

Meine Werte, Motive, Fähigkeiten und Ziele

Im Folgenden geht es darum, dass Sie sich aktiv mit Ihren Werten, Motiven, Fähigkeiten und Zielen auseinandersetzen.

- 1.1. Machen Sie sich im ersten Schritt über Ihre **Werte** Gedanken. Betrachten Sie „Werte“ als alles, was Sie persönlich glücklich macht und zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt. Beispielsweise könnte Harmonie ein Wert sein, der Sie glücklich macht.

- 1.2. Machen Sie sich im zweiten Schritt über Ihre **Motive** Gedanken. Diese beinhalten alles, was Sie sich wünschen oder aktiv wollen. Wenn Sie in Gruppen gerne die Führung übernehmen, könnten Ihre Motive beispielsweise Einfluss oder Macht sein.

- 1.3. Machen Sie sich nun über Ihre **Fähigkeiten** Gedanken. Was gelingt Ihnen bereits gut und wo sehen Sie ihre Stärken? Wenn Sie beispielsweise problemlos selber Entscheidungen treffen können, könnte eine Ihrer Stärken Autonomie sein.



Präventa

2. Nachdem Sie sich über Ihre Werte, Motive und Fähigkeiten Gedanken gemacht haben, kommen wir nun zu Ihren persönlichen **Zielen**. Überlegen Sie, was Sie auf Arbeit erreichen möchten und was sie ggf. verändern wollen.

Sie haben nun herausgefunden, was Ihre persönlichen Werte, Motive, Fähigkeiten und Ziele sind. Behalten Sie diese besonders für die nächste Maßnahme „Job Crafting“ im Blick. Es wird Sie dabei unterstützen herauszufinden, wie Sie Ihre Arbeit optimal organisieren und auf Ihre persönlichen Werte, Motive, Fähigkeiten und Ziele abstimmen können.

Quelle: In Anlehnung an Gessnitzer, S., Schulte, E. M., & Kauffeld, S. (2015). VaMoS: Measuring the “within-person fit” of affective values, cognitive motives, and skills. *Journal of Career Assessment*, 23(4), 559-581.