

---

## Transferfragen zum Seminar “Berufswege und Karriereplanung”

- Was wollen Sie persönlich und fachlich in Ihrem Berufsleben immer noch erreichen, um zufrieden sein zu können?
  
- Von welchen Entwicklungsideen haben Sie sich inzwischen verabschiedet?
  
- Welche neuen Entwicklungsideen sind inzwischen hinzugekommen?
  
- Welche Ihrer aktuellen Ideen/Optionen sind kurzfristig erreichbar?
  
- Welche sind eher mittel- bis langfristig erreichbar?
  
- Welche konkreten Schritte haben Sie inzwischen unternommen, um Ihre kurz-, mittel- bzw. langfristigen Entwicklungsoptionen mit Leben zu erfüllen?
  
- Welche potentiellen Entwicklungsperspektiven sehen Sie derzeit am aktuellen Arbeitsplatz und innerhalb Ihrer Organisation?
  
- Welche Möglichkeiten halten Sie in welchen anderen Arbeitsfeldern/Organisationen für realisierbar?
  
- Welche Informationen, Kontakte, Qualifikationen haben Sie bereits nutzbringend eingesetzt?
  
- Welche Quellen haben Sie noch nicht genutzt?
  
- Wie kommt das? (Wer/Was hindert Sie daran?)

- Wie haben Sie in den vergangenen sieben Wochen Belastungen im Verhältnis zum angestrebten Ziel erlebt? (z.B. Zeit- und Kraftaufwand, Informations- und Kontaktsuche, Qualifikationserwerb etc.)
  
- Haben Sie es erlebt, dass Ihnen andere Menschen oder Sie sich selbst "Steine" in den Weg gelegt haben, die Sie an Ihrer Zielerreichung hindern?
  
- Wie hat sich das auf Ihre Motivation ausgewirkt, Ihr Ziel erreichen zu wollen?
  
- Wie haben Sie konkret darauf reagiert?
  
- Wie hoch schätzen Sie Ihre derzeitige Motivation ein, zu erwartende Schwierigkeiten, Hürden und Anstrengungen zu bewältigen, um weiterhin Ihr erstrebtes berufliches Ziel zu erreichen?
  
- Welche anderen Ziele in anderen Lebensbereichen (Familie, Hobbies, Freunde etc.) haben Sie inzwischen davon abhalten oder abbringen können, weiterhin Ihr berufliches Traumziel zu verfolgen?
  
- Wie haben Sie darauf inzwischen reagiert? (Bzw. Welche Kompetenzen konnten Sie aktivieren, um solche Konflikte in Ihrem Sinne konstruktiv zu bewältigen?)

**Wie gehen Sie damit um, dass Sie Ihre Ziele (noch) nicht erreicht haben bzw. vielleicht letztlich nicht erreichen werden?**

- Wie haben Sie "kreative Spannung" in den vergangenen 7 Wochen erlebt? (Spannung fördert im Idealfall die Bereitschaft, die Zukunfts-Vision im Blickfeld zu halten und sich längerfristig tatkräftig dafür einzusetzen).
  
- Welche Spannungen konnten Sie bei den anderen Menschen beobachten, die an Ihrem Entwicklungsprozeß beteiligt sind?

- Welche Ressourcen (noch nicht mobilisierte Kräfte) konnten Sie inzwischen mobilisieren?
- Wie hoch/gering haben Sie Ihre Frustrationstoleranz wahrgenommen?
- Wie stark/schwach haben Sie inzwischen Ihre (persönliche und Ziel-)Stabilität erlebt?
- Wie stark/schwach haben Sie Ihre Flexibilität erlebt?
- Vergleichen Sie immer noch eher pragmatisch den Nutzen Ihres angestrebten Ziels mit den zu erwartenden Kosten: “Ist es den Einsatz wert”?
- Oder denken Sie immer noch eher idealistisch und halten Sie Ihr angestrebtes Ziel für so wertvoll, dass es auch einer aktuell nicht einschätzbaren Anstrengung würdig ist?
- Welche Ihrer Strategien, die Sie handlungsfähig halten, haben sich in den vergangenen sieben Wochen bewährt?  
(beharrlich am Ziel dranbleiben, dazu evtl. auch andere Wege ausloten, eine andere Taktik versuchen/ lieber die Träume verabschieden und sich an Bewährtes halten/ sich aufgrund der Schwierigkeiten des Weges andere Ziele suchen, die leichter erreichbar sind/ aus Überzeugung früher gesetzte Ziele zugunsten neuer Ziele verwerfen, wenn sich solche im Verlauf des Entwicklungsweges auftun u.a.)
- Und nun? Welcher nächste Schritt ist nun dran?
- Wie werden Sie ihn in die Tat umsetzen?
- Auf welche Schwierigkeiten, Hürden, Gefahren, Möglichkeiten, Unterstützungen stellen Sie sich ein?
- Welche persönlichen Ressourcen könnten Sie im Ernstfall noch mobilisieren, um im Sinne Ihres Ziels handlungsfähig zu bleiben/ bzw. wieder zu werden?