelmässig und achte dabei auf die gängige Praxis beim Verfassen von Bewerbungsdossiers.		Aktualisieren Sie Ihren Lebenslauf mithilfe unserer Seite "Sich bewerben".	
5	Stellensuche Ich bewerbe mich regelmässig in meinem Bereich oder für andere berufliche Tätigkeiten, damit ich den Wert meines Dossiers auf dem Arbeitsmarkt beurteilen kann.		Bewerben Sie sich von Zeit zu Zeit, um Ihr Dossier und Ihre Kompetenzen zu testen, auch wenn ein Stellenwechsel für Sie kurzfristig keine Priorität hat.	

6	Private Engagements	Ich engagiere mich aktiv in Sportclubs, Musikvereinen, wohltätigen Organisationen oder politischen Bewegungen.		Nehmen Sie aktiv an einem Projekt oder in einer privaten Organisation teil. Sie können so Ihre Kompetenzen weiterentwickeln und sich auch beruflich inspirieren.	
7	Soziale Netzwerke	Ich aktualisiere mein Profil auf beruflichen oder allgemeinen sozialen Medien.		Halten Sie sich über die existierenden beruflichen Netzwerke auf dem Laufenden und erstellen Sie ein attraktives und aktuelles Profil. Pflegen Sie Ihren digitalen Auftritt.	
8	Aktivitätsniveau	Ich glaube, dass ich für meine Karriere neben der Berufstätigkeit genügend aktiv bin.		Um noch aktiver zu sein, müssen Sie nicht alles machen. Wählen Sie eine oder zwei Möglichkeiten aus, die Sie am meisten inspirieren und legen Sie los.	Bleiben Sie weiterhin aktiv, um das Erreichte zu erhalten oder um beruflich aufzusteigen.

Allgemeine Tipps

Nr. Tipps

- 1 Auch wenn in beruflicher Hinsicht alles gut läuft, ist es empfehlenswert, proaktiv zu sein, um Ihre Konkurrenzfähigkeit zu erhalten und allfällige Veränderungen zu antizipieren.
- 2 Wenn Sie es schwierig finden, aktiv zu sein, suchen Sie Hilfe in Ihrem persönlichen Umfeld oder bei Fachpersonen in Berufsberatung oder Coaching.
- 3 Weiterbildungen sind ein besonders wirksames Instrument. Wenn Sie in diesem Bereich aktiv sind, bauen Sie nicht nur Ihre Fähigkeiten, sondern auch Ihr Netzwerk aus.
- 4 Sie müssen nicht in allen Bereichen gleichzeitig aktiv sein. Wählen Sie aus, was Sie am meisten inspiriert, und gehen Sie anhand Ihrer Möglichkeiten Schritt für Schritt vor.