

Die Selbst- und Berufsfeldanalyse

Auf der Suche nach Deinem Traumjob

.....
Name

.....
E-Mail-Adresse

.....
Studiengang

.....
Fachsemester

campusrookies.de

Die Praktikums- und Gründerbörse
der Philosophischen Fakultät

Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Universitätsstr. 1 – 40225 Düsseldorf
Gebäude 23.02 Ebene 02 Raum 29

Tel. 0211 - 81 15744

www.campusrookies.de
info@campusrookies.de
© 2013 campusrookies.de

Die Selbst- und Berufsfeldanalyse

Auf der Suche nach Deinem Traumjob

Mit dieser Selbst- und Berufsfeldanalyse setzt Du Dich strukturiert mit Deinen Eigenschaften, Fähigkeiten und Wünschen auseinander. Ausgangspunkt dieser Analyse ist, dass Du Dir Gedanken über Dich selbst und über mögliche Berufsfelder machst, die zu Dir passen. Dich früh mit Deiner Zukunftsvorstellungen zu beschäftigen ermöglicht es Dir bereits während des Studiums zielgerichtet Seminare zu belegen und entsprechende Praktika zu absolvieren. So bekommst Du ein klares Bild von Dir und Deinen Fähigkeiten und kannst diese auch nach außen vermitteln. Konkrete Fragen, denen Du Dich hierbei stellst, sind: Was will ich in meinem Leben erreichen? Welches Berufsfeld interessiert mich? Ist ein Masterstudium der richtige Schritt für mich?

Die Selbst- und Berufsfeldanalyse soll Dir helfen, Dich gezielt mit Dir auseinanderzusetzen. Sie kann keine direkte Berufsberatung leisten.



Und jetzt Du!

Das folgende Textfeld ist für Dich vorgesehen. Hier solltest Du reinschreiben, warum Du die Selbst- und Berufsfeldanalyse machst, welche Erwartungen Du hast und welche Fragen Du für Dich klären möchtest.

Deine Analyse

1 Selbstanalyse

Was willst Du und was kannst Du?

- ▶ Welche Wünsche, Ziele, Interessen und Wertvorstellungen hast Du? (Seite 2)
- ▶ Welche Eigenschaften und Fähigkeiten zeichnen Dich aus? (Seite 3 bis 7)

2 Berufsfeldanalyse

Welches Berufsfeld interessiert Dich? Ist ein Masterstudium sinnvoll?

- ▶ Dein Berufsfeld (Seite 8 bis 9)
- ▶ Exkurs: Dein Masterstudiengang (Seite 10)

3 Dein Berufsfeld und Du

Passt das Berufsfeld zu Dir?

- ▶ Abgleich der Anforderungen mit Deinen Eigenschaften und Fähigkeiten (Seite 11)

4 Ausblick

Was können die nächsten Schritte sein?

1 Selbstanalyse

Die Selbstanalyse bietet Dir die Möglichkeit, Dich ganz konkret mit Deinen Eigenschaften, Fähigkeiten, Wertvorstellungen, Zielen und Interessen auseinanderzusetzen. Eine genaue Vorstellung von Deinen Wünschen und dem, was Dich als Person ausmacht, ist wichtig, um bewusste Entscheidungen treffen zu können. So kannst Du Dein Profil auch nach außen und besonders gegenüber potenziellen Arbeitgebern schärfen und mit Deiner Persönlichkeit überzeugen.

Hier legst Du zunächst für Deine Zukunftsplanung den Rahmen fest. Wo und wie möchtest Du später leben? Womit möchtest Du Dich beschäftigen? Gibt es Wertvorstellungen, die Dich in Deiner Zukunftsplanung beeinflussen? Wie wichtig ist Dir Deine Karriere? Was macht Dich glücklich?

- ▶ Welche Wünsche, Wertvorstellungen, Interessen und Ziele hast Du?



Und jetzt Du!

Mache Dir **Stichpunkte zu jedem Aspekt** und lege anschließend Deine jeweiligen **Top 5** fest.

Meine Wünsche

Meine Wertvorstellungen

Meine Interessen

Meine Ziele

► Welche Eigenschaften und Fähigkeiten zeichnen Dich aus?

Bei der Selbstanalyse sind sowohl Deine Eigenschaften als auch Deine Fähigkeiten und Fachkompetenzen entscheidend. Um Dir über Deine Kompetenzen klar zu werden, empfehlen wir Dir, Dich mit Dir nahestehenden Personen (z.B. Freunde, Familie) über Deine Eigenschaften und Fähigkeiten auszutauschen. Drucke hierzu

die folgenden Listen (Seite 4-6) mehrfach aus und lasse diese von einer oder mehreren Personen ausfüllen. So kannst Du das Bild, was Du von Dir hast, direkt mit der Fremdwahrnehmung vergleichen. Du wirst wahrscheinlich überrascht sein, wie sich die Einschätzungen in einigen Punkten unterscheiden.

Eine Eigenschaft ist...

...eine „Bezeichnung für relativ konsistente und generelle Verhaltensdispositionen, die die Grundlage der Persönlichkeitsstruktur darstellen und die individuelle Ausprägung und Konstanz des Verhaltens über verschiedene Situationen und Zeitpunkte hinweg gewährleisten. Die Ausprägung der Eigenschaften erfolgt im Verlauf der Entwicklung (...)“.

Brockhaus - Die Enzyklopädie in 30 Bänden. 21., neu bearbeitete Auflage. Leipzig, Mannheim: F. A. Brockhaus 2005-06., Online Zugriff: <https://duesseldorf-brockhaus-wissensservice.com/brockhaus/eigenschaft-psychologie>, Stand 13.05.2013

Eine Fähigkeit ist...

... eine „geistige, praktische Anlage, die zu etwas befähigt. Voraussetzung, die neben der Motivation zur Leistungserbringung erforderlich ist (...). Fähigkeiten können sowohl angeboren (Begabungen) als auch erworben (...) sein und variieren nach dem Grad ihrer Ausprägung von Person zu Person“.

Gabler Wirtschaftslexikon, Online-Zugriff: <http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/faehigkeit.html>, Stand 10.04.2013.



Und jetzt Du!

1. Schätz Dich ein: Gehe jede aufgeführte Eigenschaft und Fähigkeit (Seite 4-6) einzeln durch und beurteile, welche davon stark (+3) bis gar nicht (-3) auf Dich zutrifft. Lass Dich von den langen Listen nicht abschrecken. Sie sollen helfen, Dich möglichst detailliert mit Dir auseinanderzusetzen.

2. Was noch? Im Anschluss an die Listen findest Du weitere leere Felder, in die Du für Dich wichtige Eigenschaften oder Fähigkeiten ergänzen kannst. Beispielsweise beinhaltet die Liste der Fähigkeiten kaum konkrete Begriffe. Überlege Dir einige Situationen, bei denen Du so begeistert warst, dass Du Raum und Zeit vergessen hast. Welche Deiner Eigenschaften und Fähigkeiten zeigen sich in diesen Situationen, die vielleicht nicht in der Liste aufgeführt sind? Weitere mögliche Ergänzungen können fotografieren, singen oder zeichnen sein.

3. Erkenntnisse sammeln: Am Ende (Seite 7) hast Du die Möglichkeit, Deine stärksten Eigenschaften und Fähigkeiten übersichtlich zusammenzutragen. Berücksichtige hierbei auch die Einschätzung der Dir nahestehenden Person(en).

Nimm Dir Zeit, um über die verschiedenen Eigenschaften und Fähigkeiten nachzudenken. Die meisten Wörter können in ihrer Bedeutung sehr facettenreich sein. Eine kleine Verschnaufpause zwischendurch hilft Dir, Dich anschließend wieder intensiver auf die Wörter einzulassen.

Was beinhaltet zum Beispiel die Eigenschaft „teamfähig“?

- eigeninitiativ
- kommunikationsstark
- kritikfähig
- offen
- verständnisvoll
- kooperativ/kompromissbereit



Ich persönlich bin...

Eigenschaften	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
abenteuerlustig							
anpassungsfähig							
antriebsstark							
aufgeschlossen							
ausdauernd							
begeisterungsfähig							
beharrlich							
beschützend							
besonnen							
charismatisch							
couragiert							
diplomatisch							
diskret							
dominant							
durchsetzungsfähig							
dynamisch							
effektiv							
eindringlich							
einfallreich							
empathisch							
enthusiastisch							
entschlussfreudig							
erfahren							
flexibel							
geduldig							
genau							
geschickt							
gutgelaunt							
herzlich							
impulsiv							
innovativ							
kenntnisreich							
kompetent							
kontaktfreudig							
kooperativ							
kostenbewusst							
kraftvoll							
kreativ							
kritikfähig							

Eigenschaften	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
kultiviert							
lebhaft							
leistungsorientiert							
lernfähig							
loyal							
methodisch							
mitreißend							
mutig							
objektiv							
offen							
praktisch							
professionell							
pünktlich							
rational							
realistisch							
ruhig							
sachkundig							
scharfsinnig							
schnell							
selbstbewusst							
selbstständig							
sensibel							
seriös							
sicherheitsbewusst							
sorgfältig							
spontan							
standhaft							
stark							
stressresistent							
taktvoll							
überlegt							
unabhängig							
unermüdlich							
verantwortungsbewusst							
verständnisvoll							
vielseitig							
vorsichtig							
weitsichtig							
zuverlässig							

Ich kann...

Fähigkeiten	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
adressieren							
analysieren							
anleiten							
anpassen							
anwenden							
anwerben							
argumentieren							
aufwerten							
ausbilden							
ausdrücken							
ausführen							
auswählen							
bauen							
beaufsichtigen							
bedienen							
beeinflussen							
befragen							
begeistern							
beobachten							
beraten							
berechnen							
bereitstellen							
berichten							
bestimmen							
beurteilen							
bewältigen							
definieren							
durchführen							
durchsetzen							
einführen							
einkaufen							
einrichten							
einschätzen							
empfangen							
entdecken							
entscheiden							
entwickeln							
erfinden							
erinnern							

Fähigkeiten	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
erklären							
erreichen							
erstellen							
erweitern							
erzählen							
experimentieren							
festlegen							
finanzieren							
fördern							
formulieren							
forschen							
handeln							
helfen							
identifizieren							
illustrieren							
improvisieren							
informieren							
initiiieren							
inspirieren							
integrieren							
interpretieren							
interviewen							
klassifizieren							
koordinieren							
korrigieren							
lehren							
leisten							
lernen							
lesen							
lösen							
managen							
manipulieren							
mitteilen							
motivieren							
ordnen							
organisieren							
präsentieren							
problematisieren							
reagieren							

Fähigkeiten	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Was mich noch ausmacht	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
recherchieren															
reduzieren															
reparieren															
riskieren															
schlichten															
schreiben															
sprechen															
steuern															
symbolisieren															
systematisieren															
teilen															
testen															
übergeben															
überprüfen															
übersetzen															
übertragen															
überzeugen															
unterhalten															
verantworten															
verhandeln															
verkaufen															
vermitteln															
vertreten															
vollenden															
vorbereiten															
zusammenfassen															



Und jetzt Du!

Nach den vielen Impulsen kannst Du Dir nun einen Überblick verschaffen. Entscheide für Dich, welche jeweils Deine fünf bis zehn stärksten Eigenschaften und Fähigkeiten sind und sortiere sie nach dem Stellenwert, die der jeweilige Aspekt für

Dich einnimmt. Überlege dabei, in welcher konkreten Situation Dir die Eigenschaft bzw. Fähigkeit nützlich war oder wo Du sie einsetzen konntest. Bei den Fähigkeiten bietet es sich an, Situationen aus Praktika, Nebenjobs oder Deinem Studium zu nehmen.

Eigenschaften, die mich am meisten ausmachen und die mir besonders wichtig sind

Konkrete Situationen, in der ich diese Eigenschaft gezeigt habe

<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

Fähigkeiten, die ich im besonderen Maße besitze und am liebsten einsetze

Konkrete Situationen, in der ich diese Fähigkeit eingesetzt habe

<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

Die aufgeführten Eigenschaften und Fähigkeiten sind fortan Deine Stärken.

2 Berufsfeldanalyse

Auf Basis der Selbstanalyse geht es nun darum, welches Berufsfeld zu Dir passt.

1. Stärken auf Berufsfelder übertragen: Gehe dazu noch einmal die Liste Deiner Stärken durch (S. 7) und überlege Dir, in welchen Berufen Du diese am besten einsetzen kannst. Falls Du Schwierigkeiten damit hast, kannst Du Freunde um Rat fragen. In welcher Situation hast Du Dich besonders sicher gefühlt? Was hat Dir Spaß gemacht? Welche Berufsfelder passen dazu? Für einen ersten Überblick ist eine Internetrecherche in Stellenbörsen oder auf Informationsseiten sinnvoll.

2. Ins Detail gehen: Beschaffe Dir dafür Informationen über Deine ausgesuchten Berufsfelder. Die Anforderungen, die einschlägige Firmen in Stellenausschreibungen an Kandidaten stellen, können dafür gute Anhaltspunkte sein. Zusätzlich solltest Du Personen, die in dem für Dich interessanten Berufsfeld arbeiten, nach einem typischen Arbeitstag fragen. Weitere Informationen findest Du im Internet und in der entsprechenden Literatur.

3. Über den Tellerrand schauen: Habe im Hinterkopf, dass Dein Berufseinstieg Dich nicht für immer an ein bestimmtes Berufsfeld bindet. Es ist sinnvoll nachzuvollziehen, zu welchen anderen Berufsfeldern Dich Dein ausgesuchtes Berufsfeld bringen kann. Da unbefristete Stellen immer seltener werden, wird auch der Wechsel in ein anderes Berufsfeld immer üblicher. Wer beispielsweise zehn Jahre lang als Journalist gearbeitet hat, kann sich überlegen anschließend in den Bereich der PR zu wechseln.

Hier findest Du erste Anhaltspunkte (1.):

- ▶ <http://www.berufsberatung.ch/dyn/6011.aspx>
- ▶ <http://www.aim-mia.de>
- ▶ <http://agentur.de/arbeitsmarkt/ausbildung>
- ▶ <http://www.kommunikarriere.de/karriere/berufsbilder>
- ▶ <http://www.whatchado.net>
- ▶ <http://berufsstart.monster.de/section1397.asp>

Folgende Kriterien können Dir bei Deiner Recherche (2.) helfen:

- ▶ Typische Arbeitsaufgaben/Inhalte/Themen
- ▶ Geforderte Flexibilität
- ▶ Aufstiegs- und Karrieremöglichkeiten
- ▶ Verdienstmöglichkeiten
- ▶ Einstiegsvoraussetzungen und Qualifikationen
- ▶ Konkurrenzdruck innerhalb der Branche
- ▶ Geforderte, überfachliche Kompetenzen
- ▶ Wichtige Fähigkeiten
- ▶ Teamwork vs. Einzelarbeit
- ▶ Verhältnis von Vorgaben und Selbstständigkeit
- ▶ Arbeitszeiten und Arbeitspensum
- ▶ Weiterbildungsangebote
- ▶ Beschreibung eines typischen Arbeitstags
- ▶ Auswahl möglicher Arbeitgeber
- ▶ Angrenzende Berufsfelder, die nach erster Berufserfahrung interessant sein können



Und jetzt Du!

Trage in das folgende Textfeld die Analyse-Ergebnisse zu Deinem Wunsch-Berufsfeld ein. Bedenke dabei, dass Dir zum Beispiel das Berufsfeld „Journalismus“ vie-

le Möglichkeiten bietet, Dich zu spezialisieren: Agentur-, Fernseh-, Hörfunk-, Online- und Printjournalismus etc. Auch kann es sinnvoll sein, eine Liste mit den für Dich wichtigsten Vor- und Nachteilen zum jeweiligen Berufsfeld zu erstellen.

Dein Berufsfeld:

Falls Du noch unsicher bist, welches Berufsfeld Dich am meisten interessiert, solltest Du Informationen zu mehreren Berufsfeldern sammeln. Drucke Dir dafür die Seiten 9 bis 11 entsprechend oft aus. So hast Du genug Platz für Deine Notizen und kannst speziell den Abschnitt „Dein Berufsfeld und Du“ (Seite 11) direkt nebeneinander vergleichen.



Exkurs: Dein Masterstudiengang

Sollte ein Master für Dich nicht in Frage kommen, spring weiter zu Seite 11. Vielleicht hast Du allerdings bei der Recherche zu einem Berufsfeld festgestellt, dass ein Masterstudium für Dich sinnvoll oder gar obligatorisch ist. Deswegen ist es ratsam, im nächsten Schritt einige Masterstudiengänge genauer unter die Lupe zu nehmen. Welcher Master bereitet auf Dein Berufsfeld vor und kann Dich persönlich weiterbringen? Auch wenn Du von

vorne herein geplant hast, nach dem Bachelorabschluss noch einen Master anzuschließen, lohnt sich eine frühe Auseinandersetzung mit dem Thema. So kannst Du herausfinden, ob Du die Voraussetzungen für einen bestimmten Masterstudiengang erfüllst, welche Kurse Du eventuell während Deines Studiums noch zusätzlich belegen solltest und ob der Master inhaltlich Deinen Vorstellungen entspricht.

Bei Deiner Recherche kannst Du auf ein großes Angebot im Netz zurückgreifen. Infos findest Du z. B. unter:

- ▶ www.hochschulkompass.de
- ▶ www.einstieg.de
- ▶ www.studienwahl.de
- ▶ www.studieren.de
- ▶ www.studieren.net
- ▶ www.master-vergleich.com
- ▶ www.mastermap.de
- ▶ www.masterwiki.de
- ▶ www.master-and-more.de
- ▶ www.masterportal.eu
- ▶ Websites einzelner Universitäten



Fragestellungen:

- ▶ Welche konkreten Masterstudiengänge interessieren mich?
- ▶ An welchen Universitäten kann ich studieren?
- ▶ Welcher Masterstudiengang passt zu mir?

- ▶ Welche Perspektiven eröffnet mir der Studiengang?
- ▶ Wie sind die Studienvoraussetzungen?
- ▶ Wie gefragt ist der Masterstudiengang?
- ▶ Gibt es besondere Anforderungen an die Studierenden?
- ▶ Welche konkreten Inhalte werden vermittelt?
- ▶ Arbeitspensum und Anspruch des Masterstudiums?
- ▶ Wie beurteilen Absolventen im Nachhinein ihren Master?

- ▶ Welche Fähigkeiten bringe ich bereits mit?
- ▶ Bedient mein Studienabschluss die Voraussetzungen?
- ▶ Wie verändern sich die Verdienstmöglichkeiten?
- ▶ Wie finanziere ich mein Masterstudium?



Und jetzt Du!

Sammele hier möglichst viele Informationen zu den oben genannten Fragestellungen. Neben der obligatorischen Internetrecherche lohnt es sich auch, mit AbsolventInnen und Dozierenden bestimmter Masterstudiengänge zu sprechen. Für die Einschätzung, ob ein Master generell sinnvoll ist, solltest Du auch Kontakte aus dem Berufsfeld nach ihrer Einschätzung fragen.

3 Dein Berufsfeld und Du

- ▶ Abgleich der Anforderungen mit Deinen Eigenschaften und Fähigkeiten



Und jetzt Du!

Nachdem Du nun alle wichtigen Informationen zu einem Berufsfeld gesammelt hast, kommt hier der wichtigste Schritt auf der Suche nach Deinem möglichen Traumjob.

1. Dein Berufsfeld: Trage in die Tabelle **mindestens sieben Anforderungen** des von Dir vorher ausgesuchten Berufsfeldes ein, beginnend mit dem wichtigsten Kriterium. Was bringst Du bereits mit? Wo solltest Du Dich noch verbessern? Welche ganz konkreten Maßnahmen kannst Du ergreifen, um an Deinen Schwächen

zu arbeiten und Deine Stärken weiter auszubauen? Vergiss nicht: Deine Stärken sind das, was Dich auszeichnet. Um Dein Profil für den Arbeitsmarkt zu stärken, solltest Du Dir auch konkrete Maßnahmen für Deine Stärken überlegen.

2. Und Du: Gehe anschließend noch einmal Deine Selbstanalyse durch (Seite 4-6): Welche Eigenschaften und Fähigkeiten hast Du als Schwäche von Dir angegeben (also 0 bis -3), die für Dein herausgesuchtes Berufsfeld relevant sein könnten? Trage auch sie in die Liste ein und überlege Dir konkrete Maßnahmen.

Was macht das Berufsfeld aus? (gewichtet)	Bringe ich mit (Stärke)	Bringe ich tendenziell mit	Bringe ich eher nicht mit (Schwäche)	Konkrete Maßnahmen
recherchieren		x		Kurs zur Informationskompetenz in der ULB belegen

Lass Dich nicht abschrecken, wenn Du manche der gewünschten Anforderungen scheinbar nicht erfüllst: Stellenanzeigen sind oft Wunschkonzerte. Bei einer großen Diskrepanz zwischen den Anforderungen des Berufsfeldes und Deinen Eigenschaften und Fähigkeiten, solltest Du Dir allerdings noch einmal überlegen, ob dieser Weg wirklich der richtige für Dich ist. Gibt es für Dich interessante Berufsfelder, die Dir und Deinen Stärken mehr entsprechen?



4 Ausblick

Am Ende Deiner Analyse steht vielleicht noch nicht Dein endgültiger Traumjob, aber Du kannst einige Anstöße und konkrete Zielsetzungen mitnehmen, die Dir auf der Suche nach dem richtigen Praktikum, Nebenjob, Volontariat oder bei Deiner weiteren Studienplanung helfen.

Die Suche nach dem richtigen Job ist ein Prozess, der von Deiner persönlichen Entwicklung und Lebensphase abhängig ist. Deine Ergebnisse aus der Analyse solltest Du also nicht als endgültig betrachten. Vielleicht ergeben sich aus Veränderungen in Deinem privaten Umfeld oder aus ersten Einblicken in ein bestimmtes Berufsfeld neue Schwerpunkte, die für Dich wichtig werden. Deshalb kann es hilfreich sein, sich in ein paar Jahren wieder mit den Fragen nach Deinen Fähigkeiten, Eigenschaften, Wünschen und Zielen auseinanderzusetzen.



Und jetzt Du!

Zu guter Letzt kannst Du hier zusammenfassen, was Du aus Deiner Selbst- und Berufsfeldanalyse für Dich mitnimmst. Stimmen die Erkenntnisse mit Deinen Erwartungen vom Anfang (Seite 1) überein? In dem abschließenden Lückensatz kannst Du Deine Ergebnisse auf den Punkt bringen.

Das Berufsfeld _____ ist für mich persönlich _____ .

Noch unsicher?

Wenn Du an der Heinrich-Heine-Universität studierst, kannst Du uns Deine Selbst- und Berufsfeldanalyse per E-Mail an selbstanalyse@campusrookies.de zuschicken. Bitte benutze dafür Deine HHU-E-Mail-Adresse. Wir gehen dann die einzelnen Punkte durch und geben Dir Feedback dazu.

Weitere Tipps rund um das Thema Bewerbung gibt's auf unserer Website oder in unserer Broschüre, die Du Dir kostenlos herunterladen kannst. www.campusrookies.de/bewerbungstipps

Mehr Informationen zum Thema Berufseinstieg findest Du hier:

- ▶ Janson, Simone (2006): Der optimale Berufseinstieg: Perspektiven für Geisteswissenschaftler.
- ▶ Bolles, Richard Nelson; Leiter, Madeleine (Hrsg.) (2009): Durchstarten zum Traumjob: Das ultimative Handbuch für Ein-, Um- und Aufsteiger.
- ▶ Kräuter, Maria; Oberlander, Willi; Wießner, Frank (2009): Arbeitsmarktchancen für Geisteswissenschaftler: Analysen, Perspektiven, Existenzgründung.

