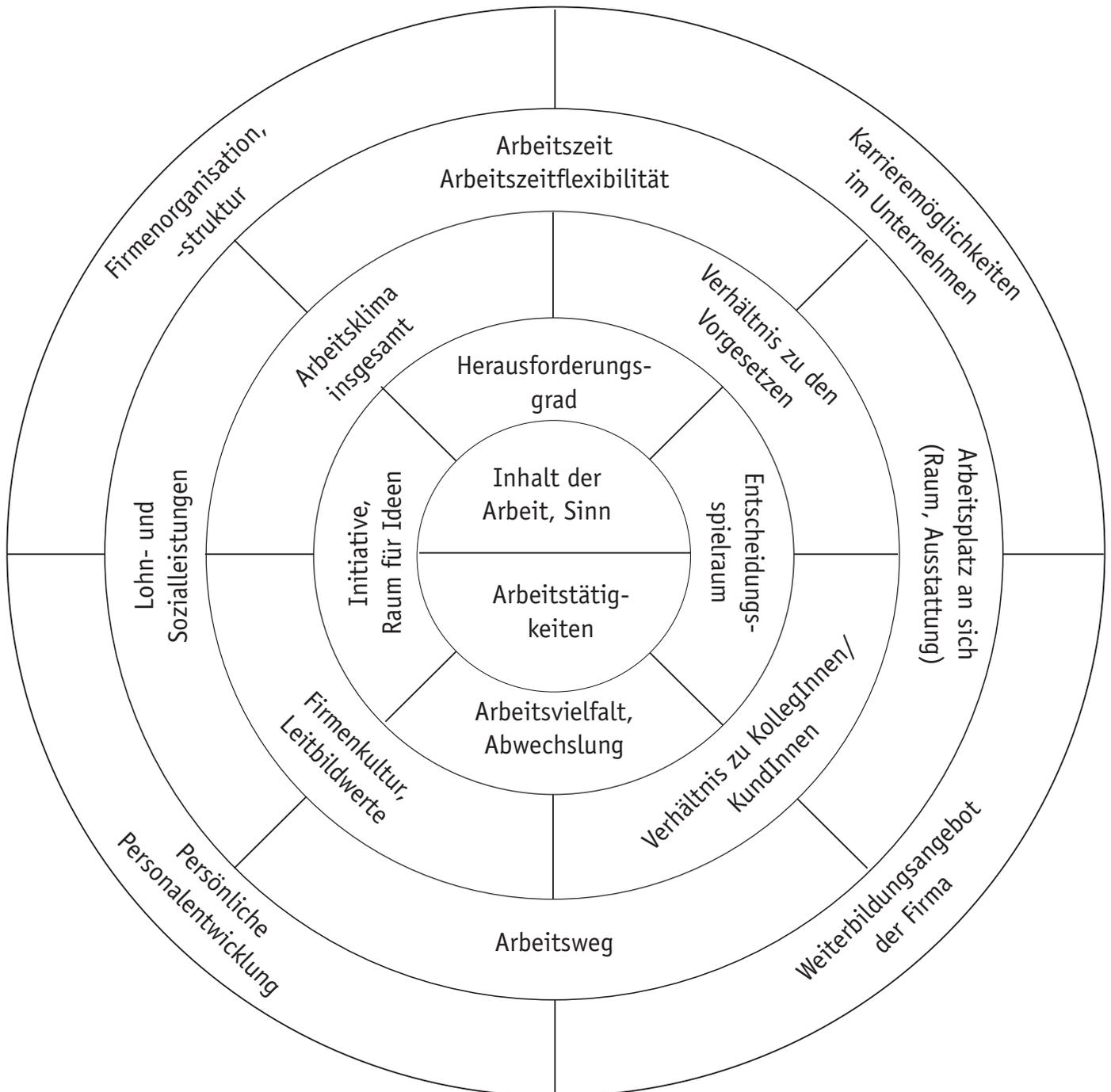


Meine aktuelle Arbeitssituation

Nehmen Sie drei Buntstifte oder Marker in den Farben grün, gelb und rot zur Hand und bewerten Sie Ihre aktuelle Arbeitssituation ganz spontan durch Schraffieren der entsprechenden Fläche in der zutreffenden Farbe:



Für Erwerbstätige		Für aktuell nicht Erwerbstätige	
grün	passt, genau richtig	grün	ist mir sehr wichtig
gelb	geht so	gelb	eher wichtig
rot	unbefriedigend		unwichtig



Die Grafik ist in fünf Ebenen gegliedert (die bereits eine Wertung enthalten, das muss nicht Ihre Wertung sein).

Wie ist der optische Gesamteindruck? Wie dramatisch ist Ihre aktuelle Unzufriedenheit? Passt das zu Ihrem subjektiven Gefühl?

Womit sind Sie zufrieden? Welche Ebenen sind Ihnen besonders wichtig? Wo erhalten Sie die meisten Warnsignale und wie bedeutsam sind diese Bereiche für Sie?

Was fällt Ihnen in den unterschiedlichen Ebenen von innen nach außen auf:

▶ Arbeit an sich

▶ Inhaltliche Arbeitsbedingungen

▶ Soziale Arbeitsbedingungen

▶ Äußere Arbeitsbedingungen

▶ Berufliche Entwicklungsmöglichkeiten

▶ Welche Fragestellung würden Sie in einer beruflichen Orientierungsberatung gerne für sich klären?

! *Meine wichtigste Erkenntnis*

Tests bei der beruflichen Neuorientierung?

Bei meinen Klienten kann ich immer wieder beobachten, dass Testergebnisse zwar „nice to have“ sind, man fühlt sich bestätigt oder gelegentlich auch überrascht. Aber wirklich nachhaltig können sie weder die Ergebnisse erinnern und reproduzieren, noch Erkenntnisse daraus in ihr Leben integrieren. Natürlich kommt es aber auch darauf an, wie Tests angewendet werden.

Warum es vielleicht dennoch hilfreich für Sie sein könnte, ein paar Tests durchzuführen:

- ▶ **Tests sind ein Warming-Up.** Für viele Menschen ist es ziemlich ungewohnt, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, das ist nicht Teil unserer Kultur. Tests bieten niederschwellige Möglichkeiten, Ankreuzen ist leichter als das Beantworten freier Fragen.
- ▶ Test machen neugierig und **bringen Sie ins Reflektieren.** Ist das wirklich so, bin ich eine Macherin oder etwa gar introvertiert? Und genau das ist prima, wenn Sie mit Testergebnissen in den Dialog gehen und darüber hinaus denken. Denn Sie wissen besser, wie und wer Sie sind, manchmal ist dieses Wissen nur ein wenig verschüttet.
- ▶ Testergebnisse können die **Legitimation für bestimmte Entscheidungen** geben. Wenn Sie z.B. bei beruflichen Orientierungstests für sich herausfinden, dass Sie doch etwas Pädagogisches machen sollten, dann könnte das der Impuls sein, es sich zuzugestehen, schließlich hat der Test ja Ihre Eignung bestätigt. Aber Achtung, wenn die Tests genau das nicht erbringen, was Sie sich wünschen, stufen Sie Ihre Wünsche immer höher ein.
- ▶ **Diese Tests sind alle kostenlos.** Manchen Menschen möchten die beruflichen Neuorientierung in Eigenregie durchführen. Dies vorliegende Testauswahl ist sicher ein **guter Einstieg.**



Die von mir für Sie ausgewählten Tests stellen einen Gang quer durch das Gemüsebeet der beruflichen Orientierungsbausteine dar. Ich habe nur Tests ausgewählt, die auch für Erwachsene Sinn machen, auch wenn manche Test überwiegend für Studienanfänger angeboten werden. Nehmen Sie die Berufsvorschläge als Tätigkeitsbereiche und Ideensteinbruch. Sie müssen sicher nicht noch einmal Medizin oder Jura studieren – außer Sie wollen das wirklich – vielleicht gibt es aber mit Ihrem jetzigen Profil Anknüpfungspunkte oder Querverbindungen.

Test	Website	Was wird getestet	Einschätzung/Bewertung
1. Values in Action-Fragebogen (VIA) zur Vertiefung: Signaturstärken-fragebogen (SignaS)	www.charakterstaerken.org	Stärken, „Tugenden“, Werte	Mein Lieblingstest, der zeigt, auf welchen Ressourcen man ein beruflich erfülltes Leben aufbauen kann. Anmeldung bei der Universität Zürich erforderlich. Für Testfans stehen noch mehr interessante Test zur Verfügung. Das Testergebnis sollten Sie sich ausdrucken und die fünf ersten Stärken in das Puzzlestück eintragen.
2. TypenTest XL Persönlichkeitstest	http://dicon.eu/checks/typentest.html	Der Persönlichkeits-typus	Keine Anmeldung erforderlich. Dieser Test ist eine kostenlose Variante des teuren MBTI bzw. Golden Profiler. Ich halte die Typenbeschreibungen für sehr zutreffend. Lizenzierte MBTI-Tester können Ihnen eine vertiefte Analyse erstellen. Auch hier sollten Sie sich die Testergebnisse ausdrucken.

3. Berufsinteressentest der österreichischen Arbeiterkammer	http://www.berufsinteressen-test.at	berufliche Ideen	Keine Anmeldung erforderlich, Sie können direkt loslegen, Dauer: 15 Min.
4. Für Berufstätige: Arbeitsstil Entwicklungspotenzial	www.profilingportal.de	Arbeitsstil, Entwicklungspotenzial	Anmeldung erforderlich. Dauer: Jeweils wenige Minuten. Ein durch seine Wiederholungen etwas nerviger Test. Achtung bei den verneinten Formulierungen. Das Ergebnis findet man nach Eingabe einiger persönlicher Daten im Auswertungsbereich.
5. Für Berufstätige: Entrepreneurship und Unternehmersmotivation	www.profilingportal.de	Entrepreneurship und Unternehmermotivation	Anmeldung erforderlich. Dauer: Jeweils wenige Minuten. Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich selbständig zu machen. Versuchen Sie, hier nicht „erwünscht“, sondern möglichst ehrlich zu antworten.
6. Jobtest, von der Stiftung Warentest als der beste Onlinetest zur Selbsteinschätzung für Erwachsene ausgezeichnet!	http://karriere.unicum.de/lebenslauf	Schlüsselqualifikationen, Ziele im Beruf, Stärken und Schwächen, mögliche Stellen (allgemeine Beschreibungen)	Anmeldung erforderlich (geht auch über einen Xing oder Facebook-Account). Testdauer: ca. 60 Min. Leider nimmt es einige Zeit in Anspruch, zuerst den Lebenslauf auszufüllen, dieser muss nachher aber nicht sichtbar geschaltet werden! Erst dann erscheint der Button: Unicum Jobtest „Jetzt starten“. Die Vorarbeit lohnt sich, die Fragen können intuitiv sehr gut über die Skalenabfrage beantwortet werden. Das Testergebnis ist ca. 15 Seiten lang und bietet gute Anhaltspunkte.
7. Berufswegtest: Handlungsempfehlungen für die berufliche Zukunft	http://www.ruhr-uni-bochum.de/borakel/mein-berufsweg.htm	Arbeitsweise, Leistungsmerkmale, Motivation, Sozialkompetenzen, potenzielle Berufswege	Anmeldung erforderlich. Testdauer: 90–120 Min. Sie benötigen starke Nerven für die Leistungstest-Anteile, ich habe bereits beim Test „zweihöchste Zahl“ abgebrochen, weil ich keine Lust mehr hatte... Der Test ist sehr umfassend, deswegen stelle ich ihn hier vor. Schauen Sie selbst, ob Sie genug Geduld mitbringen. Die Testauswertung können Sie sich als PDF herunterladen.

Arbeiten Sie aktiv mit den Testergebnissen, indem Sie das, was Ihnen stimmig und spannend erscheint, mit einem Marker kennzeichnen und dann in Stichworten in die Puzzelfelder eintragen. Die Nummern in den Puzzelfeldern entsprechen den Testnummern. Sie können dieses Puzzle als Gesprächseinstieg zu einem Coaching oder zu einer Orientierungsberatung mitnehmen oder Ihrer Beratungsperson vorab zuschicken. **Und natürlich genügt es auch als Einstieg, wenn Sie sich ein bis drei Tests herausgreifen, die Sie besonders interessieren.**

Wenn Sie viel Zeit in die Tests investiert haben und das Puzzle gut gefüllt ist, können Sie mit den Testergebnissen ein kleines Happening mit Freunden und Ihnen wohlgesonnenen Personen veranstalten. Sorgen Sie für genügend Snacks und alkoholische Getränke. Führen Sie gemeinsam ein Brainstorming mit der Fragestellung durch: „Was könnte ein Mensch mit diesen Eigenschaften, Kompetenzen und Interessen denn noch mit seinem Leben anfangen?“ Sie werden überrascht sein, wie ergiebig diese Session sein kann, ganz abgesehen davon, dass Ihre Freunde das dann auch plötzlich für sich machen möchten.

