ARBEITSBLATT · RESSOURCEN

Ressourcen-Profil

Schauen Sie in Ihre Biografie, gern auch weit zurück bis in Kindheit und Jugend, und halten Sie fest, was sich wiederholt. Aus Interessen, Fähigkeiten und Werten über alle Lebensbereiche hinweg entsteht Ihr Ressourcen-Profil. Notieren Sie spontan, was Ihnen einfällt.

1 Interessen & Leidenschaften

Was zieht sich wie ein roter Faden durch? Was begeistert, gibt Energie, fasziniert – unabhängig von konkreten Rollen?

- Was tue ich gerne – mit Ausdauer, freiwillig, auch in der Freizeit?
- Welche Themen reizen mich immer wieder?

STICHWORTE z. B. „Menschen verstehen", „Gestalten", „Bewegen", „Analysieren", „Struktur schaffen"

2 Fähigkeiten & Talente

Welche natürlichen Gaben oder erlernten Kompetenzen zeigen sich wiederholt – über Situationen hinweg?

- Was fällt mir leicht?
- Worin erkennen andere meine Stärke?
- Welche Rückmeldungen habe ich bekommen?

STICHWORTE z. B. „Empathie", „Klarheit", „Problemlösungen finden", „Schnell erfassen", „Verantwortung übernehmen"

3 Fertigkeiten & Wissen

Was habe ich konkret gelernt oder aufgebaut? (Hard Skills, Tools, Methoden)

- Welche praktischen oder fachlichen Kenntnisse bringe ich mit?
- Was habe ich mir erarbeitet?

STICHWORTE z. B. „Projektleitung", „Pflegewissen", „digitale Tools", „Moderation", „Sprachen"

4 Werte & Motive

Was treibt mich an? Was soll in meinem (Arbeits-)Leben Sinn machen?

- Was ist mir wichtig?
- In welchem Umfeld fühle ich mich stimmig?
- Welche Rolle will ich nicht (mehr) spielen?

STICHWORTE z. B. „Verlässlichkeit", „Selbstbestimmung", „Gerechtigkeit", „Weiterentwicklung", „Wirksamkeit"

5 Arbeitsweise & Rollenverhalten

Wie ticke ich in beruflichen Kontexten? Welche Rollen passen zu mir?

- Eher initiierend oder umsetzend?
- Teamorientiert oder lieber fokussiert alleine?
- Strukturierend, begleitend, führend?

STICHWORTE z. B. „Verbindlich", „klar", „ruhig", „hands-on", „strategisch denkend"

6 Ressourcen & Rahmenbedingungen

Was brauche ich, um wirksam zu sein? Was steht mir zur Verfügung?

- Persönliche Ressourcen (Gesundheit, Energie)
- Soziale Ressourcen (Netzwerk, Unterstützung)
- Organisatorische Rahmen (Ort, Zeit, Flexibilität)

STICHWORTE z. B. „Stabiles Umfeld", „Bewegung", „klare Aufgaben", „autonomes Arbeiten"