

Deine Bedürfnisse

„Deine Aufgabe ist es nicht, deine Gedanken zu bekämpfen,
sondern sie zu beobachten.“
– Swami Muktananda

DARUM GEHT ES

Um den richtigen Beruf für dich auszuwählen, ist es wichtig, dass du deine Bedürfnisse kennst. Bedürfnisse beschreiben den Wunsch, den jemand nach etwas hat. Da jeder Mensch unterschiedlich ist, sind dementsprechend die Bedürfnisse auch unterschiedlich. So kann es sein, dass jemand viel Ruhe benötigt, während ein anderer jeden Tag unterwegs sein kann. Wenn du es schaffst deine eigenen Bedürfnisse zu stillen, wirst du rundum zufriedener sein, da du keinen Mangel empfindest. Deswegen ist es wichtig, dass du dich damit beschäftigst, welche Bedürfnisse dir persönlich wichtig sind. Wenn du sie kennst und auf sie eingehst, wirst du dauerhaft glücklicher sein.

AUFGABE

Lerne deine Bedürfnisse kennen, indem du den Traumjob-Korridor ausfüllst. Danach stell dir deinen Höllenjob und Traumjob vor. Aus den zwei Szenarien werden einige deiner wichtigsten Bedürfnisse zum Vorschein kommen. Diese werden dann zu Kriterien für deinen Traumjob.

Deine Bedürfnisse

Schritt 1

TRAUMJOB-KORRIDOR

Beantworte die folgenden Fragen, indem du deine Tendenz auf den Skalen angibst.

Beantworte die Fragen ehrlich! Nur so wirst du deinen Bedürfnissen auf die Schliche kommen!

Versuche möglichst seltens die Mitte anzukreuzen, denn erst die Extreme spiegeln deine Bedürfnisse wieder.

Wie möchtest du arbeiten?

alleine

im Team



Mit wem oder was möchtest du dich mehr auf deiner Arbeit beschäftigen?

Maschinen

Menschen



Magst du es lieber, Aufgaben einfach nur ausführen (*Fachkraft*) oder Aufgaben in deinem Team zu verteilen (*Führungskraft*)?

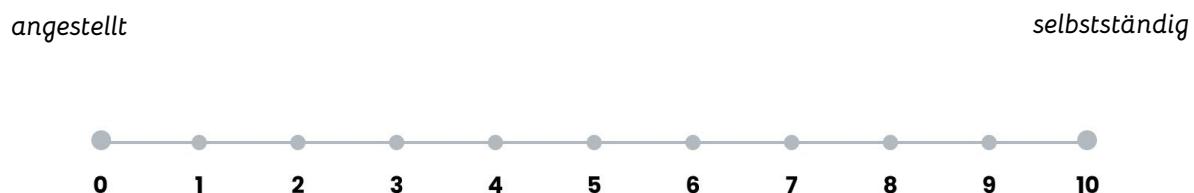
Aufgaben ausführen

Aufgaben verteilen

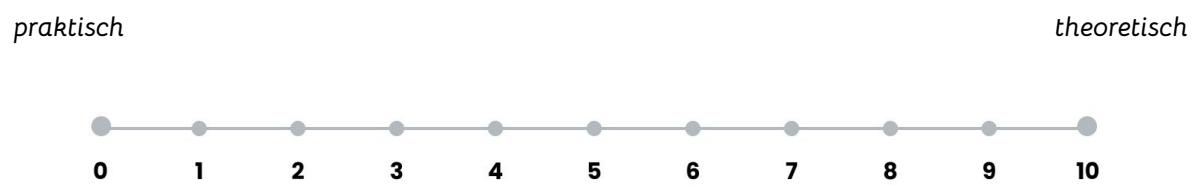


Deine Bedürfnisse

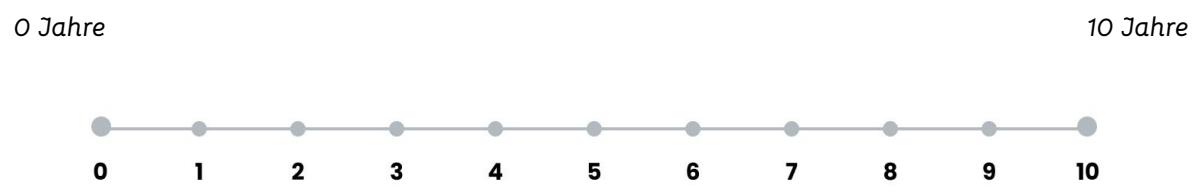
Möchtest du angestellt oder lieber selbstständig sein?



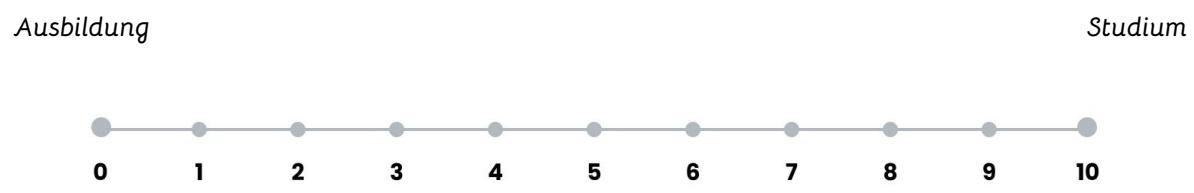
Möchtest du lieber praktisch oder theoretisch arbeiten?



Wie viel Zeit möchtest du ab heute in deine berufliche Ausbildung investieren?

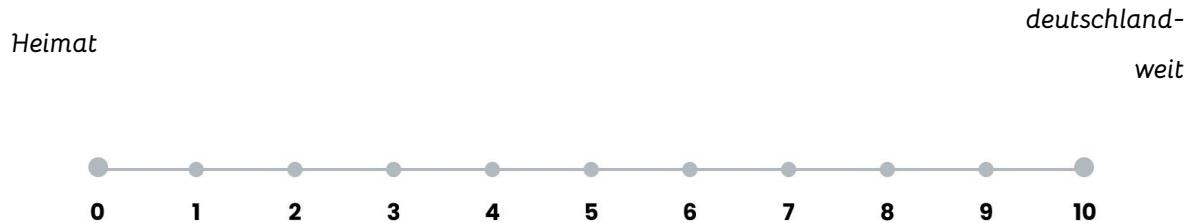


Möchtest du eine Ausbildung oder eher ein Studium machen?



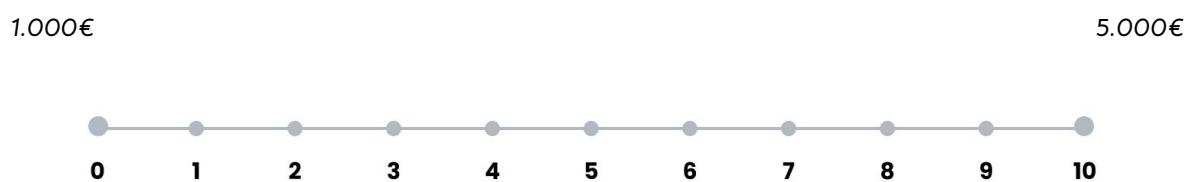
Deine Bedürfnisse

Ist es wichtig für dich in deinem Heimatort zu arbeiten oder würdest du für die Arbeit auch deutschlandweit umziehen?

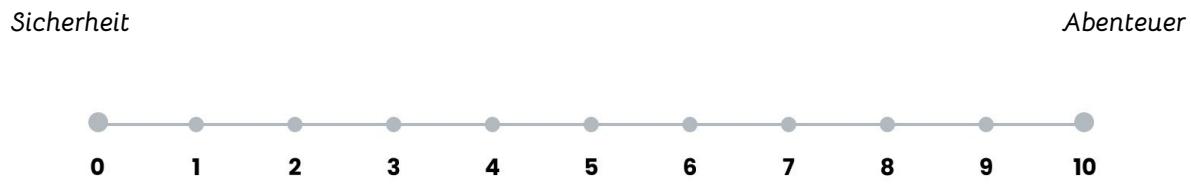


Wie viel möchtest du monatlich netto (nach Abzug von Steuern) verdienen?

→ Das Durchschnittsgehalt in Deutschland liegt bei 1.800€.



Möchtest du immer wissen, was von dir erwartet wird oder möchtest du, dass häufig abwechselnde Anforderungen an dich gestellt werden?



Erledigt

Schritt 2**WORST CASE**

Stelle dir deinen absoluten Höllen-Job vor. Was wären deine absoluten No-Gos bei deinem zukünftigen Job? Trage zu folgenden Kriterien alle deine WORST CASE SZENARIEN stichpunktartig in die linke Spalte. Unter 'Sonstiges' kannst du alles eintragen, was dich zusätzlich in deinem Höllen-Job stören würde.

Kriterien	WORST CASE SZENARIEN
Tätigkeitsbereich	
Arbeitsumgebung	
Stundenanzahl	
Mitarbeiter:innen	
Gefühle während der Arbeit	
Sonstiges	

✓
Erledigt
○

Deine Bedürfnisse

Schritt 3**BEST CASE**

Stelle dir deinen absoluten Traumjob vor! Was wäre das BEST CASE SZENARIO für die einzelnen Kriterien in der linken Spalte? Was müsste darin stehen, damit du jeden Tag mit Freude aufstehst und gerne zur Arbeit gehst? Unter 'Sonstiges' kannst du alles eintragen, was du außerdem an deinem Traumjob lieben würdest.

Kriterien	BEST CASE SZENARIEN
Tätigkeitsbereich	
Arbeitsumgebung	
Stundenanzahl	
Mitarbeiter:innen	
Gefühle während der Arbeit	
Sonstiges	



Erledigt



Deine Bedürfnisse

Dein nächster Schritt



Überprüfe immer wieder, ob deine Bedürfnisse im Alltag erfüllt sind oder ob manche nicht befriedigt werden. Was musst du ändern, damit alle deine Bedürfnisse gestillt sind?

„Du glaubst du könntest nichts erreichen, aber in Wirklichkeit hast du alle Möglichkeiten deine Bedürfnisse auszuleben, und für deine Ziele zu kämpfen, man darf nur nicht aufgeben.“

– Pascal Hilgendorf