



Informationen zur Aktivierung und Anwendung von Karriere-Ressourcen

Version für Berufstätige

EINLEITUNG

Laufbahnen müssen heute zunehmend selbst gestaltet werden. Dadurch steigt die Wichtigkeit von persönlichen Ressourcen, welche eine selbstbestimmte und erfolgreiche Laufbahn ermöglichen. Diese Entwicklung hin zu einer stärker selbstbestimmten Laufbahn betrifft Berufstätige aller Berufs- und Altersgruppen. Deshalb ist es wichtig, sich bewusst zu machen, welche Stärken man hat und was allenfalls den eigenen beruflichen Erfolg hemmen könnte. Wir nennen diese zentralen Aspekte, welche für eine positive Laufbahnentwicklung wichtig sind, *Karriere-Ressourcen*. Unter Karriere verstehen wir alle im Verlauf des Lebens gemachte Arbeitserfahrungen. Jede Person hat also eine Karriere, unabhängig davon, welche berufliche Position sie erreicht hat. Unter Karriereerfolg/Laufbahnerfolg verstehen wir nicht nur Ansehen, Beförderungen und erzielttes Gehalt, sondern auch Aspekte wie Zufriedenheit mit der Laufbahn und Sinnhaftigkeit der Arbeit.

Der Karriere-Ressourcen Fragebogen dient zur persönlichen beruflichen Standortbestimmung und misst wissenschaftlich breit abgestützte förderliche Faktoren für Laufbahnerfolg in vier Bereichen:

- (1) Wissen und Kompetenzen;
- (2) Motivation;
- (3) Umfeld; und
- (4) Aktivitäten.

In diesen Bereichen werden 13 verschiedene Komponenten unterschieden, welche in der internationalen Laufbahnforschung als wichtige förderliche Faktoren für subjektiven (z.B. Arbeitszufriedenheit, Zufriedenheit mit der eigenen Laufbahn) sowie für objektiven Laufbahnerfolg (z.B. Gehalt, Beförderungen) etabliert sind. Dabei handelt es sich um Aspekte, die grundsätzlich veränderbar sind und damit gezielt entwickelt werden können (keine Persönlichkeitsmerkmale).

ÜBERSICHT DER VIER BEREICHE

Wissen und Kompetenzen

Die Wissens- und Kompetenz Karriere-Ressourcen umfassen drei Komponenten: Berufliche Expertise, Arbeitsmarktwissen sowie Allgemeine Fähigkeiten. Insgesamt beschreibt dieser Bereich Aspekte von Wissen und Kompetenzen, welche für eine erfolgreiche Gestaltung der Laufbahn wichtig sind. Diese Ressourcen sind notwendig, um die Leistungsanforderungen für einen bestimmten Beruf zu erfüllen. Die Wissens- und Kompetenz-Ressourcen stehen auch im Zusammenhang mit objektivem Laufbahnerfolg, z.B. mit höherem Gehalt, mehr Beförderungen oder höherem Prestige des ausgeübten Berufes.

Motivation

Die motivationalen Karriere-Ressourcen umfassen drei Komponenten: Wichtigkeit der Arbeit, Zutrauen sowie Klarheit in Bezug auf die eigene Karriere. Insgesamt beschreibt dieser Bereich Aspekte der eigenen Motivation, welche für eine erfolgreiche Gestaltung der Laufbahn wichtig sind. Die motivationalen Karriere-Ressourcen stehen vor allem im Zusammenhang mit dem subjektiven Laufbahnerfolg, z.B. mit der Laufbahnzufriedenheit, sind aber auch von Bedeutung für den objektiven Laufbahnerfolg.

Umfeld

Die Umfeld Karriere-Ressourcen umfassen vier Komponenten: Entwicklungsmöglichkeiten im gegenwärtigen Unternehmen, organisationale Unterstützung durch den gegenwärtigen Arbeitgeber, Arbeitsherausforderung bei der aktuellen Arbeitstätigkeit sowie soziale Unterstützung zur Laufbahnentwicklung. Insgesamt beschreiben Umfeld Karriere-Ressourcen Rahmenbedingungen, welche sowohl innerhalb der Organisation als auch im privaten Umfeld für eine erfolgreiche Gestaltung der Laufbahn wichtig sind. Im Unterschied zu den anderen Ressourcen befinden sich diese Ressourcen somit in Ihrem Umfeld und nicht in Ihrer Person.

Aktivitäten

Die Aktivitäten umfassen drei Komponenten: Netzwerken, Informieren über Möglichkeiten sowie kontinuierliches Lernen. Insgesamt beschreiben diese Aktivitäten Verhaltensweisen, welche für die erfolgreiche Gestaltung der eigenen Laufbahn wichtig sind. Sie stehen im Zusammenhang mit objektivem und subjektivem Laufbahnerfolg. Diese Aktivitäten sind wichtig für eine selbstständige und aktive Gestaltung der eigenen Karriere und für beruflichen Erfolg.

DIE 13 ASPEKTE IM DETAIL

WISSEN UND KOMPETENZEN: BERUFLICHE EXPERTISE

Was beschreibt diese Ressource und warum ist sie wichtig?

Diese Ressource beschreibt Ihr berufsspezifisches Wissen und Ihre Fähigkeiten für Ihren aktuellen Beruf. Berufliche Expertise ist wichtig, um die Anforderungen im gegenwärtigen Beruf erfolgreich erfüllen zu können. Fachwissen und Fachkompetenzen steigern die Arbeitsleistung. Dadurch erhöht die berufliche Expertise die Chancen auf einen beruflichen Aufstieg. Berufliche Expertise ist zudem eine wichtige Komponente von Arbeitsmarktfähigkeit und vereinfacht den Jobwechsel oder das Finden einer neuen Stelle bei Arbeitslosigkeit. Berufliche Expertise kann auch die Zufriedenheit mit der Arbeit und der eigenen Laufbahn steigern. Ein Gefühl der Kompetenz ist ein zentrales menschliches Bedürfnis. Gefühlte Kompetenz im Beruf ist damit auch ein wichtiger Faktor für Arbeitsmotivation und Arbeitszufriedenheit.

Wie Sie diese Ressource optimal einsetzen können:

- Suchen Sie sich Arbeiten und Projekte, bei denen Sie Ihr berufliches Wissen und Kompetenzen voll einsetzen können.
- Unterstützen Sie weniger erfahrene Kollegen beim Erlernen von neuem Wissen und Kompetenzen.
- Bieten Sie Ihren Vorgesetzten und Teamkollegen gezielt Unterstützung in Bereichen an, in denen Sie über grosses Wissen und Kompetenzen verfügen.

Wie Sie diese Ressource steigern können:

- Besuchen Sie eine Fortbildung, in der Sie Ihr berufliches Wissen erweitern.
- Lesen Sie regelmässig Fachliteratur zu den neuesten Trends in Ihrem Berufsgebiet.
- Suchen Sie im Internet nach aktuellen Artikeln und Referaten zu Ihrem Arbeitsbereich.
- Tauschen Sie sich regelmässig mit Kollegen über neue Entwicklungen in Ihrem Berufsbereich aus.
- Suchen Sie Anleitung und Unterstützung von Kollegen und Vorgesetzten, wie Sie Ihre Arbeit noch besser erledigen könnten.

WISSEN UND KOMPETENZEN: ARBEITSMARKTWISSEN

Was beschreibt diese Ressource und warum ist sie wichtig?

Diese Ressource beschreibt Ihr allgemeines Wissen über den Arbeitsmarkt und dessen Entwicklungen. Wer die aktuelle Situation und Trends im Arbeitsmarkt gut kennt, kann gezielter nach beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten suchen. Zudem können eigenes Wissen und Kompetenzen gezielter den aktuellen und zukünftigen Anforderungen im Arbeitsmarkt angepasst und entsprechend weiterentwickelt werden. Arbeitsmarktwissen ist wichtig für Ihre persönliche Arbeitsmarktfähigkeit und erleichtert das Finden einer Arbeitsstelle oder den Jobwechsel. Dadurch kann die eigene Laufbahn aktiver selbst gestaltet werden und berufliche Ziele und Erfolg besser erreicht werden.

Wie Sie diese Ressource optimal einsetzen können:

- Überlegen Sie sich, in welchen Berufsbereichen und Branchen Sie Ihre Fähigkeiten gut einsetzen könnten.
- Identifizieren Sie wichtige Trends und Anforderungen im Arbeitsmarkt und überlegen Sie sich, wie Sie darauf reagieren können.

Wie Sie diese Ressource steigern können:

- Diskutieren Sie mit Ihren Arbeitskollegkollegen und mit Personen im gleichen Berufsfeld über den aktuellen Arbeitsmarkt und dessen Entwicklungen.
- Konsultieren Sie aktiv Jobbörsen im Internet und beachten Sie die Anforderungen und Arbeitsaufgaben der ausgeschriebenen Stellen.
- Finden Sie heraus, welche Anforderungen in Ihrem Job auf dem Arbeitsmarkt gefordert sind.
- Erstellen Sie ein Suchabo auf einer Stellenbörse um laufend über neue Stellen in Ihrem Interessensbereich informiert zu werden.
- Lesen Sie einschlägige Fachliteratur zu aktuellen Chancen und Perspektiven auf dem Arbeitsmarkt.

WISSEN UND KOMPETENZEN: ALLGEMEINE FÄHIGKEITEN

Was beschreibt diese Ressource und warum ist sie wichtig?

Diese Ressource beschreibt Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen, die in einer Vielzahl von Berufen anwendbar sind (z.B. Analysefähigkeit, soziale Kompetenzen oder Organisationsfähigkeit). Berufsübergreifende Fähigkeiten sind für gute Arbeitsleistung in diversen Berufen wichtig und damit allgemein für Berufserfolg relevant. Allgemeine Fähigkeiten steigern auch die persönliche Arbeitsmarktfähigkeit und erleichtern das Finden einer Arbeitsstelle oder den Jobwechsel.

Wie Sie diese Ressource optimal einsetzen können:

- Suchen Sie sich Herausforderungen, in welchen Sie ihre allgemeinen Fähigkeiten optimal einsetzen können (z.B. Leitung des Teammeetings, Organisation eines Anlasses).
- Überlegen Sie sich, wie Sie Ihre allgemeinen Stärken in Ihrem jetzigen Beruf noch häufiger einsetzen können.
- Unterstützen Sie Ihre Vorgesetzten und ArbeitskollegInnen in Aufgaben, bei denen Sie ihre allgemeinen Fähigkeiten gut anwenden können.
- Übernehmen Sie aktiv und bewusst Verantwortung über einen Arbeitsbereich, eine Arbeitsaufgabe oder ein Projekt, bei dem Sie ihre allgemeinen Fähigkeiten voll einsetzen können.

Wie Sie diese Ressource steigern können:

- Beobachten Sie sich selber: Welche allgemeinen Fähigkeiten habe Sie bereits gut entwickelt und wo haben Sie noch Entwicklungspotential (z.B. Fähigkeit zur Teamarbeit, Führungskompetenzen, Umgang mit Stress, Zeitmanagement, Präsentationstechniken, Projektmanagementkompetenzen, schriftliche Ausdrucksfähigkeit, Problemlösefähigkeit)?
- Holen Sie sich Feedback von Vorgesetzten und/oder ArbeitskollegInnen bezüglich Ihren allgemeinen Fähigkeiten.
- Suchen Sie sich aktiv „Übungsfelder“ bspw. zur Anwendung von sozialen Kompetenzen oder Präsentationstechniken.
- Lesen Sie Fachliteratur oder Besuchen Sie einen Kurs, wie Sie ihre allgemeinen Fähigkeiten steigern können (bspw. Zeitmanagement, Präsentationstechniken, Konfliktmanagement, Kommunikation)

MOTIVATION: WICHTIGKEIT DER ARBEIT

Was beschreibt diese Ressource und warum ist sie wichtig?

Diese Ressource beschreibt das Ausmaß Ihrer emotionalen Verbundenheit mit der Arbeitsrolle. Damit ist gemeint, inwiefern die Arbeit einen zentralen Stellenwert in Ihrem Leben einnimmt. Dies kann eine Verbundenheit mit der gegenwärtigen Organisation sowie mit dem gegenwärtigen Job oder Laufbahn sein. Personen, denen die Arbeit wichtiger ist, sind in der Regel motivierter bei der Arbeit und aktiver in der Gestaltung Ihrer Laufbahn. Zudem erzielen sie im Allgemeinen bessere Arbeitsleistung, höhere Saläre und sind zufriedener mit ihrer Arbeit und ihrer Laufbahn.

Wie Sie diese Ressource optimal einsetzen können:

- Versuchen Sie Ihre Arbeit mit noch besserer Qualität und Effizienz zu erledigen.
- Suchen Sie nach neuen Projekten und Aufgaben, um Ihre Arbeit noch interessanter zu machen.
- Setzen Sie sich herausfordernde Ziele für Ihre Arbeit und Laufbahn.
- Gestalten Sie aktiv Ihr Arbeitsumfeld mit und bringen Sie eigene Ideen ein.

Wie Sie diese Ressource steigern können:

- Überlegen Sie sich, was Ihnen an Ihrem Beruf gefällt.
- Versuchen Sie 5 Gründe zu benennen, weshalb Arbeit in Ihrem Leben eine wichtige Rolle spielt.
- Überlegen Sie sich, wodurch Ihre Arbeit einen positiven Einfluss auf die Gesellschaft und andere Personen haben kann.
- Überlegen Sie sich, wie Ihre Arbeit zum erfolgreichen Funktionieren Ihres Unternehmens beitragen kann.

MOTIVATION: ZUTRAUEN

Was beschreibt diese Ressource und warum ist sie wichtig?

Diese Ressource beschreibt Ihre Überzeugung, dass Sie Ihre Laufbahn erfolgreich gestalten können. Damit ist auch Ihre Zuversicht gemeint, dass Sie Ihre beruflichen Ziele erreichen und mit Schwierigkeiten in Ihrer Laufbahn erfolgreich umgehen können. Personen, die es sich zutrauen, die eigene Laufbahn erfolgreich zu gestalten, sind in der Regel aktiver in ihrer Laufbahn, zeigen mehr Durchhaltevermögen in schwierigen Situationen und sind insgesamt erfolgreicher und zufriedener in ihrer Karriere.

Wie Sie diese Ressource optimal einsetzen können:

- Gehen Sie berufliche Herausforderungen optimistisch und aktiv an.
- Setzen Sie sich besonders ehrgeizige und herausfordernde Ziele.
- Bleiben Sie hardnäckig im Verfolgen von persönlich wichtigen beruflichen Zielen.
- Werden Sie auch nach Misserfolgen initiativ und geben Sie nicht zu leicht auf.

Wie Sie diese Ressource steigern können:

- Setzen Sie sich am Anfang kleinere und erreichbare berufliche Ziele – stecken Sie sich dann mit der Zeit schrittweise ehrgeizigere Ziele.
- Achten Sie darauf, wie andere Personen Ihre Laufbahn gestalten und mit beruflichen Herausforderungen umgehen und lernen Sie von Ihnen.
- Feiern Sie auch kleine Erfolge und seien Sie stolz auf sich.
- Umgeben Sie sich mit Personen, die Sie ermutigen und an Ihren Erfolg glauben.
- Sprechen Sie sich gut zu – Sätze wie „Ich packe das!“ helfen.

MOTIVATION: KLARHEIT

Was beschreibt diese Ressource und warum ist sie wichtig?

Diese Ressource beschreibt Ihre Klarheit und Selbstbestimmtheit von Laufbahnzielen. Damit ist gemeint, inwiefern Sie klare Laufbahnziele haben, die Ihre persönlichen Interessen und Werte reflektieren. Personen, die sich über ihre beruflichen Ziele im Klaren sind, zeigen im Allgemeinen mehr Engagement in Ihrer Laufbahn und sind erfolgreicher und zufriedener in ihrer beruflichen Entwicklung.

Wie Sie diese Ressource optimal einsetzen können:

- Halten Sie Ihre Ziele schriftlich fest.
- Machen Sie einen Plan, wie Sie diese Ziele schrittweise erreichen können (stellen Sie Zwischenziele auf).
- Überprüfen Sie, ob Ihre Ziele mit Ihren Interessen, Werten und Fähigkeiten übereinstimmen und passen Sie Ihre Ziele allenfalls an.
- Überprüfen Sie, inwieweit Sie Fortschritte hin zu Ihren Laufbahnzielen machen und passen sie gegebenenfalls Ihre Ziele und Strategien an, falls die Fortschritte nicht wie erwartet erfolgen.

Wie Sie diese Ressource steigern können:

- Überlegen Sie sich, welche beruflichen Ziele Sie verwirklichen möchten.
- Schreiben Sie einen kurzen Text darüber, wo Sie sich beruflich in 10 Jahren sehen.
- Machen Sie eine Liste von 5-7 möglichen Berufszielen und überlegen Sie sich, welches Sie davon als nächstes angehen möchten.

UMFELD: ENTWICKLUNGSMÖGLICHKEITEN

Was beschreibt diese Ressource und warum ist sie wichtig?

Diese Ressource beschreibt die Verfügbarkeit von persönlich interessanten Karrieremöglichkeiten im Unternehmen, für das Sie gegenwärtig tätig sind. Entwicklungsmöglichkeiten beim aktuellen Arbeitgeber erleichtern den beruflichen Aufstieg und fördern damit Berufserfolg. Entwicklungsmöglichkeiten beinhalten aber nicht nur Möglichkeiten zur Beförderung (sogenannte vertikale Entwicklung) sondern beinhalten auch die Übernahme von neuen Tätigkeiten und Verantwortlichkeiten in der jetzigen Funktion (sogenannte horizontale Entwicklung). Durch das Nutzen von Entwicklungsmöglichkeiten kann die Arbeitszufriedenheit gesteigert werden und die Arbeit besser den persönlichen Interessen und Stärken angepasst werden.

Wie Sie diese Ressource optimal einsetzen können:

- Sprechen Sie Ihre Vorgesetzten an für Sie persönlich interessante Entwicklungsmöglichkeiten an, und klären Sie ab, unter welchen Bedingungen Sie eine solche Entwicklung machen könnten.
- Überlegen Sie sich, wie Sie die vorhandenen Entwicklungsmöglichkeiten nutzen könnten und was Sie dafür tun müssen.
- Sprechen Sie mit Ihren Arbeitskollegen über Entwicklungsmöglichkeiten im Unternehmen und wie diese davon Gebrauch gemacht haben.

Wie Sie diese Ressource steigern können:

- Informieren Sie sich aktiv bei Arbeitskollegen, Vorgesetzten oder Personalverantwortlichen über Entwicklungsmöglichkeiten in Ihrem Unternehmen.
- Machen Sie Ihren Vorgesetzten einen Vorschlag, welche Entwicklungsmöglichkeit Sie gerne im Unternehmen für sich sehen würden und besprechen Sie, wie solche geschaffen werden könnten.
- Informieren Sie sich regelmässig über aktuelle Stellen in Ihrem Unternehmen
- Knüpfen Sie Kontakte zu Kollegen und Vorgesetzten in anderen Bereichen, um besser über verschiedene Entwicklungsmöglichkeiten im Unternehmen informiert zu sein.

UMFELD: ORGANISATIONALE UNTERSTÜTZUNG

Was beschreibt diese Ressource und warum ist sie wichtig?

Diese Ressource beschreibt die Unterstützung Ihrer beruflichen Entwicklung durch Ihren derzeitigen Arbeitgeber. Damit ist gemeint, inwiefern Sie sich durch Ihren Arbeitgeber in Ihrer Karriere optimal unterstützt fühlen. Diese Unterstützung kann Möglichkeiten für Trainings, Fortbildungen oder Weiterentwicklung von Fähigkeiten beinhalten. Personen, die durch ihren Arbeitgeber besser unterstützt werden, weisen im Allgemeinen mehr Erfolg in der Laufbahn auf und sind zufriedener mit ihrer Arbeit und ihrer Laufbahn.

Wie Sie diese Ressource optimal einsetzen können:

- Nutzen Sie die existierenden internen Angebote für Trainings, Fortbildungen oder Weiterentwicklung von Fähigkeiten aktiv.
- Klären Sie mit Ihren Vorgesetzten ab, welche existierenden Angebote Sie zu welchem Zeitpunkt und unter welchen Bedingungen nutzen können.
- Überlegen Sie sich, welches interne Angebot Sie zur Erreichung Ihrer beruflichen Ziele als nächstes nutzen möchten und besprechen Sie ihren Plan mit Ihren Vorgesetzten.

Wie Sie diese Ressource steigern können:

- Überlegen Sie sich, wo Sie sich in Ihrer Organisation über existierende Angebote (Trainings, Kurse, Fortbildungen) informieren können (Anschlagbrett, Intranet, Broschüren, Mitarbeiterzeitschrift etc.).
- Machen Sie ihren Vorgesetzten oder der Personalabteilung Vorschläge, welche Unterstützungsangebote für Mitarbeiter hilfreich wären
- Kontaktieren Sie die Personalabteilung für Beratung und Unterstützung bei der Suche nach internen und externen Unterstützungsangeboten
- Falls Ihr Arbeitgeber zu wenig Unterstützung bietet, suchen Sie sich Angebote zur Unterstützung Ihrer beruflichen Ziele ausserhalb des Unternehmens (z.B. externe Kurse, Fortbildung, Laufbahnberatung).

UMFELD: ARBEITSHERAUSFORDERUNG

Was beschreibt diese Ressource und warum ist sie wichtig?

Diese Ressource beschreibt die Möglichkeit, persönlich wichtige Fähigkeiten in Ihrer gegenwärtigen Arbeitsstelle anwenden und entwickeln zu können. Damit ist gemeint, inwiefern es Ihre Arbeit erlaubt, Ihre beruflichen Fähigkeiten voll einzusetzen. Arbeitsherausforderung ist wichtig, da dadurch berufliches Wissen und persönliche Kompetenzen aktuell gehalten und weiterentwickelt werden können. Dies fördert die Arbeitsmarktfähigkeit sowie den Erfolg und die Zufriedenheit in der Laufbahn. Erfolgreich abgeschlossene Arbeitsherausforderungen fördern zudem Ihre Zuversicht und Ihr Selbstvertrauen für weitere Herausforderungen bei der Arbeit.

Wie Sie diese Ressource optimal einsetzen können:

- Überlegen Sie sich, welche weiteren Einsatzmöglichkeiten für Ihre grössten Stärken in Ihrer derzeitigen Stelle existieren.
- Entwickeln Sie eigene Ideen, wie Sie ihre Stärken in der derzeitigen Stelle noch besser einsetzen können.
- Überlegen Sie sich, welche Fähigkeiten Sie durch Ihre Arbeit noch besser entwickeln können.
- Erstellen Sie einen Plan, wie Sie ihre grössten Stärken in neuen Projekten und Aufgaben einsetzen können.

Wie Sie diese Ressource steigern können:

- Suchen Sie sich aktiv neue Herausforderungen bei der Arbeit.
- Übernehmen Sie freiwillig zusätzliche Arbeitsaufgaben.
- Unterstützen Sie Arbeitskollegen bei deren Tätigkeiten.
- Bieten Sie Ihren Vorgesetzten an, in zukünftige Projekte oder Arbeiten mehr Verantwortung zu übernehmen.
- Tauschen Sie für eine bestimmte Zeit eine oder mehrere Aufgaben mit Ihren Arbeitskolleginnen oder -kollegen.

UMFELD: SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Was beschreibt diese Ressource und warum ist sie wichtig?

Diese Ressource beschreibt, inwiefern Sie durch andere Personen in Ihrer beruflichen Entwicklung unterstützt werden. Damit ist gemeint, inwiefern Sie sich durch Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen, etc. bezüglich Ihrer Laufbahnziele unterstützt fühlen. Soziale Unterstützung erleichtert den Umgang mit Schwierigkeiten und Herausforderungen in der Laufbahnentwicklung. Soziale Unterstützung kann sowohl praktisch (jemand erledigt etwas für Sie, jemand hilft Ihnen bei einer bestimmten Aufgabe) als auch emotional sein (jemand spricht Ihnen Mut zu) sein. Personen, die mehr soziale Unterstützung haben, sind im Allgemeinen mit Ihrer Arbeit und Laufbahn zufriedener und weisen mehr Erfolg in ihrer beruflichen Entwicklung auf.

Wie Sie diese Ressource optimal einsetzen können:

- Scheuen Sie sich nicht, andere Personen um Unterstützung zu bitten, wenn Sie diese nötig haben.
- Überlegen Sie sich, von wem Sie welche Art von Unterstützung in Anspruch nehmen könnten (z.B. Freunde für emotionale Unterstützung, Arbeitskolleginnen/-kollegen für zielgerichtete Unterstützung bei der Arbeit).
- Bedanken Sie sich spontan bei den Personen, die Ihnen in der Vergangenheit Unterstützung geboten haben.
- Überlegen Sie sich, von wem Sie zur Meisterung aktueller beruflicher Herausforderungen Unterstützung bekommen könnten und treffen Sie sich mit dieser Person.

Wie Sie diese Ressource steigern können:

- Unterstützen Sie ab und zu freiwillig Ihre Vorgesetzten und Arbeitskollegen – die Wahrscheinlichkeit steigt, dass Sie bei Herausforderungen ebenfalls unterstützt werden.
- Suchen Sie sich eine Mentorin/einen Mentor bei der Arbeit.
- Zeigen Sie Interesse an der Arbeit und am Leben Ihrer Arbeitskollegen.
- Pflegen Sie den Kontakt zu Personen in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld und zeigen Sie regelmässig, dass Sie deren Unterstützung wertschätzen (z.B. durch Danksagung, kleine Aufmerksamkeiten, anbieten von eigener Hilfe).
- Knüpfen Sie neue Kontakte in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld und pflegen Sie diese.

AKTIVITÄTEN: NETZWERKEN

Was beschreibt diese Ressource und warum ist sie wichtig?

Diese Aktivität beschreibt das Ausmaß, in dem Sie soziale Kontakte aufbauen, pflegen und nutzen, um die eigene Laufbahn zu entwickeln. Damit sind Kontakte und Netzwerke zu potentiellen Arbeitgebern, Vorgesetzten, Arbeitskollegen, Kunden sowie zu Mentorinnen/Mentoren gemeint. Netzwerke aufbauen, nutzen und pflegen gibt Zugang zu Informationen und Unterstützung für die eigene Laufbahnentwicklung und schafft Sichtbarkeit bei wichtigen Personen für weitere Karriereschritte. Personen, die aktiver sind im Netzwerken, weisen im Allgemeinen mehr Erfolg und Zufriedenheit in der Laufbahn auf. Netzwerken wird häufig als eine Schlüsselkompetenz für Karriereerfolg bezeichnet.

Wie Sie diese Aktivität optimal einsetzen können:

- Aktivieren Sie Ihre Netzwerke bei Herausforderungen und Barrieren und informieren Sie Ihr Netzwerk (z.B., wenn Sie auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung sind).
- Überlegen Sie sich, wie und für was Sie Ihre bestehenden Netzwerke am besten nutzen können.
- Kontaktieren Sie aktiv Personen, die Sie bei Karriereschritten unterstützen können.
- Pflegen Sie Ihr Netzwerk indem Sie selber Personen in Ihrem Netzwerk bei deren beruflicher Entwicklung unterstützen (z.B. durch Informationen, Gespräche, kleine Gefälligkeiten).
- Machen Sie sich bewusst, welchen Netzwerken Sie bereits angehören (Freunde, Bekannte, Verwandte, Arbeitskolleginnen und -kollegen).
- Erstellen Sie eine Liste mit allen Personen, die Sie kennen und die für Ihre berufliche Entwicklung hilfreich sein könnten.
- Überlegen Sie sich, wie und für was Sie Ihre bestehenden Netzwerke nutzen können.
- Bauen Sie Ihr Netzwerk sowohl online (z.B. durch Xing oder LinkedIn) als auch durch persönliche Kontakte auf.

AKTIVITÄTEN: INFORMIEREN ÜBER MÖGLICHKEITEN

Was beschreibt diese Ressource und warum ist sie wichtig?

Diese Aktivität beschreibt das Ausmaß, in dem Sie Informationen über Laufbahnmöglichkeiten sammeln. Damit ist die aktive Erkundung der Arbeitswelt und von Karrieremöglichkeiten gemeint. Informieren über Möglichkeiten ist wichtig, da damit Gelegenheiten für die weitere berufliche Entwicklung erkannt werden können. Ein regelmäßiges Informieren über berufliche Möglichkeiten erlaubt eine bessere Anpassung an Veränderungen in der Arbeitswelt und eine größere Klarheit über persönliche Laufbahnziele. Ausserdem ist sich über berufliche Möglichkeiten informieren eine wichtige Grundlage für die Entscheidungsfindung in der Berufswahl und Laufbahnplanung.

Wie Sie diese Aktivität optimal einsetzen können:

- Abonnieren Sie Weiterbildungs-Newsletter aus Ihrem Fachgebiet.
- Informieren Sie sich über Fachtagungen, Weiterbildungsmöglichkeiten sowie internen Ausbildungen.
- Besprechen Sie mit Ihrem direkten Vorgesetzten denkbare Entwicklungsmöglichkeiten.
- Kontaktieren Sie die Personalabteilung bezüglich Entwicklungsmöglichkeiten innerhalb Ihrer Organisation.
- Diskutieren Sie mit Fachkollegen/-kolleginnen über berufliche Möglichkeiten innerhalb und ausserhalb des Unternehmens.
- Überlegen Sie sich, eine professionelle Berufsberatung in Anspruch zu nehmen.
- Recherchieren Sie, wie die Arbeitsmarkttendenzen in Ihrem Berufsgebiet sind.

AKTIVITÄTEN: KONTINUIERLICHES LERNEN

Was beschreibt diese Ressource und warum ist sie wichtig?

Diese Aktivität beschreibt das Ausmaß, in dem Sie arbeitsspezifisches Wissen und Fähigkeiten laufend erweitern und auf dem aktuellen Stand halten. Kontinuierliches Lernen ist eine wichtige Grundlage für Arbeitsmarktfähigkeit und fördert Erfolg und Zufriedenheit im aktuellen Beruf als auch das Finden einer neuen Arbeitsstelle. Aufgrund der gesellschaftlichen Veränderungen im Arbeitsmarkt ist es wichtig, sich an die beruflichen Anforderungen anzupassen und sich laufend weiter zu entwickeln. Lebenslanges Lernen ist heute eine Grundvoraussetzung, um langfristig beruflich erfolgreich sein zu können.

Wie Sie diese Aktivität optimal einsetzen können:

- Lesen Sie regelmässig Fachzeitschriften aus Ihrem Berufsgebiet
- Bleiben Sie auf dem aktuellen Stand – abonnieren Sie Newsletter aus Ihrem Berufsgebiet und lesen Sie Fachbeiträge in Zeitschriften oder Büchern.
- Planen Sie sich wöchentlich ein Zeitfenster ein, um zu „Lernen“.
- Suchen Sie nach Möglichkeiten, wie Sie Ihr Wissen steigern können.
- Besuchen Sie Fachtagungen, Weiterbildungen und Workshops.
- Überlegen Sie sich nach Arbeiten, was Sie dabei gelernt haben und teilen Sie Ihr Wissen mit anderen.

HINWEISE

Für eine weiterführende Unterstützung zur Interpretation und Anwendung der Karriere-Ressourcen empfehlen wir, eine professionelle Berufs- und Laufbahnberatung aufzusuchen.

Weitere Informationen zu Karriere-Ressourcen und Hinweise zur Interpretation finden Sie auf unserer Website www.cresogo.ch/CRQ.

Die Umsetzung des Karriere-Ressourcen Fragebogens wurde durch einen Beitrag der Stiftung Suzanne und Hans Biäsch zur Förderung der Angewandten Psychologie unterstützt.

Copyright © 2017 by Andreas Hirschi
Universität Bern, Institut für Psychologie, Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie