



FRAGEN ZUR PERSÖNLICHEN STANDORTBESTIMMUNG

1. Ein aktuelles Problem

- a) Ein aktuelles persönliches oder berufliches Problem, das mich beschäftigt...
- b) Wenn es stimmt, dass in jedem Problem auch immer etwas Positives steckt: was könnte das in diesem Fall sein?
- c) Was könnte ich tun, um das Problem zu verstärken?
- d) Drei spontane Ideen zur Lösung des Problems:

2. Derzeitige Tätigkeit:

- a) Wie zufrieden bin ich derzeit mit meiner Tätigkeit (Skala 1 - 10: 1 = total unzufrieden, 10 = äußerst zufrieden)
- b) Kann ich meine Stärken dort ausleben?
 - 1. Welche?
 - 2. Welche nicht?
- c) Wollte ich diese Arbeit machen?
- d) Was habe ich gemacht, um dahin zu gelangen, wo ich jetzt stehe?
- e) Habe ich meine Wünsche in der Arbeit verwirklicht?
- f) Worauf habe ich für meine Karriere verzichtet? Was hätte ich keinesfalls zurückgelassen oder aufgegeben?
- g) Welche Rolle spielen Geld, Rang und Titel in meinem Leben?
- h) Befinde ich mich momentan eher in einer Phase der Weiterentwicklung oder des Stillstandes?
- i) Welche Anstrengungen werde ich unternehmen, um meine berufliche Position zu verbessern?

3. Karriere:

- a) Wichtige Stationen in meinem Berufsleben:
- b) Was ich bis heute alles erreicht habe:
- c) Eine Tätigkeit, die ich noch lieber ausüben würde als die derzeitige:
- d) Wo könnte es beruflich noch hingehen:
- e) Was ich dazu brauchen würde:
- f) Ein erster Schritt in diese Richtung:



4. Persönliche Potenziale:

- a) Etwas, wo andere immer sagen, ich hätte Talent:
- b) Etwas, das ich früher mal gut konnte, das ich aber schon lange nicht mehr gemacht habe:
- c) Etwas, wo ich mit ein bisschen Übung sehr gute Leistungen bringen könnte:
- d) Wenn ich noch mal frei entscheiden könnte: was wäre mein Traumberuf und warum?

5. Das Leben vereinfachen:

- e) Drei Dinge, die in meinem Leben möglicherweise unnötig sind:
- f) Gibt es in meinem Leben etwas, das vielleicht völlig überflüssig ist?
- g) Eine Sache, die ich nicht mag und die ich eigentlich jemand anderen machen lassen könnte (auch wenn das vielleicht Geld kostet):
- h) Drei Sachen, bei denen ich mir das Leben durch mein Verhalten oder meine Einstellung vielleicht manchmal schwerer mache als nötig:

6. Aktivität und Erwartungen:

- a) Habe ich bisher – insgesamt betrachtet – mehr selbst agiert oder mehr reagiert?
- b) Habe ich mir meine Herzenswünsche erfüllt?
 - a. Welche?
 - b. Welche noch nicht?
- c) Wessen Erwartungen habe ich erfüllt?
- c) Welche Erwartungen hatten meine Eltern für mich?
 - 1. Wie sollte ich ihrer Meinung nach leben?
 - 2. Was sollte ich in meinem Leben erreichen?

7. Krisen in meinem bisherigen Leben:

- a) Wann traten sie auf?
- b) Was war so schwierig?
- c) Wie kam ich raus aus meinen Krisen?
- d) Was habe ich dabei gelernt?
- e) Was habe ich nicht dabei gelernt?
- f) Welche Krisen kamen immer wieder?
- g) Was war gemeinsam an diesen Krisen?



8. Beziehungen:

- a) Was für Freunde habe ich?
 - 1. Inwiefern sind sie für mich Freunde?
 - 2. Was bedeutet jeder für mich?

- b) Was für Paarbeziehungen bin ich in meinem Leben eingegangen?
 - 1. Warum sind sie zu Ende gegangen?
 - 2. Was habe ich dabei gelernt?
 - 3. Was passierte mir in Paarbeziehungen immer wieder?
 - 4. Was wollte ich in diesen Beziehungen?
 - 5. Was habe ich vermieden?
 - 6. Wie sieht meine Paarbeziehung heute aus?
 - 7. Welche Erwartungen habe ich an meinen Partner, meine Kinder?

9. Wie sieht meine Freizeit aus?

- a) Welche Hobbies habe ich?
 - 1. Gibt es welche, denen ich schon immer nachgehen wollte?
 - 2. Was bringen mir diese Hobbies?
- b) Ist meine Freizeit erholsam?
- c) Ist meine Freizeit anregend?

10. „Schatztruhe“

- a) Ein Ort, an dem ich mich so richtig wohl gefühlt habe:
- b) Eine Zeit, in der ich wirklich glücklich war:
- c) Ein Lied, bei dem ich schöne Erinnerungen habe:
- d) Mein schönstes Erlebnis:
- e) Meine bisher größte Leistung:
- f) Das Mutigste, was ich je gemacht habe:
- g) Die drei wichtigsten Ereignisse in meinem Leben:
- h) Die wichtigsten Erkenntnisse daraus:

11. Was passiert mir in letzter Zeit immer wieder?

- a) Was ist das Gemeinsame an diesen Ereignissen?
- b) Was kann ich dort lernen?
- c) Was vermeide ich dort immer wieder?