



## Schritt 2:

### Potenzial- oder Defizitorientierung

<b>Was habe ich getan, um meine Talente in meinen Job einzubringen?</b>	<b>Was habe ich getan, um mich gemäß den Anforderungen meines Jobs zu verändern?</b>
<i>z.B.: Ich habe meine Sprachkenntnisse systematisch in den Job eingebracht</i>	<i>z.B.: Ich habe Buchhaltung gelernt, weil ich es gebraucht habe.</i>
<i>Ich habe meine Dienstreisen mit meinem Sprachtalent erweitert.</i>	<i>Ich habe mich zu konzentrierter Einzelarbeit gezwungen.</i>
<i>Ich habe mein Verhandlungstalent immer mehr eingesetzt.</i>	<i>Ich habe Zuhören gelernt, obwohl es mir nicht leicht fiel.</i>

## Schritt 3:

Welche Berufe wollte ich in meinem Leben bisher anstreben?

Beruf	Warum?
z.B.: Architekt	Weil ich Phantasie habe um anderen etwas zu vermitteln
Lehrer	Ich arbeite gerne mit jungen Menschen
Reiseführer	Selbst reisen zu können
Krankenpfleger	Meine soziale Ader leben

Was wollte ich unter keinen Umständen werden?

Beruf	Warum?
z.B.: Lehrer	Schlechtes Beispiel aus der Schulzeit
LKW-Fahrer	Das Alleinsein mag ich nicht
Forscher	Die Verbissenheit fehlt mir

## Schritt 4:

### Meine Erfolge und Misserfolge

#### Mein bisher größter beruflicher Erfolg und wie ist es dazu gekommen?

*z.B.: Einen Flohmarkt in der Gemeinde organisiert. Weil viele Menschen geklagt haben, Dinge nicht anzubringen bzw. zu finden. Alle waren überrascht, wie gut das gelaufen ist.*


#### Mein bisher größter beruflicher Misserfolg und wie ist es dazu gekommen?

*z. B.: Ich habe eine Vortragsreise einer angesehenen Person organisieren wollen. Aber die Einladungen wurden erst nach dem Vortrag verschickt und nur wenige Menschen sind gekommen.*


## Schritt 5:

### Meine sozialen Kompetenzen

Überlegen Sie, welche 7 der untenstehenden Sozialen Kompetenzen bei Ihnen am stärksten ausgeprägt sind, was Ihre wichtigsten Sozialen Kompetenzen sind:

- Blickkontakt halten
- Gefühle offen zeigen und äußern können
- Nein-Sagen können
- Versuchungen zurückweisen können
- Um einen Gefallen bitten können
- Auf seinem Recht bestehen
- Stärken zeigen
- Schwächen eingestehen
- Auf Kritik reagieren
- Widerspruch äußern können
- Sich entschuldigen können Fehler eingestehen
- Änderungen bei störendem Verhalten anderer verlangen
- Erwünschte Kontakte arrangieren
- Auf Kontaktangebote eingehen
- Unerwünschte Kontakte beenden
- Komplimente akzeptieren
- Komplimente machen
- Lob, Zustimmung erteilen
- Ausreden lassen
- Zuhören können

## Schritt 6:

### Liste der Stärken älterer Menschen

<b>Begriff</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Auswahl</b>
Authentizität	Echtheit in der persönlichen Wirkung	<input type="checkbox"/>
Erfahrung	Berufliche Kenntnisse, variationsreiche Reaktionsmöglichkeit, aus Fehlern gelernt	<input type="checkbox"/>
Für andere da sein	Mentor, Coach, Väterlich-/Mütterlichkeit, Klagemauer, Anderen Orientierung geben	<input type="checkbox"/>
Gesundheitsbewusstsein	Verantwortung für Körper und Geist, Genußfähigkeit	<input type="checkbox"/>
Glaubwürdigkeit	Überzeugendes und konsequentes Handeln	<input type="checkbox"/>
In Zusammenhängen denken	Entwicklungen überblicken, einschätzen, Einsicht in Relativität und Komplexheit, vernetztes Denken	<input type="checkbox"/>
Konfliktbewältigung	Erfahrung im Umgang mit Konflikten, Lösungskompetenz	<input type="checkbox"/>
Kontinuität	Langjährige Beziehungspflege, wechselseitiges Vertrauen z.B. Kunden	<input type="checkbox"/>
Loyalität	Identifikation mit Arbeit und Unternehmen	<input type="checkbox"/>
Menschenkenntnis	Führungserfahrung, Entscheidungsfähigkeit, Erkennung von Potenzialen	<input type="checkbox"/>
Kooperation	Gemeinsames vor Trennendes stellen, Einbindung in diverse Gruppen und Netzwerke	<input type="checkbox"/>
Qualitätsbewusstsein	Qualität mit Verantwortung sichern	<input type="checkbox"/>
Routine	Situationen aus Erlebtem vergleichbar bewältigen	<input type="checkbox"/>
Sinn des Lebens	Erkenntnis, worauf es im Leben wirklich ankommt, Wahrnehmung der Endlichkeit	<input type="checkbox"/>
Unabhängigkeit	Freiheit zum Handeln, Gelassenheit	<input type="checkbox"/>
Verantwortungsbewusstsein	Tragweite von Handlungen berücksichtigen, Selbstständigkeit	<input type="checkbox"/>
Weisheit	Klugheit, Reife, Geduld, Lebenserfahrung, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten	<input type="checkbox"/>
Weitblick	Die Dinge auf den Punkt bringen, sich auf das Wesentliche konzentrieren	<input type="checkbox"/>
Wertschätzung	Menschen mit Werten und Respekt begegnen	<input type="checkbox"/>
Zeitbudget	Selbstbestimmte Zeitgestaltung, Entschleunigung, bewußteres Leben	<input type="checkbox"/>

## Schritt 8:

### Meine Träume in der Kindheit

#### Als Kind habe ich geträumt, einmal.....

*z.B: Lokomotivführer zu sein*

*Pilot zu werden*

*Rauchfangkehrer zu werden*

#### Warum sind diese Träume nicht zustande gekommen?

*z. B.: Die nächste höhere Schule war zu weit entfernt*

*Meine Eltern hatten nicht das Geld für eine bestimmte Ausbildung*

*Niemand in meiner Verwandtschaft hat meine künstlerischen Ambitionen verstanden*

## Schritt 9:

### Partnerschaft

1. Was wird sich bei mir in Bezug auf meine Partnerschaft mit der Pension ändern?

2. Meine Wünsche/Erwartungen

3. Die (vermeintlichen) Wünsche meiner/meines Partners?

4. Meine nächsten Schritte

## **Schritt 10:**

### Sinnfrage in meinem Leben: Was ist für mich Sinn?"

**1. Welche Themen beschäftigen mich im Leben momentan am meisten (Familie, Beruf, Gesundheit, Glaube, ...)**

**2. Was alles stellt einen Sinn in meinem Leben dar?**

**3. Persönliche Definition**

**4. Spüre ich, wofür ich im Grunde lebe?**

**5. Habe ich eine erfüllende Aufgabe – und wenn nicht: Welche Aufgabe würde mir etwas bedeuten?**

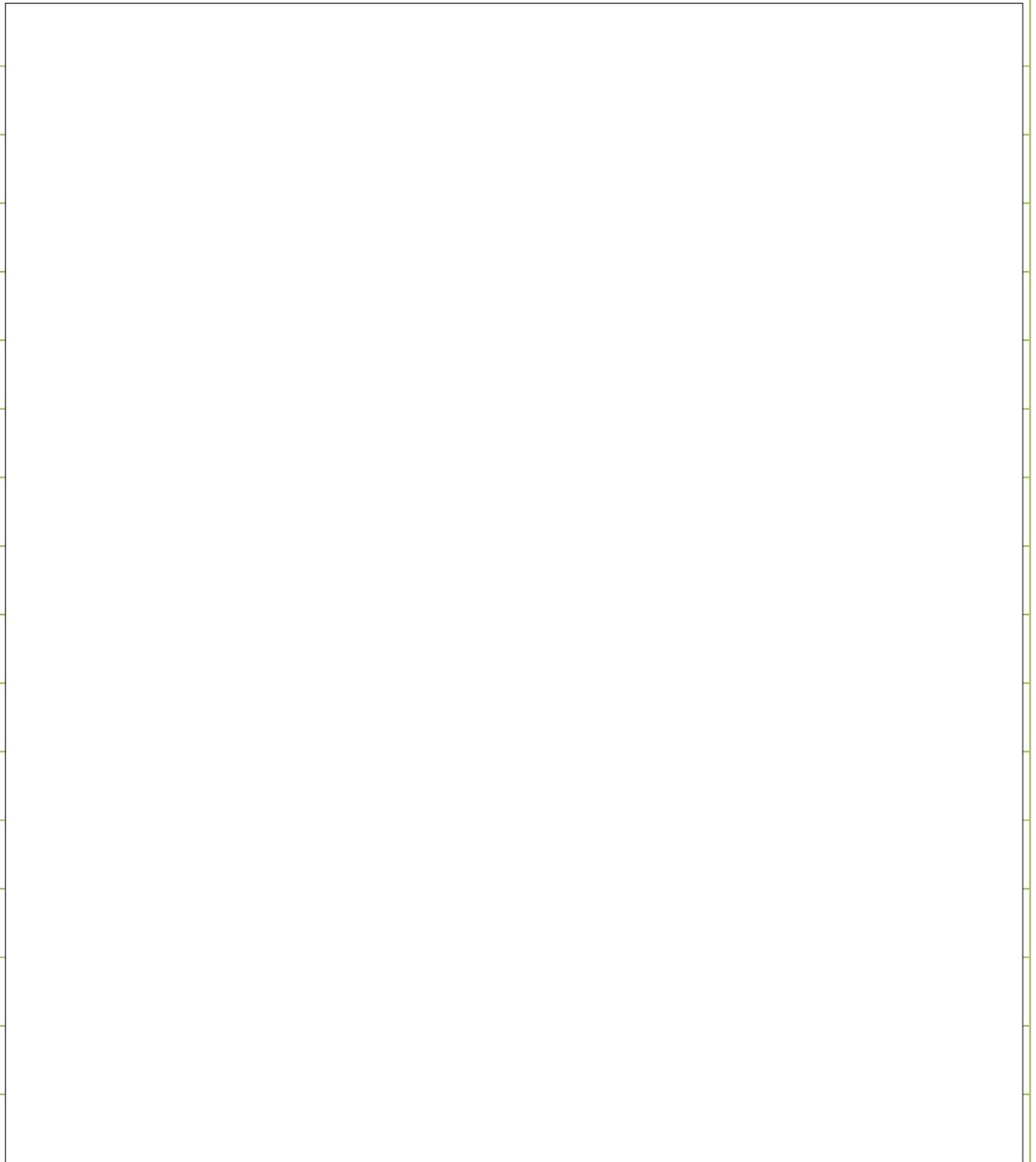
**6. Wie stelle ich mir sinnerfülltes Leben vor?**

**7. Was ist mein Beitrag zur Welt aufgrund meiner Einzigartigkeit?**

## Schritt 11:

Mein „Fantastisches Szenario“ oder „Mein Tagebuch in 10 Jahren“

*Heute habe ich ...*

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a journal entry. The box is positioned below a green header bar that contains the text "Heute habe ich ...".



# Schritt 13:

## Mein spezifisches Chancenpotenzial

<b>„Meine Wissensbilanz“</b> 	<b>Für das Unternehmen ist dies</b>		
<b>(Nur) ich allein weiß ganz speziell</b>	ganz wichtig	wichtig	unwichtig
z.B.: Bedienung eines alten EDV-Programms			
Geschichtliche Firmendaten			
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○

# Schritt 14:

## Personen in meinem Umfeld

„Vernetzungschance“	Nutzbar für mich		
	sofort	später	gar nicht
<b>Privat</b> <i>(Partner, Verwandte, Freunde)</i>			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Firmen-Umfeld</b> <i>(Kunden, Lieferanten, Kooperationsberater, Mitbewerber)</i>			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Andere Kontakte</b>			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Schritt: 15

## Mein Chancendepot

„Was kann ich anbieten?“	Abnehmer - Wer braucht mich?													
	+/- Stärken	+/- Bedürfnis	Bisherige Firma	Andere Firma	Selbständig	Ehrenamtlich - NGO	Kommune	Politik	Entwicklungshilfe	Gesundheitswesen	Kirchlicher Dienst			
Angebot / Tätigkeit														
bisheriger (letzter Job)														
Teamleiter														
Journalist														
Fotograf														
Arbeitsvorbereiter														
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tipp: Öffnen Sie mit dem Link <http://sen4.at/Chancen> eine Excel-Liste, die in der Höhe und in der Breite unbegrenzt ist.

