

Meine Arbeitsinteressen

Was will ich?

Obwohl du momentan vielleicht ganz zufrieden bist mit deinem Job, lohnt es sich regelmässig zu überlegen: Was gefällt mir an meinem Job? Was gefällt mir nicht? Was ist mir wichtig? Was könnte ich sonst noch machen? Was könnte mein Plan B sein? Denn sollte unerwartet eine Türe zugehen oder irgendwo eine neue aufgehen (durch eine Reorganisation, neue Aufgaben, ein neues Projekt usw.) bist du bereit, selber aktiv deine beruflichen nächsten Schritte zu planen – ganz nach dem Sprichwort.

«Nur wer weiss, wo er hinsegeln will, setzt die Segel richtig» (Jürg Meier)

1. Bewerte deine aktuellen Tätigkeiten

- Schreibe alle Tätigkeiten unten in der linken Spalte auf, die du während eines Arbeitstages / einer Arbeitswoche machst.
- Markiere die Tätigkeiten mit unterschiedlichen Farben, je nachdem wie gerne du diese machst.
 - grün: mache ich sehr gerne
 - gelb: teils-teils
 - rot: mache ich nicht gerne
- Überlege dir bei den Tätigkeiten, die du gerne machst (grün markiert), was dir besonders daran gefällt und weshalb du diese gerne machst. Notiere dies unten in der rechten Spalte.

Meine aktuellen Tätigkeiten

z. B. Fahren mit Lieferwagen

z. B. Einkassieren von Nachnahmebeträgen

Was gefällt mir besonders daran?

z. B. unterwegs sein, Fahrzeug bedienen

2. Weitere Aufgaben / Tätigkeiten, die du gerne machen würdest

Kennst du jemanden in deinem beruflichen Umfeld, die oder der etwas arbeitet, das du auch gerne machen würdest? Gibt es Aufgaben in deinem Team oder in deiner Abteilung, die du dir auch gut vorstellen könntest? Fallen dir weitere Tätigkeiten ein, die dir Freude bereiten würden? Notiere diese Ideen in der Tabelle unten und ergänze, was dir besonders daran gefällt oder dich motiviert.

Tätigkeit / Aufgabe / Inhalte

z. B. Lernende ausbilden

Was gefällt mir besonders daran?

z. B. jemandem etwas beibringen, Kontakt zu Jugendlichen, Sachen erklären

3. Auswertung – Wunscharbeitstag und konkrete Schritte

Schaue dir die Tätigkeiten und Aufgaben nochmals an, die du gerne machst oder machen würdest. Was fehlt dir im Moment? Was möchtest du in Zukunft beibehalten und von was möchtest du mehr?

Wie würde dein Wunscharbeitstag aussehen? Welche Tätigkeiten würdest du machen? Was sollte vorkommen?

Mein Wunscharbeitstag:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie könntest du deinem Wunscharbeitstag näherkommen? Überlege dir 2-3 konkrete Schritte, wie du Aufgaben, die du gerne machst, in deinen Arbeitsalltag integrieren könntest.

Tätigkeit / Aufgabe	Konkrete Schritte
<i>z. B. ich organisiere gerne</i>	<i>z. B. ich frage meinen Vorgesetzten, ob ich den nächsten Teamanlass organisieren darf und/oder bei der Einsatzplanung mitarbeiten kann</i>
<i>z. B. ich erkläre gerne und helfe gerne anderen weiter</i>	<i>z. B. ich spreche mit meinen Vorgesetzten, ob ich die Lernendenbetreuung übernehmen kann und besuche den Berufsbildnerkurs</i>

Es lassen sich häufig nicht alle Interessen im Beruf verwirklichen. Das ist auch völlig ok und es lohnt sich zu überlegen, wie du diese weiteren Interessen in deiner Freizeit angehen könntest.

4. Weitere Schritte

Du hast dich jetzt mit deinen Arbeitsinhalten und –aufgaben auseinandergesetzt. Um dir deiner gesamten Arbeitssituation bewusst zu werden, kannst du mit der Übung «Meine Arbeitssituation – was ist mir wichtig?» weiterfahren.

Möchtest du deine Arbeitsinteressen und möglichen weiteren Schritte mit einer/m Laufbahnberater/in besprechen, melde dich beim Laufbahnzentrum der Post für eine Beratung an.