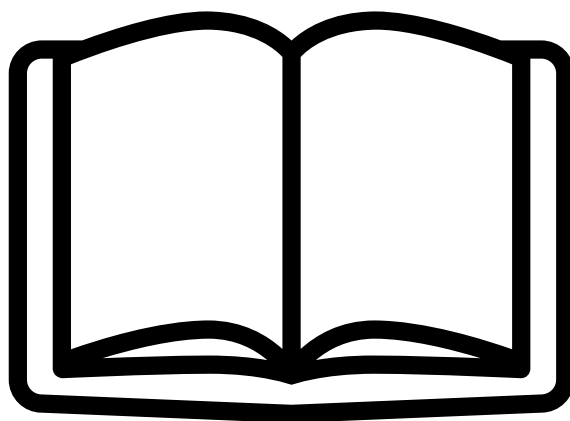




Exklusiv für  
Leser\*innen



# Standort bestimmen

Material zum Buch "Jobwechsel  
mit 50plus – gewusst wie!"

*Ursula Widmann-Rapp*

Jobwechsel mit 50plus, gewusst wie!

<https://jobwechsel-50plus.de/>



# Warum ist der erste Schritt beim Jobwechsel 50plus, den aktuellen Standort zu bestimmen?

„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will,  
für den ist kein Wind der Richtige“ – Seneca

Oder anders gesagt: „Wer den Kurs nicht kennt, für den ist kein  
Kompass der Richtige“ – Ursula Widmann-Rapp

## Der erste Schritt: den Standort bestimmen

- Sie stehen vor einer Veränderung
- Langfristige Entscheidungen stehen an
- Sie brauchen Fakten und Infos über sich selbst,  
um Klarheit zu gewinnen
- Die neue berufliche Richtung soll die nächsten Jahre  
bestimmen
- Nur wenn Sie wissen, wonach Sie suchen, finden Sie  
auch das Richtige



Exklusiv für  
Leser:innen

Dieses Freebie ist exklusiv für Leserinnen und Leser des Buchs  
„Jobwechsel mit 50plus, gewusst wie!“. Nur Sie haben Zugang  
zu diesem Material.

Die Vorlage gibt Ihnen Anregungen, Ihren aktuellen Standort zu  
skizzieren. Halten Sie die für Sie wesentlichen Kernaussagen  
schriftlich fest. Damit schaffen Sie sich Ihre individuelle Basis  
für den Jobwechsel mit 50plus, gewusst wie!



# So arbeiten Sie mit dem Zeitstrahl

Sie können Ihren Zeitstrahl zuerst erstellen. Oder Sie beantworten erst die Fragen im Leitfaden (S. 4) und füllen dann den Zeitstrahl aus. Der Leitfaden hilft Ihnen beim Erinnern und Herausarbeiten der für Sie wichtigen Themen und Punkte.

Starten Sie da, wo es Ihnen leichtfällt. Diese Erinnerungsarbeit soll Ihnen Freude machen. :-)

## Zeitstrahl ausfüllen

Der Zeitstrahl bezieht sich auf Ihre beruflichen Stationen und wird ergänzt durch wichtige persönliche Ereignisse. Gehen Sie alle bisherigen Stationen durch und übertragen Sie Stichpunkte in den Zeitstrahl:

1. **Die erste berufliche Station war wann und wo?**
2. **Was waren die nächsten beruflichen Station, wann und wo?**  
(Gehen Sie alle Stationen durch)
3. **Runden Sie Ihren Zeitstrahl mit persönlichen Ereignissen ab.**  
(Z.B. Hochzeit, Geburt des ersten Kindes, runder Geburtstag etc. Diese Notizen helfen Ihnen, sich in die Zeit zurückzusetzen)
4. **Betrachten Sie nun jede einzelne Station. Welche besonderen Ereignisse fallen Ihnen ein? Ergänzen Sie Ihren Zeitstrahl um diese Stichworte.**

**Tipp:** Schauen Sie sich auch im Buch Kapitel 3 die verschiedenen Fallbeispiele an und lassen Sie sich dadurch inspirieren.

# Zeitstrahl

Tragen Sie hier alle wichtigen beruflichen und privaten Stationen ein. Sie können sich am Beispiel im Buch orientieren.



Exklusiv für  
Leser\*innen



# Leitfaden zum Zeitstrahl



Betrachten Sie Ihren Zeitstrahl und reflektieren Sie:

**Welche Gedanken schießen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie Ihren Zeitstrahl betrachten?**

**Wie war die bisherige berufliche Entwicklung? Kurz beschreiben.**

**Was ist an den einzelnen beruflichen Stationen geschehen?**

**Wie ist es zu einem Misserfolg gekommen?**

**Wie haben Sie auf Rückschläge reagiert?**

**Wie haben Sie sich Ihre beruflichen Erfolge erarbeitet?**



# Das ist mir wichtig ...



**... bei der Arbeit, in der Sache:**

.....  
.....

**... in Beziehung zu anderen:**

.....  
.....

**... körperlich, geistig, seelisch oder spirituell:**

.....  
.....

**... gesellschaftlich, im Zusammenhang mit dem Großen und Ganzen:**

.....  
.....

## Fazit

**Davon will ich mehr:** .....

**Davon will ich weniger:** .....

**Aktuelle Maßnahmen:** .....

**Ideen für die Zukunft:** .....



# Das mache ich gerne

**Das kann ich gut / das fällt mir leicht / damit glänze ich ...**

---

---

**Dabei komme ich in den Flow / Wenn ich das tue, dann läuft es ...**

---

---

**Dabei „tanke“ ich Energie ...**

---

---

**Das ist meine Lieblingstätigkeit im Beruf ...**

---

---

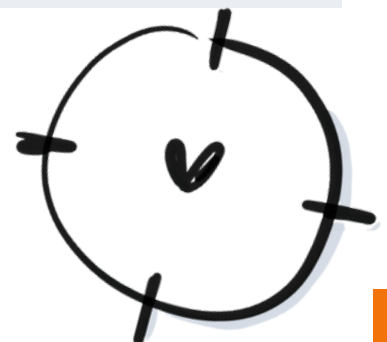
**Das mache ich am liebsten in der Freizeit ...**

---

---

**Hier ist alles erlaubt!**

Schreiben Sie frei heraus auf,  
was Sie gerne tun. Egal, ob es  
Ihnen im Job helfen könnte.





Exklusiv für  
Leser\*innen



# Das sind meine Kernkompetenzen

Was können Sie besonders gut? Das sind Ihre Kernkompetenzen.

**Kernkompetenz:** .....

**Beispiel / Beweise (daran kann man das erkennen):**

---

---

---

**Kernkompetenz:** .....

**Beispiel / Beweise (daran kann man das erkennen):**

---

---

---

**Kernkompetenz:** .....

**Beispiel / Beweise (daran kann man das erkennen):**

---

---

---



# Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Bewerbung!

## Community und Q&A Sessions: Gemeinsam vorankommen

In der Online-Gruppe „Mach's einfach! Starte beruflich durch“ können Sie jederzeit Ihre Fragen loswerden – und bekommen in kurzer Zeit eine hilfreiche Antwort. Schauen Sie doch gleich vorbei und entscheiden Sie, ob Sie bleiben wollen:

<https://www.facebook.com/groups/3221694067935310>



QR-Code zum  
Abscannen:



**Ursula Widmann-Rapp**  
Expertin für den beruflichen  
Neustart mit 50plus

Welche Fragen beschäftigen Sie?  
Schreiben Sie mir eine Mail:  
[info@jobwechsel-50plus.de](mailto:info@jobwechsel-50plus.de)

Weitere Tipps und Unterstützung  
finden Sie auf meiner Website:  
<https://jobwechsel-50plus.de/>