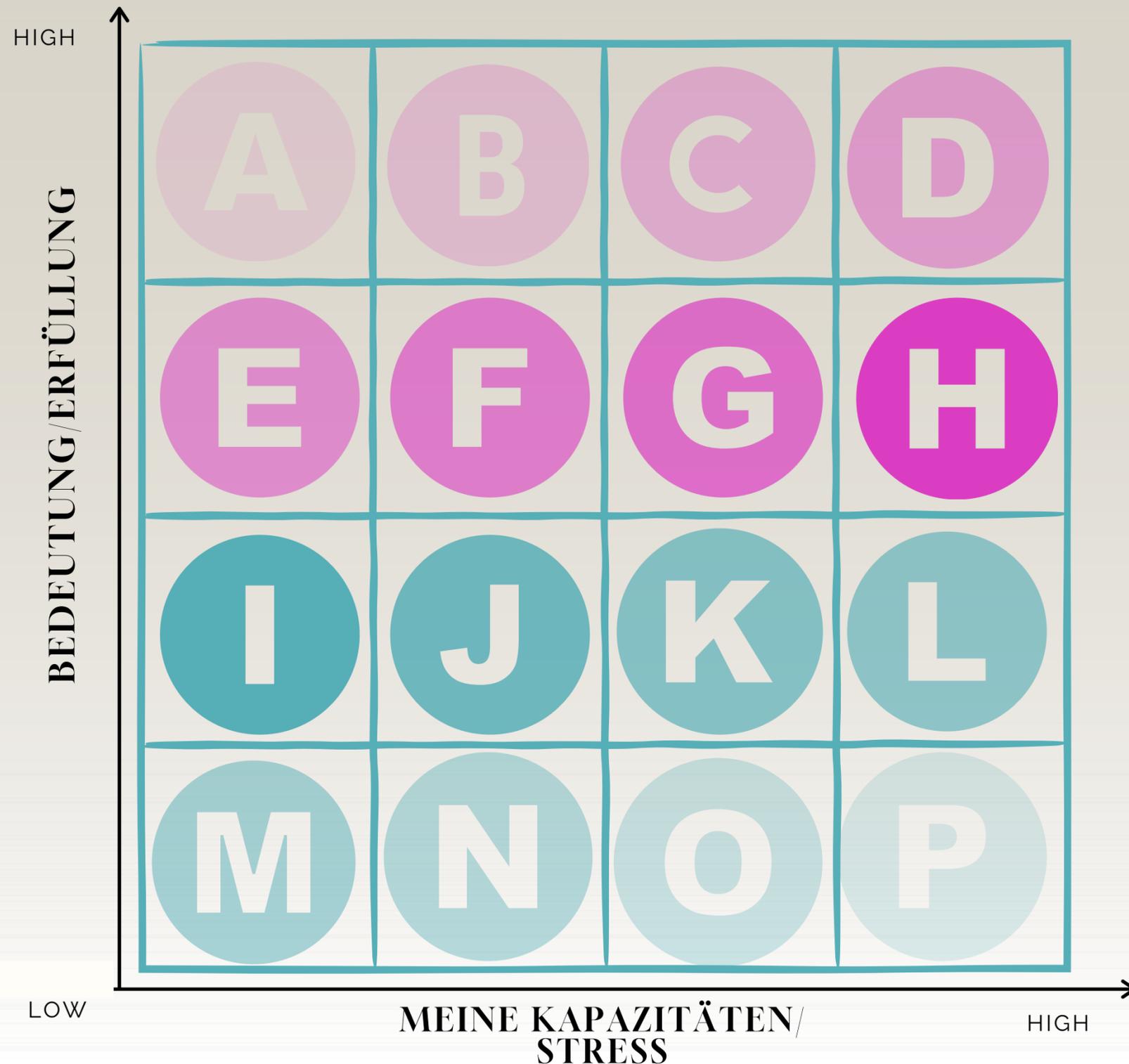


Welche Box repräsentiert Deinen jetzigen Job vs Deinen Traumjob?



Hier ist eine Anleitung zur Nutzung der Karriere-Matrix, die dir helfen kann, deine aktuelle berufliche Situation sowie deine ideale Karriere besser zu verstehen und zu analysieren:

Schritt 1: Verstehen der Achsen

Vertikale Achse (Bedeutung / Erfüllung): Diese Achse repräsentiert das Maß an Bedeutung und Erfüllung, die du in deiner Arbeit empfindest. Je höher du auf dieser Achse bist, desto mehr Sinn und persönliche Erfüllung ziehst du aus deiner Arbeit.

Horizontale Achse (Kapazitäten / Stress): Diese Achse zeigt, wie viel Kapazität (Zeit, Energie) deine Arbeit verbraucht und welches Stresslevel damit verbunden ist. Eine Position weiter rechts auf der Achse deutet auf höheren Stress und größeren Kapazitätsverbrauch hin.

Schritt 2: Analyse deiner aktuellen Position

Selbsteinschätzung: Überlege, wo du dich aktuell in dieser Matrix siehst. Fühlst du dich in einem Bereich mit hoher Erfüllung und niedrigem Stress (z.B. Box A) oder erlebst du hohe Belastungen bei geringer Erfüllung (z.B. Box P)?

Visualisierung: Markiere deine aktuelle Position in der Matrix. Dies hilft dir, einen visuellen Überblick darüber zu bekommen, wie gut deine aktuelle Arbeit zu deinen Bedürfnissen und Wünschen passt.

Schritt 3: Identifizieren deiner idealen Karriereposition

Zielsetzung: Bestimme, in welcher Box du idealerweise sein möchtest. Welche Kombination aus Bedeutung, Erfüllung und Arbeitsbelastung strebst du an?

Planung: Überlege, welche Schritte notwendig sind, um von deiner aktuellen Position zu deiner idealen Position zu gelangen. Dies könnte Weiterbildung, ein Branchenwechsel oder eine Veränderung in der Work-Life-Balance beinhalten.