

DAS JOB-RAD

Klarheit und Hebel für deine berufliche Zufriedenheit

Das Lebensrad ist ein gängiges Coaching-Tool, das dir zeigt, welche deiner Lebensbereiche aus der Balance geraten sind. Außerdem erkennst du die Stellschrauben, an denen du drehen kannst, um deine Zufriedenheit zu erhöhen.

Du kannst das Lebensrad auch auf dein Berufsleben anwenden.

Anleitung:

Zeichne einen Kreis auf ein Blatt Papier und teile ihn in 8 gleich große Teile. Wähle 8 Kategorien aus, die dir in deinem Arbeitsleben wichtig sind und ordne jede Kategorie je einem Feld in deinem Job-Rad zu.

Zum Beispiel:

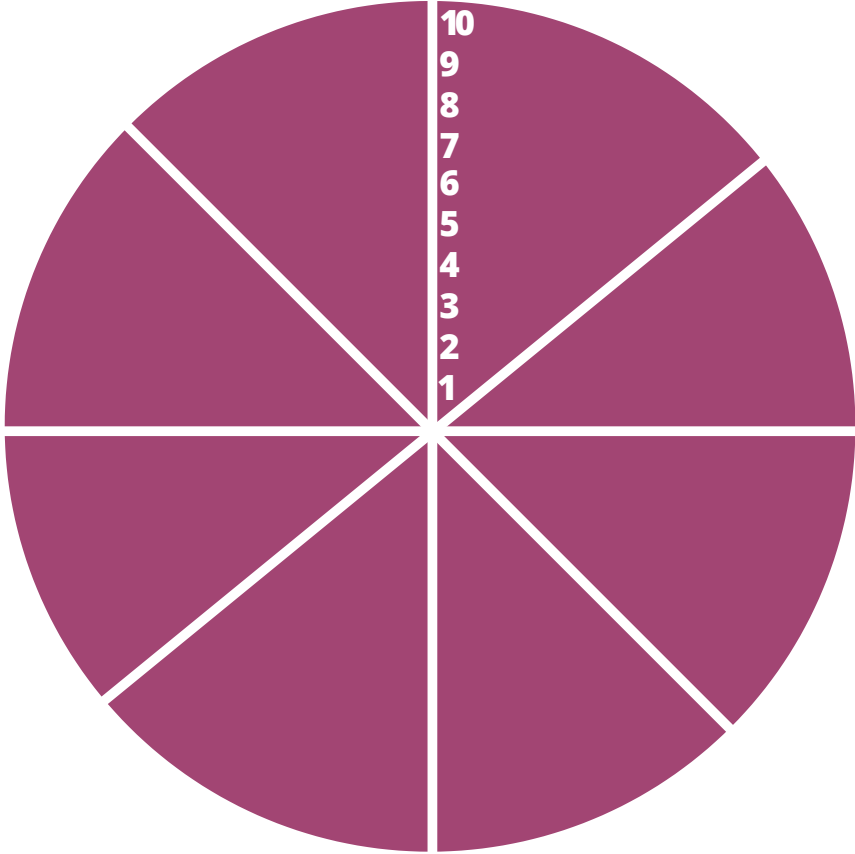
- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| 1. Sinn | 7. Vereinbarkeit |
| 2. Selbstbestimmung | 8. Expertise / Exzellenz |
| 3. Wertschätzung | 9. Wachstum / Lernen |
| 4. Einsatz von Stärken | 10. Team / Umfeld |
| 5. Freude / Erfüllung | 11. Ergebnisse sehen |
| 6. Einkommen / Sicherheit | 12. Selbstmanagement / Organisation |

- Schritt 1: Mache eine Bestandsaufnahme und trage ein, wie zufrieden du auf einer Skala von 1 bis 10 mit der jeweiligen Kategorie in deinem Job-Rad bist. 1 = absolut unzufrieden, 10 = sehr zufrieden
- Schritt 2: Zeichne für jede deiner Kategorien ein, welchen Wert der Zufriedenheit du anstrebst. Je wichtiger dir eine Kategorie ist, desto höher ist in der Regel der Wert.
- Schritt 3: Sieh dir dein Job-Rad an. Mit welchen Bereichen bist du bereits zufrieden? In welchen Bereichen möchtest du dich noch weiterentwickeln? Leite konkrete Maßnahmen ab, was du tun möchtest, um deine berufliche Situation zu verbessern.
- Und los geht es!

DAS JOB-RAD

Klarheit und Hebel für deine berufliche Zufriedenheit

Mein Job-Rad:



Meine Maßnahmen:
