WORKBOOK

Wie Du als Mensch mit vielen Interessen beruflich ankommen kannst

JANNIKE STÖHR

HI, ICH BIN JANNIKE

und ich habe genau wie Du wahnsinnig viele Interessen. Das hat mir die Suche nach dem Traumjob besonders schwer gemacht.

Heute weiß ich, berufliche Erfüllung und berufliches Ankommen ist auch für Vielinteressierte möglich.

Wie, das zeige ich Dir in diesem Workbook!

INHALT

1 WAS SIND SCANNER*INNEN UND GEHÖRST DU DAZU?

2 WARUM FÄLLT ES SCANNER*INNEN SCHWER, BERUFLICH ANZUKOMMEN?

3 BERUFLICH ANKOMMEN ALS SCANNER*IN - SO GEHT'S!

4 DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE IN RICHTUNG BERUFLICHER ERFÜLLUNG!

HIER GIBT ES TIPPS

Wenn Du diese Hinweise siehst, kannst Du weiterführende Quellen aufrufen.

Was sind Scanner*innen und gehörst du dazu?

JANNIKE STÖHR

WAS IST EINE SCANNER-PERSÖNLICHKEIT?

Vielbegabte Allrounder*innen

Scanner*innen[1] sind **Menschen mit vielen Interessen und Talenten**. Sie arbeiten sich mit Freude immer wieder in neue Tätigkeiten ein und sind in vielen Dingen begabt.

Wenn Dein Chef Dir schonmal gesagt hat "**Du bist unser Schweizer Taschenmesser**", weil Du neue Aufgaben mit Begeisterung meisterst, könntest Du in diese Kategorie fallen.

Oder Du **langweilst** Dich **schnell** in gleichförmigen Jobs und kannst daher Dein Potenzial nicht abrufen.

Immer etwas Neues

Scanner*innen lieben es, **Neues zu lernen**. Hat ein Thema ihr Interesse geweckt, stürzen sie sich darauf und eignen sich selbständig alles an, was sie hierzu wissen möchten.

Haben Scanner*innen ein Thema ihren Ansprüchen genügend durchdrungen, nehmen sie sich das nächste vor. **Eintönigkeit ist ihnen ein Graus**. Je breiter sie ihr Wissen aufstellen können, desto zufriedener sind sie.

Dabei stecken sie oft in vielen Projekten gleichzeitig. Ihre stetige Neugier und Drang nach neuen Erfahrungen machen es ihnen schwer, Dinge zu Ende zu bringen.

[1] Den Begriff "Scanner*in" prägte die US-amerikanische Autorin Barbara Sher

WAS SCANNER*INNEN GUT KÖNNEN (UND WAS EHER WENIGER)

- Neues lernen
- Generalist*in sein
- vieles gleichzeitig machen
- ihre Kreativität ausleben
- flexibel reagieren
- eigenständig arbeiten
- Lösungen finden
- begeisterungsfähig sein

- sich festen Routinen beugen
- Spezialist*in werden
- eins nach dem anderen erledigen
- genaue Regeln befolgen
- Eintönigkeit ertragen
- Micromanagement einhalten
- jahrelang gleiche Hobbys ausüben
- im klassischen Sinn beständig sein

Übrigens: Das Modell der "Scanner-Persönlichkeit" ist wie alle anderen Modelle nur eine Annäherung an die Wirklichkeit, die uns als komplexe Individuen auf einen gemeinsamen Nenner herunterbricht. Wenn Du Dich insgesamt mit der Scanner-Persönlichkeit identifizieren kannst, einzelne Punkte aber nicht auf Dich passen, ist das absolut in Ordnung.

ARTIKEL ZU SCANNER*INNEN

Lerne Deine Fähigkeiten in Deinen Job, Dein Privatleben und Deine Beziehung einzubringen.

SELBSTTEST: HAST DU EINE SCANNER-PERSÖNLICHKEIT?

Wenn Du Dir noch unsicher bist, ob Du zu den Scanner-Persönlichkeiten zählst, dann mache gern diesen Test und kreuze alle Aussagen an, die auf Dich zutreffen.

- [ ] Ich kann mich für vieles begeistern.
- [ ] Ich kann mich schlecht entscheiden.
- [ ] Es fällt mir schwer, Dinge zu Ende zu bringen.
- [ ] Ich habe vielseitige Interessen.
- [ ] Ich bin von Natur aus neugierig.
- [ ] Andere empfinden mich als sprunghaft.
- [ ] Ich mache gern neue Erfahrungen.
- [ ] Routine kann ich schwer ertragen.
- [ ] Ich nehme vieles wahr.
- [ ] Ich hinterfrage Autoritäten.
- [ ] Am liebsten mache ich vieles gleichzeitig.
- [ ] Wenn mich etwas begeistert, kann ich schnell lernen.
- [ ] Ich betrachte Themen und Herausforderungen von vielen Seiten.
- [ ] Ich sprühe vor Ideen.
- [ ] Kreativität ist ein Teil von mir.
- [ ] Ich finde für (fast) jedes Problem eine Lösung.
- [ ] Ich fühle mich oft fremd.
- [ ] Einen Job bis zur Rente zu machen, kann ich mir nicht vorstellen.
- [ ] Ich habe eine hohe Empfindsamkeit.
- [ ] Meine Zeit reicht nie für all meine Ideen und Projekte.

DEIN ERGEBNIS

Zähle nun Deine Kreuze zusammen. Wie viele Aussagen treffen auf Dich zu?

Bitte beachte: Das Ergebnis kann Dir als Orientierung dienen und ist nicht zwingend richtig oder bindend. Dennoch kann es Dir Aufschluss darüber geben, ob Du zu den Scanner*innen gehörst. Das kann Dir helfen, Dich selbst zu verstehen und relevante Stellschrauben in Deinem Leben so zu verändern, dass Du Dich wohler und produktiver fühlst.

WENIGER ALS 10 PUNKTE

Es ist **eher unwahrscheinlich**, dass Du eine Scanner-Persönlichkeit hast. Vielleicht zeigst Du einzelne Fähigkeiten und Neigungen, die auch Scanner*innen besitzen, jedoch nicht in einem großen Umfang. Du kannst dennoch mit diesem Workbook weiterarbeiten und Deine eigene Strategie für ein erfüllendes Arbeitsleben entwickeln!

MEHR ALS 10 PUNKTE

Je öfter du den Aussagen zugestimmt hast, desto wahrscheinlicher ist es, dass du vielbegabt bist und damit zu den Scanner-Persönlichkeiten zählst. Vielleicht bist Du aufgrund dieser Eigenschaften bereits im Berufsleben angeeckt? Oder hast Dich gefragt, warum Du nach kurzer Zeit immer das Interesse an deinem Job verlierst? Keine Sorge: An Dir ist nichts verkehrt, es fehlt lediglich das richtige Setting für Dich!

Warum fällt es Scanner*innen schwer, beruflich anzukommen?

JANNIKE STÖHR

WARUM DER ARBEITSMARKT FÜR EXPERT*INNEN AUSGELEGT IST

Besonders gefragt: Der Expert*innen-Status

Hast du schon einmal fragende Blicke von Personaler*innen erhalten, wenn es um deinen Lebenslauf ging? Gerade bei Stellenbesetzungen können Menschen mit geradlinigen Lebensläufen häufig **durch ihren Expert*innenstatus überzeugen,** wenn sie genau das Wissen und die Erfahrungen mitbringen, die für eine Stelle gebraucht werden.

Vielbegabten Menschen fällt es dagegen oft **schwer**, andere von ihren Kompetenzen und Fähigkeiten **zu überzeugen**.

Ihr Lebenslauf kann den Eindruck erwecken, **unstrukturiert und wankelmütig** zu sein und Dinge nicht zu Ende zu bringen.

Dabei sind **Scanner*innen viele Stärken** eigen, die sie zu einer Bereicherung für jedes Team machen. Damit sie sich im Job wohlfühlen und ihr Potenzial abrufen können, brauchen sie eine **agile** und **flexible Umgebung** und eine Möglichkeit, **ihrer Wissbegier nachzugehen**.

Die Anforderungen ändern sich

Durch ihre autodidaktische Lern- und Arbeitsweise finden sich Scanner in neuen oder sich verändernden Themenbereichen, Teams, Jobs und Firmen schnell zurecht. Mithilfe ihrer **Kreativität** generieren sie Ideen am laufenden Band und finden **Lösungen für Probleme**, an denen andere schon länger tüfteln. Genau diese Fähigkeiten werden immer mehr gebraucht!

Weil sie **viele Interessen** und ein breites Wissen besitzen, sehen Scanner-Persönlichkeiten Chancen und **Verknüpfungen**, die ihren Kolleg*innen verborgen bleiben.

Scanner*innen sind belastbar, passen sich gut an **Veränderungen** an und wollen sich immer weiterentwickeln. Damit bringen sie viele Fähigkeiten mit, die auf dem Arbeitsmarkt in unseren unsicheren Zeiten dringend gebraucht werden. Das zeigt sich auch in den Recruiting-Standards: **Unternehmen öffnen sich** mehr und mehr **für Quereinsteiger*innen und bunte Lebensläufe.**

TYPISCHE GLAUBENSSÄTZE, MIT DENEN SCANNER*INNEN ZU KÄMPFEN HABEN

Auch, wenn der Arbeitsmarkt sich ändert, ist die Norm des linearen Lebenslaufes und des Expert*innenstatus immer noch in vielen Köpfen verankert. Nicht selten fühlen sich Scanner*innen von ihrem Umfeld verurteilt und unter Druck gesetzt. Es bilden sich limitierende Glaubenssätze, die Scanner*innen auf ihrer Suche nach beruflicher Erfüllung im Weg stehen.

Typische Glaubenssätze von Scanner*innen lauten:

- Ich muss mich für das Eine entscheiden.
- Ich kann vieles ein bisschen, aber nichts richtig.
- Meine Fähigkeiten werden in der Arbeitswelt nicht gebraucht.
- Ich bringe nichts zu Ende.
- Ich werde nie meinen Platz in der Arbeitswelt finden.
- Ich kann mich nicht entscheiden.
- Berufliche Erfüllung ist für mich nicht möglich.
- Ich bin falsch.

Kommen Dir diese Sätze bekannt vor?

Wie wäre es stattdessen mit:

Ich finde eine Möglichkeit, erfüllt zu arbeiten und meine vielseitige Persönlichkeit auszuleben.

Beruflich ankommen als Scanner*in funktioniert. Und zwar so!

JANNIKE STÖHR

ARBEITSSETTINGS, IN DENEN SICH SCANNER*INNEN WOHLFÜHLEN

Bestimmte Arbeitssettings eignen sich insbesondere für Menschen mit vielen Interessen.

Selbstständigkeit

Viele Scanner*innen zieht es in die Selbstständigkeit. Eine Selbstständigkeit bietet die **Freiheit**, sich allem zu widmen, was einen interessiert. Selbstständige sind gleichzeitig Buchhalter*innen, Marketingexpert*innen und Geschäftsstrateg*innen. Diese Arbeitsform bringt also von Natur aus **Vielfalt und Abwechslung** mit sich.

Jobwechsel

Es ist legitim, sich zu verändern, wenn das eigene Wachstumspotenzial in einem Job erschöpft ist. Was einige Menschen als Sprunghaftigkeit empfinden mögen, kann für Scanner*innen genau die richtige Strategie sein, um sich zu verwirklichen. Ein spannendes Konzept hierzu nennt sich **"Neo-Generalismus"**. Es steht dafür, sich **immer wieder in neue Themenfelder einzutauchen,** um dann wieder an die Oberfläche zu kommen und das **erworbene Wissen in beratender Funktion weiterzugeben.**

Kreative Berufe

Auch Berufe, die Abwechslung bieten und Kreativität erfordern, können für Menschen mit vielen Interessen ein berufliches zu Hause sein. Sei es in den Medien, der Werbung, Kunst oder Design - kreative und projektbezogene Berufe können für Scanner*innen eine gute Wahl sein, um sich auszuleben. Auch in beratenden Berufen sind Vielinteressierte häufig anzutreffen.

Jobportfolio

Ebenfalls eine gute berufliche Option für Scanner-Persönlichkeiten ist das Jobportfolio. Warum nur einen Job haben, wenn man seine Bedürfnisse viel besser über **zwei Teilzeitjobs** abdecken kann? Oder wie wäre es mit einem **Sidebusiness neben einem Job in einem Anstellungsverhältnis**? Ein Jobportfolio erfordert zwar ein wenig Organisationsgeschick, bietet aber gleichzeitig eine große Freiheit, sich mit unterschiedlichen Themen auseinanderzusetzen.

WIE SCANNER*INNEN STABILITÄT UND HALT FINDEN KÖNNEN

Wenn Du Dich, Deine Stärken und Fähigkeiten sowie Deine Art zu arbeiten gefunden hast, bist Du einen großen Schritt weiter. Dennoch kann es noch dauern, bis sich das Gefühl der beruflichen Erfüllung einstellt. Denn immer wieder von vorne anzufangen, ist auf Dauer emotional und finanziell anstrengend. Um als Scanner*in beruflich anzukommen, braucht es also noch weitere Faktoren.

1 Finde ein Dach für Deine beruflichen Aktivitäten

Die Forschung zeigt, dass wir an innerem Halt und Stabilität gewinnen, wenn wir einen **Lebenssinn** haben. Gerade für Scanner*innen ist das wichtig, um auf dem Meer von unzähligen Möglichkeiten nicht orientierungslos hin und her getrieben zu werden. Zu wissen, was für uns im Leben bedeutsam ist, hilft uns, die richtigen Weichen zu stellen. Beruflich bietet uns das die Möglichkeit, ein **"Dach" oder ein "Gefäß" zu schaffen**, in das all **unsere Tätigkeiten einzahlen.** Hast Du Deinen Sinn gefunden, verfügst Du über einen inneren Kompass, der Dich die richtigen Tätigkeiten und Projekte auswählen lässt.

2 Finde ein Vehikel für vielfältige Themen

Einer der Hauptantreiber von Scanner*innen ist der Wunsch nach Abwechslung und Lernen. Um diesem Bedürfnis wirklich gerecht werden zu können, solltest Du Dir ein **Vehikel** suchen, das Dir erlaubt, Dich in **immer wieder neue Themen einarbeiten** zu können.

Für mich ist es zum Beispiel mein **Podcast**, für den ich immer neue Gäste einladen und Themenschwerpunkte festlegen kann. Genauso gut eignet sich ein Blog oder die Übernahme von projektbezogenen Aufgaben im Job, wie z. B. die Organisation von internen Impuls-Vorträgen.

Es sollte sich um eine (oder mehrere) **in sich geschlossene Aufgabe** handeln, in deren Rahmen Du Dich **kreativ betätigen** und Deinen **Wissensdurst stillen** kannst.

WORAUF SCANNER*INNEN NOCH ACHTEN SOLLTEN

3 Sorge für eine stabile Einkommensquelle

Durch häufige Jobwechsel, die langfristige Ausübung von Nebenjobs oder stetig neuartige Projekte in der Selbstständigkeit kann es Scanner*innen schwerfallen, **finanzielle Stabilität** zu erlangen. Das mögen sie für ein paar Jahre mit ihrer Begeisterungsfähigkeit kompensieren können, auf die Dauer wird es sie aufgrund der andauernden Stressbelastung aber die berufliche Erfüllung kosten.

Bei aller Umtriebigkeit ist es daher sehr wichtig, den Aspekt der **Wirtschaftlichkeit im Auge zu behalten**. Kümmere Dich in mindestens einem Deiner Tätigkeitsfelder um ein **geeignetes Geschäftsmodell**, die Verhandlung eines **angemessenen Gehalts** oder einen **passiven Einkommensstrom.** Wenn Dir dazu an Wissen fehlt, lohnt es sich, in **finanzielle Bildung** zu investieren.

4 Lerne, Dich zu organisieren

Vielen Scanner-Persönlichkeiten fällt es schwer, Projekte zu Ende zu bringen, weil sie sich vor Projektabschluss schon wieder voller Begeisterung in ein oder mehrere neue Themen gestürzt haben.

Damit Du auch langfristig Erfüllung in Deinem Arbeitsmodell findest, ist ein gutes Selbstmanagement sehr wichtig.

Dein innerer Kompass in Form Deines Lebenssinns hilft Dir, zu wissen, welche Projekte auch zum Abschluss gebracht werden sollten. Die **Aufschiebung kurzfristiger Impulse zugunsten langfristiger Ziele** ist gerade bei Scanner*innen für den beruflichen Erfolg eine sehr wichtige Fähigkeit.

Mir hat z. B. die **Bullet-Journal-Methode von Ryder Carroll** geholfen, langfristige Ziele festzulegen und zu erreichen. Auch andere Selbstmanagement-Tools, wie die Eisenhower-Matrix, können helfen, sich zu organisieren.

Deine nächsten Schritte in Richtung beruflicher Erfüllung!

JANNIKE STÖHR

AUFGABE

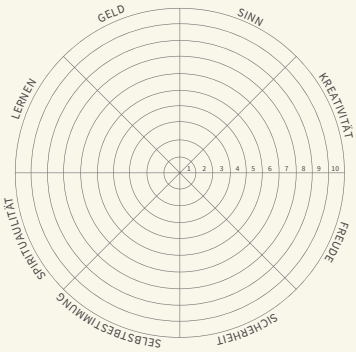
DAS ARBEITSLEBENSRAD

Nachdem Du nun bereits viele Impulse bekommen hast, wie Du Dein Arbeitsleben Scanner-freundlicher gestalten kannst, geht es nun an Deinen Status Quo. Für die Bestandsaufnahme nutzen wir das Lebensrad.

Das Lebensrad ist ein gängiges Coaching-Tool, mit dem Du sichtbar machen kannst, **welche Deiner Lebensbereiche bereits erfüllend für Dich sind** und welche aktuell (noch) zu wenig Raum bekommen.

Welche Lebensbereiche Du im Lebensrad abbildest, entscheidest Du. Da wir uns hier vorwiegend um Deine **berufliche Zufriedenheit** kümmern wollen, wähle die Bereiche aus, die Dir beruflich besonders wichtig sind. So machen wir aus dem "Lebensrad" das "Arbeitslebensrad". Hier ein paar Beispiele, die Du nutzen kannst:

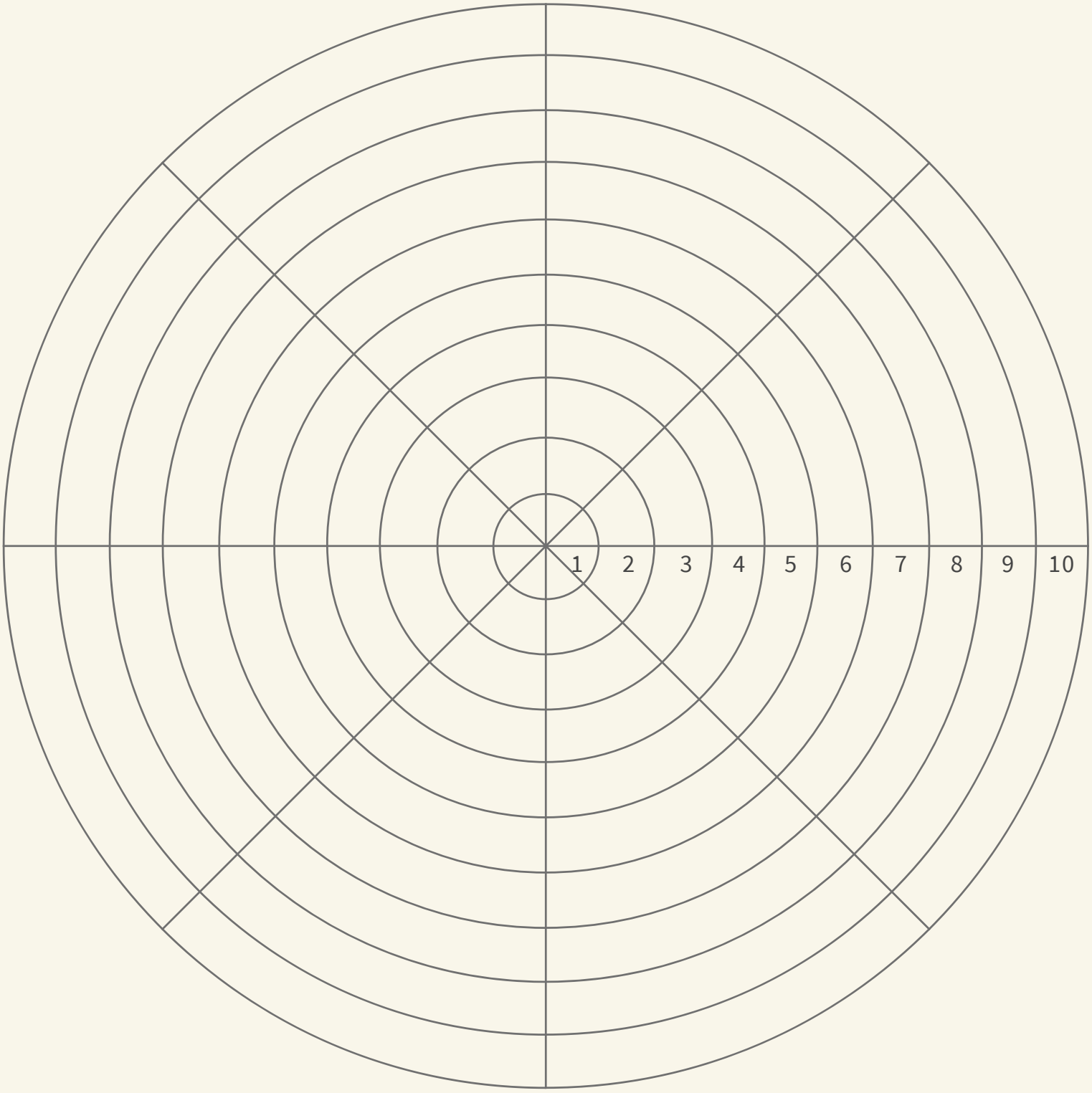
- Sinn
- Selbstbestimmung
- Wertschätzung
- Einsatz von Stärken
- Freude
- Kreativität
- Sicherheit
- Geld
- Exzellenz
- Wachstum
- Lernen
- Zusammengehörigkeit
- Selbstmanagement
- Organisation
- Macht
- Spiritualität



So legst du das Rad an:

1. Wähle **acht Kategorien** aus, die Dir in Deinem Arbeitsleben besonders wichtig sind und ordne jede Kategorie je einem Feld in Deinem Arbeitslebensrad zu.
2. Mache eine **Bestandsaufnahme**: Trage ein, wie zufrieden Du auf einer Skala von 1-10 mit der jeweiligen Kategorie in Deinem Arbeitsleben bist (1 = absolut unzufrieden, 10 = sehr zufrieden).
3. Zeichne für jede Kategorie ein, **welchen Wert der Zufriedenheit Du anstrebst**. Je wichtiger Dir eine Kategorie ist, desto höher ist in der Regel der Wert.

DEIN ARBEITSLEBENSRAD



PODCASTFOLGE

Dieses Coaching-Tool hilft Dir dabei, mehr Zufriedenheit im Berufsleben zu erlangen

WIE VIEL VERÄNDERUNG BRAUCHST DU?

Mache einen Plan

Schau Dir nun Dein Lebensrad an: In welchen Bereichen gibt es eine besonders **große Differenz zwischen Ist- und Wunschzustand**?

Stelle Dir folgende Fragen:

- Was kann ich tun, um diesen Bereich zu verbessern?
- Welche Maßnahmen eignen sich für eine kurzfristige Verbesserung, welche für eine langfristige?
- Welche Möglichkeiten habe ich innerhalb meines aktuellen Jobs?
- Reichen kleinere Anpassungen, um den Wunschzustand zu erreichen, oder braucht es eine große Veränderung?

Leite konkrete Schritte ab, mit denen Du Dein Arbeitsleben für Dich passender gestalten kannst.

Nimm Dir Dein Arbeitslebensrad in den nächsten Wochen und Monaten regelmäßig zur Hand und überprüfe, wo Du Fortschritte gemacht hast und wo Du noch nachbessern kannst. So kannst Du immer wieder Anpassungen vornehmen und Dein Arbeitsleben Schritt für Schritt verbessern.

Die Änderung ist (zu) groß?

Solltest Du merken, dass sich mit Blick auf die Veränderungen ein Gefühl der Überforderung bei Dir einstellt, unterstütze ich Dich gerne.

Große Veränderungen brauchen nicht selten eine **Begleitung**, um ins Handeln zu kommen und die eigenen Ziele klar sehen zu können.

1: 1 COACHING-PROGRAMM

Du fühlst Dich orientierungslos und weißt nicht, wo Du anfangen sollst, nach beruflicher Erfüllung zu suchen?

Dann lass uns zusammenarbeiten. IN meinem sechsmonatigen 1:1 Coaching-Programm bleibt keine Frage mehr offen.

JANNIKE STÖHR

EXTRA: 6 PODCASTS & ARTIKEL MIT UND FÜR SCANNER*INNEN

Du hast noch nicht genug und willst Dich noch mehr in die Welt der Scanner-Persönlichkeiten begeben? Dann schau Dir an, wie andere Scanner*innen ihr Berufsleben gestalten und abonniere meinen Podcast "Kopf • Herz • Erfolg".

Gespräch mit Patrick Baumann

Traue Dich, viele Dinge auszuprobieren!

Gespräch mit Svenja Gossing

Es ist Zeit für „Sowohl-als auch“!

Zur Scanner-Persönlichkeit

Was Scanner-Persönlichkeiten wertvoll macht

Umgang mit vielen Interessen

Vielinteressiertheit ist oft mit Hochsensibilität verknüpft. Warum? Das erfährst Du in dieser Folge!

Auf einen Job festlegen?

Was ist ein Job-Portfolio und wie kannst Du es aufbauen?

Nebenberuflich gründen

Wie Du "Sidepreneur" wirst und was Du dabei beachten solltest.

KOPF
HERZ
ERFOLG

4 WOCHEN UND EINE ANTWORT, DIE ES IN SICH HAT

FINDE DEINEN SINN!

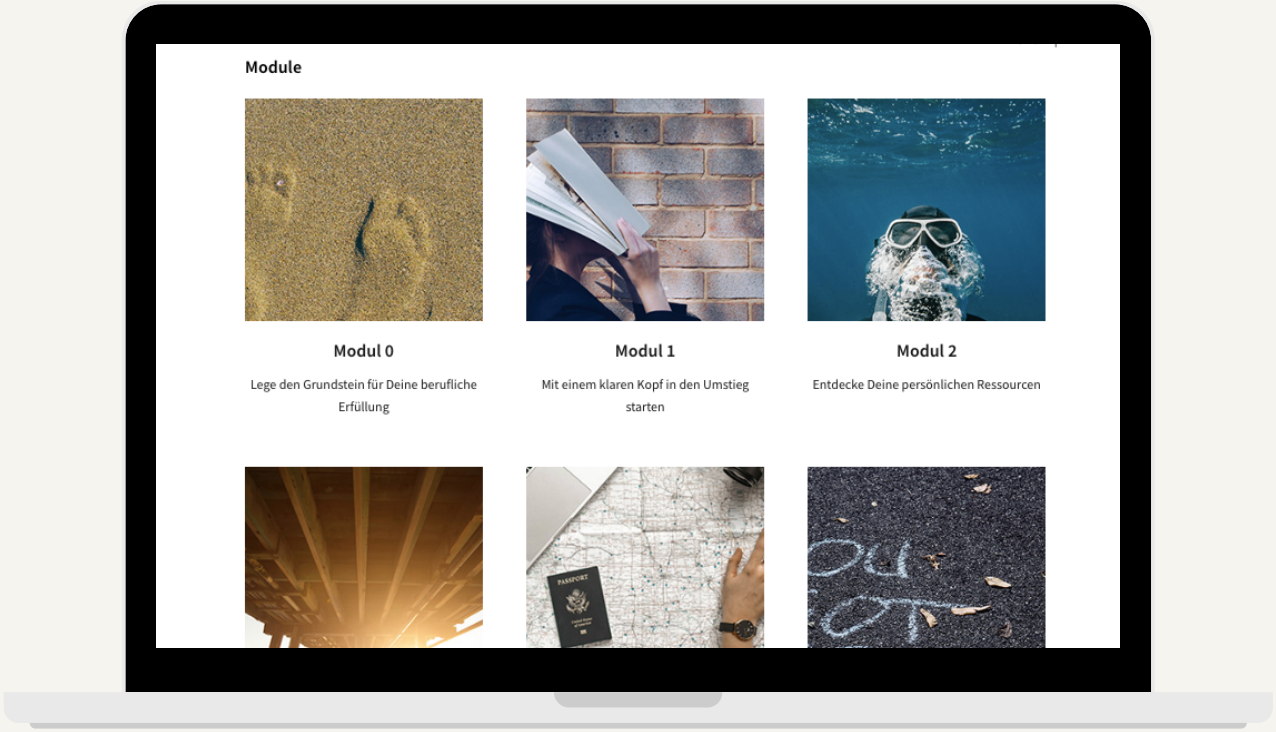
In diesem vierwöchigen Onlinekurs findest Du Antworten auf die Frage, was Dir Sinn stiftet.

Du lernst:

- was Dir wirklich bedeutsam ist
- in welchen Lebensbereichen Du Sinn finden kannst
- wofür Du Dich im Job einsetzen möchtest

ZUM KURS

DER MASTERKURS, DER ALLE FRAGEN BEANTWORTET



6 MONATE, 1 COMMUNITY UND 1 ZIEL:

REIN IN DEN RICHTIGEN JOB!

In meinem sechsmonatigen Onlinekurs begleite ich Dich dabei, Deinen Platz in der Arbeitswelt zu finden. Du bekommst ein Verständnis für Deinen bisherigen Werdegang, entdeckst Deine Ressourcen, findest heraus, was Dir Sinn stiftet und was Du brauchst, um erfüllt zu arbeiten.

Und damit Du auch bekommst, was Du willst, kümmern wir uns um den Aufbau Deines beruflichen Netzwerks sowie die Jobsuche oder den Grundstein Deiner Selbstständigkeit!

ZUM KURS

ICH FREUE MICH AUF DICH!

© Jannike Stöhr