

# Wo stehe ich?

## Fragen zur persönlichen und beruflichen Standortbestimmung

Quelle: „Wo stehe ich“, Schmid-Barmettler, bearbeitet von L.Heitz-Safer 2008

**Anleitung**

Auf den folgenden Seiten lesen Sie Aussagen zu verschiedenen Lebensbereichen. Bitte beurteilen Sie, ob diese Aussagen für Sie zutreffen.

Damit Sie möglichst genau antworten können, stehen Ihnen für jede Frage vier Antwortmöglichkeiten zur Verfügung.

**Beispiel:**

Fragen zur Freizeit	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
Mein Alltag lässt mir wenig Zeit und Raum für eine aktive Freizeitgestaltung.	O	U	A	X

- Wenn diese Aussage in vollem Umfang auf Sie zutrifft, dann kreuzen Sie die Spalte "stimmt genau" an.
- Trifft sie nur zum Teil auf sie zu, dann kommt das Kreuz in die Spalte „eher ja“.
- Wenn Sie jedoch meinen, dass genau das Gegenteil zutreffend ist, dann kreuzen Sie bitte „eher nein“ oder „stimmt gar nicht“ an.
- Bei diesem Fragebogen gibt es keine richtigen oder falschen Antworten, weil es lediglich auf Ihre Einschätzung ankommt.

**Zwei Hinweise**

1. Mit diesen Aussagen können nicht alle Besonderheiten berücksichtigt werden. Versuchen Sie aber trotzdem jede Frage zu beantworten und zwar so, wie es am ehesten für Sie zutrifft.
2. Antworten Sie spontan. Denken Sie nicht zu lange über einen Satz nach. Geben Sie die Antwort, die Ihnen beim Lesen der Aussagen unmittelbar in den Sinn kommt.

**Und nun viel Erfolg bei Ihrer persönlichen und beruflichen Standortbestimmung!**

[kontakt@sequoya.de](mailto:kontakt@sequoya.de)

[www.sequoya.de](http://www.sequoya.de)

<b>1. Berufsinhalt</b>	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
Ich empfinde meinen jetzigen Beruf als interessant und abwechslungsreich.	X	A	O	U
Mein Beruf bietet mir die Möglichkeit, mich persönlich zu engagieren.	X	A	O	U
Meine Interessen und Neigungen kann ich gut in meinen Beruf einbringen.	X	A	O	U
Mein Beruf stellt mich immer wieder vor neue Herausforderungen.	X	A	O	U
In meinem Beruf habe ich genügend Handlungs- und Entscheidungsspielraum.	X	A	U	O
Mein Wissen und Können kann ich gut in meinen Beruf einfließen lassen.	X	A	O	U
Mein Beruf gibt mir innere Befriedigung.	X	A	O	U
Mein Beruf füllt mich voll aus.	X	A	U	O

Zwischensumme: \_\_\_\_\_

<b>2. Entwicklung im Beruf</b>	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
Mein Beruf bietet mir gute Aufstiegsmöglichkeiten.	X	A	U	O
In meinem Beruf habe ich gute Chancen, meine Aufgaben zu erweitern.	X	A	O	U
In meinem Beruf ist es nicht leicht, eine neue Stelle zu finden.	U	O	A	X
Ständige Weiterbildung ist in meinem Beruf besonders wichtig.	X	A	O	U
Ich befürchte, dass technische Entwicklungen und andere Faktoren meinen Beruf ungünstig beeinflussen.	O	U	A	X
Mein Beruf ist eine Sackgasse. Es gibt wenig berufliche Entwicklungsmöglichkeiten.	U	O	A	X
Die Verdienstmöglichkeiten in meinem Beruf sind gut.	X	A	O	U
In meinem Beruf kann ich immer wieder neue Erfahrungen sammeln und dazulernen.	X	A	O	U

Zwischensumme: \_\_\_\_\_

<b>3. Arbeitsinhalte am derzeitigen Arbeitsplatz</b>	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
Mir gefällt, dass ich an meinem Arbeitsplatz die Arbeit selbständig planen und einteilen kann.	X	A	U	O
Die Arbeit an meinem jetzigen Arbeitsplatz verläuft immer im gleichen Trott.	U	O	A	X
Die Arbeit an meinem jetzigen Arbeitsplatz vermittelt mir Erfolgserlebnisse.	X	A	O	U
An meinem jetzigen Arbeitsplatz kann ich weitgehend das tun, was ich auch gerne mache.	X	A	O	U
Ich fühle mich durch die Arbeit an meinem derzeitigen Arbeitsplatz unterfordert.	O	U	A	X
Die Arbeit an meinem Arbeitsplatz macht mir Spaß.	X	A	O	U
Die Arbeit an meinem jetzigen Arbeitsplatz ist interessant und abwechslungsreich.	X	A	O	U
Wissen und Können, welches ich in Aus- und Fortbildung erworben habe, kann ich an meinem Arbeitsplatz gut einbringen.	X	A	U	O

Zwischensumme: \_\_\_\_\_

<b>4. Äußere und formale Arbeitsbedingungen</b>	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
Mit meinem Lohn / Gehalt an meinem derzeitigen Arbeitsplatz bin ich zufrieden.	X	A	O	U
Es macht mir große Sorgen, dass mein derzeitiger Arbeitsplatz künftig nicht sicher sein könnte.	U	O	A	X
Zeitdruck und die Menge der anfallenden Arbeit belasten mich an meinem derzeitigen Arbeitsplatz.	U	O	A	X
An meinem Arbeitsplatz bin ich gesundheitlichen Risiken ausgesetzt.	O	U	A	X
In wichtigen Angelegenheiten habe ich an meinem Arbeitsplatz Mitsprachemöglichkeiten.	X	A	O	U
Bei Problemen stehen mir meine Vorgesetzten und die ArbeitskollegInnen mit Rat und Tat bei.	X	A	O	U
An meinem derzeitigen Arbeitsplatz werden meine Leistungen anerkannt und geschätzt.	X	A	O	U
An meinem Arbeitsplatz herrscht ein angenehmes Arbeitsklima.	X	A	O	U

Zwischensumme: \_\_\_\_\_

<b>5. Persönlicher Arbeitseinsatz</b>	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
Für die Erledigung einer Arbeit brauche ich oft mehr Zeit, als ich eingeplant habe.	U	O	A	X
Ich kann auch reine Routineaufgaben ohne Schwierigkeiten erledigen.	X	A	O	U
Es kommt vor, dass man mit meiner Arbeit nicht zufrieden ist.	U	O	A	X
Ich kann mich bei der Arbeit auch über längere Zeit gut konzentrieren.	X	A	O	U
Manchmal bin ich bei der Arbeit schlecht gelaunt und würde am liebsten alles hinwerfen.	U	O	A	X
Es fällt mir leicht, mich über meine Aufgaben hinaus zusätzlich zu engagieren, wenn die Umstände dies erfordern.	X	A	U	O
Es macht mir Freude, mein persönliches Können unter Beweis zu stellen.	X	A	O	U
Lohnarbeit ist für mich nur ein notwendiges Übel, um meinen Lebensunterhalt sicherzustellen.	O	U	A	X

Zwischensumme: \_\_\_\_\_

<b>6. Streben nach beruflicher Entwicklung</b>	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
Es bedeutet mir sehr viel, beruflich Erfolg zu haben.	X	A	O	U
Ich setze mich überdurchschnittlich ein, um beruflich weiterzukommen.	X	A	O	U
Ich fühle mich richtig wohl, wenn ich zusätzliche Verantwortung übernehmen kann.	X	A	O	U
Mir ist wichtig, dass ich in meiner beruflichen Stellung Einfluss auf Entscheidungen und Geschehnisse habe.	X	A	O	U
Ich fühle mich in der Lage, auch schwierige Aufgaben zu übernehmen.	X	A	U	O
Beruflich bin ich nicht so ehrgeizig, denn ich will mein Leben genießen.	U	O	A	X
Ich wünsche mir einen sicheren Arbeitsplatz mit geregelter Arbeitszeit.	O	U	A	X
Ich nutze jede Chance für einen beruflichen Aufstieg	X	A	U	O

Zwischensumme: \_\_\_\_\_



<b>7. Privatsphäre</b>	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
Ich habe das Gefühl, dass mich die Menschen in meiner näheren Umgebung mögen.	X	A	O	U
Im Privatleben bin ich unternehmungsfreudig und aktiv.	X	A	O	U
Ich fühle mich in meinem Privatleben oft einsam.	O	U	A	X
Mein berufliches Engagement beeinträchtigt mein Privatleben.	U	O	A	X
Mein Privatleben ist von großen Sorgen und Problemen überschattet.	O	U	A	X
In meinem Privatleben muss ich zuviel Rücksicht auf andere nehmen.	U	O	A	X
Belastungen im Privatleben beschäftigen mich gedanklich häufig.	U	O	A	X
In meiner derzeitigen Wohnsituation fühle ich mich wohl.	X	A	O	U

Zwischensumme: \_\_\_\_\_

<b>8. Freizeit</b>	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
Ich habe ein Hobby, das mir einen Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit verschafft.	X	A	U	O
Meine berufliche Tätigkeit lässt mir zu wenig Freizeit.	O	U	A	X
In der Freizeit grübele ich manchmal über Dinge nach, die ich besser anders gemacht hätte.	U	O	A	X
Manchmal überkommt mich in der Freizeit ein Gefühl der inneren Leere.	U	O	A	X
In der Freizeit bin ich oft unzufrieden und schlecht gelaunt.	O	U	A	X
Aus Karrieregründen arbeite ich häufig auch in der Freizeit.	O	U	A	X
Um nach meinen Bedürfnissen zu leben, muss ich noch lernen, mir die erforderlichen Freiräume zu schaffen.	U	O	A	X
In meiner Freizeit engagiere ich mich aktiv für Anliegen, die mir wichtig sind.	X	A	O	U

Zwischensumme: \_\_\_\_\_

<b>9. Persönliches Wohlbefinden</b>	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
Unvorhergesehene Ereignisse verunsichern mich schnell.	O	U	A	X
Wenn ich unter Zeitdruck stehe, unterlaufen mir bei der Arbeit oft Fehler.	O	U	A	X
Gedanken an meine Arbeit hindern mich ab und zu am Einschlafen.	U	O	A	X
Es fällt mir nicht leicht, mit dem Stress in meinem Beruf umzugehen.	O	U	A	X
Wenn ich in meiner Arbeit etwas nicht gut mache, bringt mich das aus dem Gleichgewicht.	U	O	A	X
Mich regen oft auch Dinge auf, die mich persönlich gar nicht betreffen.	O	U	A	X
Nach harter und anstrengender Arbeit kann ich mich nur schwer entspannen.	O	U	A	X
Ruhe und Übersicht bewahre ich auch in schwierigen Situationen.	X	A	U	O

Zwischensumme: \_\_\_\_\_

<b>10. Gesundheit</b>	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
Mein Arbeitseinsatz ist zuweilen durch gesundheitliche Beschwerden beeinträchtigt.	U	O	A	X
Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages oft energie- und schwunglos.	O	U	A	X
Die Belastung in meiner Arbeit ist oft so groß, dass ich um meine Gesundheit besorgt bin.	U	O	A	X
Gelegentlich leide ich unter Nervosität und unter Schlafstörungen.	U	O	A	X
Manchmal leide ich unter Herz- und Kreislaufbeschwerden.	O	U	A	X
Zuweilen plagen mich Kopfschmerzen oder gar Migräneanfälle.	U	O	A	X
Ich treibe regelmäßig Sport und achte auch sonst sehr auf meine Gesundheit.	X	A	O	U
Ich müsste mehr auf meine Gesundheit achten und z.B. weniger rauchen, essen, trinken oder arbeiten.	O	U	A	X

Zwischensumme: \_\_\_\_\_

<b>11. Eigene Person</b>	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
Es fällt mir leicht, mich so zu akzeptieren, wie ich bin.	X	A	O	U
Ich probiere in meinem Leben gerne immer wieder Neues aus.	X	A	O	U
Oft mache ich mir Sorgen über Dinge, die bei näherer Betrachtung gar nicht wichtig sind.	U	O	A	X
Ich nehme mir bewusst Zeit, um über mich und mein Leben nachzudenken.	X	A	O	U
Manchmal stauen sich in mir unbewältigte Probleme an, die mich belasten.	U	O	A	X
Ich bemühe mich immer, ich selbst zu sein.	X	A	U	O
Manchmal möchte ich am liebsten aus der Haut fahren und ein anderer Mensch sein.	O	U	A	X
Auf meine Gefühle kann ich mich verlassen, darum nehme ich sie ernst.	X	A	O	U

Zwischensumme: \_\_\_\_\_

<b>12. Umgang mit anderen, mit Situationen und Aufgaben.</b>	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
Es fällt mir nicht schwer, auf andere Menschen zuzugehen und ihnen vertrauensvoll zu begegnen.	X	A	O	U
Unangenehme Aufgaben schiebe ich gerne vor mir her.	O	U	A	X
Wenn mir etwas nicht passt, fällt es mir nicht schwer, dies offen anzusprechen.	X	A	U	O
Misserfolge beschäftigen mich gedanklich lange Zeit.	U	O	A	X
Unangenehmen Auseinandersetzungen gehe ich lieber aus dem Weg, auch wenn sie eigentlich nötig wären.	O	U	A	X
In ungewohnten Situationen fühle ich mich schnell hilflos.	U	O	A	X
Ich habe mich weitgehend darauf eingestellt, den Wünschen und Erwartungen anderer gerecht zu werden.	U	O	A	X
Ich bin zuversichtlich, dass ich meine Lebensziele auch erreichen werde.	X	A	O	U

Zwischensumme: \_\_\_\_\_

**Die Auswertung**

Gewertet werden alle Antworten, bei denen Sie ein **X** oder ein **A** angekreuzt haben.  
 Die anderen Buchstaben erhalten keine Punkte.

**X** Dieser Buchstabe erhält zwei ( 2 ) Punkte

**A** Der Buchstabe A erhält einen ( 1 ) Punkt.

Ermitteln Sie nun für jeden Fragenblock die Summe und tragen Sie diese hinter  
 „Zwischensumme“ ein.

**Beispiel:**

Fragen zu.....	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
Frage	<b>X x</b>	A	O	U
Frage	O	U	<b>Ax</b>	X
Frage	Ux	O	A	X
Frage	X	<b>Ax</b>	U	O
Frage	U	O	A	<b>Xx</b>
Frage	O	Ux	A	X
Frage	X	<b>Ax</b>	U	O
Frage	U	Ox	A	X

Sie haben zweimal **X** angekreuzt à 2 Punkte, ergibt 4 Punkte.

Dreimal haben Sie **A** angekreuzt à 1 Punkt, ergeben 3 Punkte.

Zusammen also 7 Punkte, die Sie bitte in die Zwischensumme eintragen.

Zwischensumme:

[kontakt@sequoya.de](mailto:kontakt@sequoya.de)

\_\_\_\_\_

[www.sequoya.de](http://www.sequoya.de)

Und nun können Sie sich und anderen Ihren Standort noch deutlicher machen, indem Sie die Werte der einzelnen Frageblocks in die beiliegende „Sonne“ eintragen.

Der jeweilige Punktwert kommt der Frage entsprechend auf die Skala.

Wenn Sie mit Hilfe eines Lineals die Punkte miteinander verbinden, erhalten Sie ein anschauliches Bild.

Sie können dann sehen:

Wo sind „Engpässe“?

Wo geht es ganz gut?

Wo kann und will ich mit Veränderungen beginnen?



## Situationsmuster

