

ARBEITSHILFE

Mehr Lust zur Leistung: 10 wichtige Parameter für Ihr Self Empowerment

Self Empowerment umfasst alle selbst gewählten Maßnahmen, um das Berufsleben selbstbestimmter, eigenverantwortlicher und ehrgeiziger zu gestalten. Ich zeige Ihnen im Folgenden, wie Sie anhand zahlreicher Reflexionsfragen Ihr eigenes Empowerment realistisch beurteilen können.

NR.	PARAMETER	REFLEXIONSFRAGEN	
1	berufliche Aufgaben	🌐 Job-Enrichment: Bin ich bereit, anspruchsvollere Arbeiten anzunehmen? 🌐 Job-Enrichment: Bin ich als Führungskraft bereit, ein größeres Team zu führen? 🌐 Job-Rotation: Bin ich bereit, ein anderes Sachgebiet zu übernehmen oder vorübergehend in den Vertrieb oder an einen globalen Standort zu wechseln? 🌐 Job-Enlargement: Bin ich bereit, ab jetzt zusätzliche Arbeiten bei gleichem Anforderungslevel zu übernehmen? 🌐 Habe ich Methodenkompetenz?	
2	Selbstreflexion und Feedback einholen	🌐 Welches Bild habe ich über mich? 🌐 Hole ich mir Feedback von anderen ein? 🌐 Was hindert mich daran, erfolgreicher zu sein? 🌐 Habe ich das Gefühl, dass meine Arbeit gewürdigt wird?	
3	Resilienz	🌐 Habe ich Vorurteile gegenüber neuen und alten Kollegen? 🌐 Wertschätze ich meinen Chef, meine Mitarbeiter und Kollegen? 🌐 Akzeptiere ich neue Trends ohne Vorbehalte? 🌐 Gerade ich bei Veränderungen unter Stress? 🌐 Erlebe ich den Alltag bewusst? 🌐 Kenne ich meine Stressoren?	
4	Weiterbildung	🌐 Erkenne ich, an welchen Stellen ich Weiterbildungsbedarf habe? 🌐 Suche ich mir gezielte Weiterbildungsmaßnahmen aus? 🌐 Aktualisiere ich mein Wissen ständig?	
5	Vertiefung der Branchenkenntnisse	🌐 Kenne ich mein Sortiment? 🌐 Habe ich genügend technische Kenntnisse? 🌐 Kenne ich den Absatz- und den Beschaffungsmarkt?	
6	Zeitmanagement	🌐 Habe ich mein Zeitmanagement im Griff? 🌐 Habe ich einen Tagesplan? 🌐 Ordne ich meine Prioritäten täglich?	
7	Work-Life-Balance	🌐 Kommt mein Privatleben zu kurz? 🌐 Habe ich viele Kritikpunkte bei der Arbeit? 🌐 Bin ich unter Dauerstress? 🌐 Bin ich zufrieden mit meinem Gehalt bzw. dem Gesamtpaket?	
8	sichtbar werden	🌐 Wissen meine Vorgesetzten und die HR-Abteilung, dass ich beruflich vorankommen will? 🌐 Habe ich Kontakt zu Headhuntern? 🌐 Betreibe ich genügend Networking? 🌐 Bin ich bereit, mehr Verantwortung zu übernehmen? 🌐 Beteilige ich mich intensiver in internen Meetings?	
9	soziale Kompetenz	🌐 Kann ich Konflikte lösen? 🌐 Gehe ich aktiv auf Kollegen zu? 🌐 Baue ich tragfähige Beziehungen auf? 🌐 Unterstütze ich Kollegen?	
10	Eigenverantwortung	🌐 Bin ich im Berufsleben weitgehend selbstbestimmt? 🌐 Ändere ich Sachverhalte, die mir unliebsam sind? 🌐 Kann ich anderen gegenüber Nein sagen?	