

**Literatur/Medien:**

**1-6:** BOLLES, RICHARD NELSON (2008): unveröffentlichtes Seminarskript; Danville, Kalifornien/USA  
**5:** vgl. SATIR, VIRGINIA (1995/2001): Meine vielen Gesichter: Wer bin ich wirklich? (12. Auflage); Kösel Verlag, München  
**7:** BOLLES, R. N. ( 2017) Durchstarten zum Traumjob (11. Auflage) + Workbook (5. Auflage); Campus Verlag, Frankfurt/M.  
 HESSE, JÜRGEN/SCHRADER, HANS-CHRISTIAN (2015): Das große Bewerbungshandbuch; Stark Verlag, Hallbergmoos  
 HTTPS://WWW.SUEDDEUTSCHE.DE/KARRIERE/VERDECKTER-STELLENMARKT-INDER-PERSONALABTEILUNG-BRAUCHEN-SIE-NICHT-ANRUFEN-1.3686399 (29. 09. 2017); abgerufen 04. 03. 2019)

**Ihre Coach und Trainerin:**



**HELGA BLÖCHL, BAKK.**  
 \*1964 in Linz;  
 ich lebe und arbeite seit 1987 in Wien

**Qualifikationen:**

- Akademie für Soziale Arbeit
- Akademische CSR-Managerin
- Coaching, Training, Lerncoach
- Mediation, Personal- und Organisationsentwicklung, Projektmanagement

Lehrgänge:

**Berufliche Erfahrungen:**

- Coaching, Mediation, Training, Supervision, CSR-Management
- Leiterin einer Servicestelle im sozialen Bereich
- Projekte an der Schnittstelle Soziales/Wirtschaft

**Mein Motto:**

„Unser Kopf ist rund, damit die Gedanken die Richtung ändern können.“ Francis Picabia (1879 – 1953)

**Kontakt:**



Praxis Wien: Am Spiegeln 37, 1230 Wien  
 ☎+43 699/ 171 23 403  
 e-mail: office@selbst-staerkung.at  
[www.selbst-stärkung.at](http://www.selbst-stärkung.at)

**Erfolgreich mit Berufscoaching und Life/Work - Planning**



**A) Welcher Bereich ist für Sie jetzt wichtig?**

Zum Beginn Bild/Spruch als Leitmotiv finden...

**"Wer begonnen hat, hat schon die Hälfte getan."**

HORAZ (65 v. Chr. - 8 v. Chr.)

**B) WAS? - 🔑 Meine liebsten Fähigkeiten „€ 5/€ 10/€ 20 – Geschichten“<sup>1</sup>**

Was ist Ihnen besonders gelungen, welche Ereignis fällt Ihnen dazu ein? Schreiben Sie bitte die Geschichte auf - Leitfaden:

- (1) Was war die Aufgabe?
- (2) Was waren die Schwierigkeiten, Hindernisse?
- (3) Welche Menschen, Informationen, Werkzeuge, Hilfsmittel halfen Ihnen, die Aufgabe zu lösen?
- (4) Das Ergebnis, Resultat? Worauf sind sie stolz?



Je detaillierter - je höher der "Einsatz" (€ 5/€ 10/€ 20) - desto höher Ihr "Gewinn" beim Finden und Erkennen Ihrer Fähigkeiten!

### C) Inventur von Wissen und Bildung<sup>2</sup>

Themen, die ich gelernt habe, über die ich etwas weiß...

Schule/Ausbildung Gymnasium/Studium	Im Beruf	In Seminaren, Konferenzen	Zu Hause	In Freizeit, Ehrenamt, Hobbys...

### D) WO? 🏝️ beste Umgebung - Meine Trauminsel<sup>3</sup>

Wie sieht Ihr Leben auf Ihrer Trauminsel aus?

Wo wohnen Sie? Wer ist mit Ihnen?

Womit verbringen Sie Ihre Zeit?

Arbeiten Sie? Falls ja, was bitte?

Tun Sie was Ihnen Freude macht!

Wie ist das Klima?

Welche Landschaft hat die Insel?

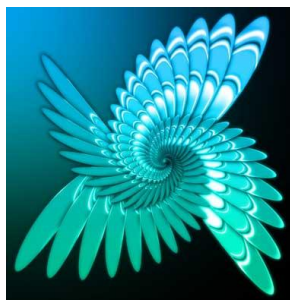
Gibt es Berge, Täler, Flüsse, Wüste?

Wo bewegen Sie sich auf der Insel?

Gibt es Wege? Autos, Fahrzeuge?

Welche Vegetation gibt es auf der Insel?

Welche Tierarten leben auf der Insel? usw.



**Erlauben Sie sich zu träumen, gestalten Sie Ihre Insel!**

### E) Dankbarkeitsübung<sup>4</sup>

Kurzes Innehalten - Zeit nehmen für sich, Gedanken, Wünsche,...

**In meinem Leben bin ich dankbar für ...**

**Ich wünschte das wäre anders in meinem Leben ...**

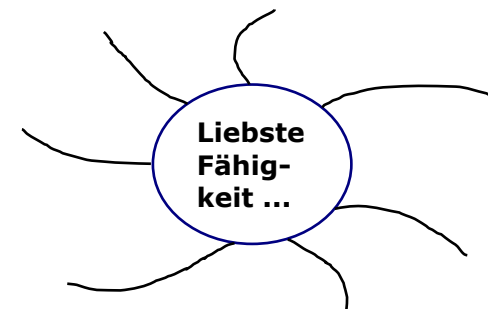
### F) WIE? ♥ gelebte Werte - Meine HeldInnen<sup>5</sup>

Übung: Denken Sie bitte an Persönlichkeiten, die Sie begeistern...

<b>Heldin/Held</b>	<b>Eigenschaften</b>	<b>Meine „Potenziale“</b>

### G) Popping Circles<sup>6</sup>

Übung: Im Zentrum ist Ihre liebste Fähigkeit - nutzen Sie die "Sonnenstrahlen" für Ihre Ideen, wo, in welchem Bereich / Beruf diese Fähigkeit wichtig ist...



### H) Das Informationsinterview - Spielregeln<sup>7</sup>

Kontakt	Zeit	Fragen	Danke-Karte!
Namen genau aufschreiben	Pünktlich sein	Wie sind Sie zu Ihrer Tätigkeit gekommen?	Am selben Tag schreiben!
Adresse notieren	Dauer: Max. 7 Minuten	+ Was gefällt Ihnen am Job?	handschriftlich
z. B. Sekretariats-MAIn - per Tel., persönlich...	Auch wenn Ihr Gegenüber sehr begeistert ist...	- Was gefällt Ihnen an Ihrem Job weniger?	An Personen, die sich Zeit genommen haben
Visitenkarte geben lassen		3 weitere Personen im Bereich...	An weitere hilfreiche Personen

#### Absolutes Muss bei den Informationsinterviews:

- ✓ Ehrlichkeit – sich selbst und gegenüber InterviewpartnerInnen
- ✓ Aufrichtig sein im Erfahren von Information
- ✓ Das Bewusstsein, Zeit „geschenkt“ zu bekommen - und...
- ✓ Das Wertschätzen der Berichte, die Sie erhalten!

### I) Hoffnung haben

Das Schlüsselkonzept für Jobsuche sind **Alternativen** - mindestens zwei Tätigkeitsfelder für Ihre Fähigkeiten, Ihre Berufsbezeichnung, Job-Gespräche, Gehaltsverhandlungen,...

**Hoffnung ist alles. Nur sie hält Sie bei der Stange, wenn alles andere nicht funktioniert.**

R. N. BOLLES (1927-2017)