



GABAL
DIGITAL
NEUES
LERNEN



Buch plus
digitaler
Content!

CHRISTIANE WOLFF

Der 5-Schritte-Plan zur individuellen Karrieregestaltung

Innere Klarheit gewinnen
Wertvolle Beziehungen aufbauen
Sinnerfülltes Berufsleben führen

GABAL

CHRISTIANE WOLFF

Der 5-Schritte-Plan zur individuellen Karrieregestaltung

Innere Klarheit gewinnen

Wertvolle Beziehungen aufbauen

Sinnerfülltes Berufsleben führen

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-258-6

Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach
Umschlaggestaltung: Buddelschiff, Stuttgart | www.buddelschiff.de
Umschlagkonzept: Buddelschiff, Stuttgart | www.buddelschiff.de
Autorenfoto: Mica Wintermayr
Layout: Buddelschiff, Stuttgart | www.buddelschiff.de
Satz: ZeroSoft, Timisoara
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck GmbH & Co. KG,
Löbnitzer Weg 10, D-39418 Staßfurt, vertrieb@salzland-druck.de

© 2025 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155,
D-63069 Offenbach, info@gabal-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.facebook.com/Gabalbuecher
www.x.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

Inhalt

Lernen mit vielen Sinnen	7
Ein paar Worte vorweg	10
Schritt 1: Deine stabile Basis.....	13
Deine Werte	15
Die neuen Werte der Arbeitswelt	17
Deine Werte in der Praxis	21
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	24
Dein Selbstbild	25
Dein Selbstbild – der Schlüssel zu deiner Karriere	25
Dein Selbstbild stärken	30
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	33
Deine mentale, soziale und physische Gesundheit	34
Mental Health	34
Social Health.....	41
Physical Health und Longevity	46
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	53
Deine Karriere	54
Das Verständnis von „Karriere“	54
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	62
Mut und Disziplin – deine Schlüssel zu Wachstum und Erfolg.....	63
Die Kunst des Mutes – Challenges bewusst annehmen und gewinnen	63
Disziplin als Erfolgsgeheimnis – Dranbleiben, wenn es schwierig wird	73
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	80
Schritt 2: Deine Ziele und deine Vision.....	81
Die elementare Rolle von Begeisterung	83
Begeisterung – der Motor, der uns antreibt.....	83
Strategien, um Begeisterung aufrechtzuerhalten	85
Deine Ziele	89
Ziele – dein Fahrplan zum Erfolg	90
Strategien, um deine Ziele zu definieren und zu erreichen.....	92
Deine Vision	100
Eine Vision – der Leuchtturm für deine Karriere	101
Strategien, um deine Vision zu entwickeln.....	103
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	110

Schritt 3: Deine Sichtbarkeit	111
Dein Lebenslauf	112
Wie ein aktueller Lebenslauf aussehen sollte	113
Dein Foto.....	118
<i>Das Wichtigste in Kürze.....</i>	<i>125</i>
LinkedIn als dein Tor zur beruflichen Positionierung.....	126
Strategische Kommunikation auf LinkedIn	127
Strategisches Selbstmarketing mit LinkedIn	135
<i>Das Wichtigste in Kürze</i>	<i>145</i>
Netzwerken als Erfolgsbaustein deiner Karriere	146
Netzwerken als menschliches Bedürfnis.....	147
Effektives Netzwerken	152
<i>Das Wichtigste in Kürze.....</i>	<i>164</i>
Schritt 4: Deine Geschichte	165
Die Kraft des Storytelling.....	167
Die Elemente einer guten Karrieregeschichte.....	167
Storytelling in digitalen Formaten.....	176
Deine Stimme als Werkzeug	178
Die Macht deiner Stimme	179
Atmung – die Basis für eine starke Stimme	181
<i>Das Wichtigste in Kürze.....</i>	<i>186</i>
Schritt 5: Karrierebooster	187
Lebenslanges Lernen als Karrieretreiber.....	188
Die Strategie für erfolgreiches Lernen	191
Lernen in den Alltag integrieren.....	193
KI als Karrierebooster	196
Was ist Künstliche Intelligenz?	197
Wie KI deine Karriereplanung unterstützt.....	198
Wie du KI optimal nutzt – Prompting am Beispiel von LinkedIn	199
<i>Das Wichtigste in Kürze.....</i>	<i>208</i>
Deine Karriere – deine Reise.....	209
Literaturverzeichnis.....	212
Quellen und Anmerkungen	213
Über die Autorin	214



1

Schritt 1: Deine stabile Basis

Bevor du mit der Planung deiner Karriere richtig durchstartest, möchte ich dir das Wichtigste mit auf den Weg geben: Die Basis, die du dir mit diesem ersten Schritt für dein Leben schaffst, ist der Kompass, der dich auf deinem Weg leitet. Hier findest du auch die wichtigsten Säulen, die dich durch ein hoffentlich langes, gesundes und erfolgreiches Karrierleben tragen.

Ich bin überzeugt, dass diese Basis heute noch wichtiger ist als je zuvor. Früher war der Karriereweg oft klar vorgegeben: Man hat einen Job in einem Unternehmen angenommen und ist dort meist lange geblieben. Das Leben war aus heutiger Sicht oft simpler strukturiert, die Möglichkeiten weniger zahlreich. Heute jedoch stehen so viele Türen offen und Karrieren können auch so vielfältig gestaltet werden – heute hast du unendlich viele Chancen. Das ist fantastisch, aber es birgt auch Herausforderungen.

Eine der größten Herausforderungen ist es, zu wissen, wer du wirklich bist. Was willst du vom Leben? Was treibt dich an? Denn nur, wenn du diese Fragen für dich beantworten kannst, wirst du in der Lage sein, bewusste und sinnvolle Entscheidungen zu treffen – sowohl berufliche als auch persönliche bzw. private.

In diesem Kapitel werden wir uns daher genau mit diesen fundamentalen Fragen beschäftigen. Wir werden die Pfeiler deiner persönlichen Basis legen – eine stabile Grundlage, auf die du dich immer wieder rückbesinnen kannst, auch in stürmischen Zeiten. Und ja, es wird Momente geben, in denen nicht alles perfekt läuft. Auch ich schaffe es nicht immer, jeden Tag Sport zu treiben oder meine Ernährung genau so zu gestalten, wie ich es mir vorgenommen habe. Aber ich erinnere mich immer wieder daran, weil ich weiß, dass körperliche und geistige Gesundheit zu den wichtigsten Säulen für mein berufliches und persönliches Leben gehören.

Und genau darum geht es in diesem Kapitel: um deine mentale und körperliche Stärke, um dein soziales Netzwerk aus Freundinnen und Freunden und Familie und nicht zuletzt um die Werte, die dich leiten. Diese drei Säulen – Resilienz, soziale Verbindungen und Gesundheit – werden dir nicht nur helfen, in deiner Karriere erfolgreich zu sein, sondern auch, ein erfülltes und stabiles Leben zu führen.

Wenn ich auf meine eigene Karriere zurückblicke, sehe ich, dass ich nicht immer einen klaren Plan hatte. Es gab viele Umwege, Unsicherheiten und Veränderungen. Aber eines habe ich nie verloren: meine Werte und meine innere Haltung. Und das ist für mich der wichtigste Ausgangspunkt. Ich konnte auch in Krisenzeiten genau auf diese Säulen zählen, und auch auf meine Resilienz. Deshalb möchte ich dich einladen, dir wirklich Zeit zu nehmen, um die Grundlagen für deine eigene stabile Basis zu definieren: Was sind deine Werte? Was ist dir im Leben wichtig? Welche

Menschen unterstützen dich und wie sorgst du für deine körperliche und geistige Gesundheit? Denn hier geht es nicht nur um deine Karriere – es geht um dein ganzes Leben. Lass uns diese Reise gemeinsam beginnen!

Bevor du dir also ehrgeizige Karriereziele setzt oder neue berufliche Herausforderungen annimmst, steht eine zentrale Frage im Raum: Wer bist du und wo stehst du heute? Oft wird übersehen, wie wichtig es ist, eine stabile und klare Basis zu schaffen. Erst wenn dieses Fundament gefestigt ist, kannst du berufliche Entscheidungen sicher und authentisch treffen. Diese Basis ist der Ausgangspunkt für eine erfolgreiche und erfüllte Karriere.

Elemente dieser Basis sind deine Werte, dein Selbstbild und deine Gesundheit. Das schauen wir uns nun genauer an. Zudem ist es wichtig, dass du dir bewusst wirst, was „Karriere“ für dich bedeutet.

Deine Werte

In diesem Kapitel dreht sich alles um deine persönlichen Werte – sie sind das Fundament für eine erfüllende und authentische Karriere und bestimmen, wie wir unsere Arbeit erleben, welche Art von Umfeld uns guttut und was uns langfristig motiviert. Werte sind tief in uns verankerte Überzeugungen, die unser Denken, Handeln und Fühlen beeinflussen. Sie sind dein innerer Kompass, der dir zeigt, was dir im Leben und im Beruf wirklich wichtig ist. Sie geben dir Orientierung, wenn du Entscheidungen triffst, und helfen dir, authentisch zu bleiben, selbst wenn du vor schwierigen Herausforderungen stehst.

Deine Werte sind die unsichtbaren Prinzipien, die dein Denken und Handeln leiten. Sie beeinflussen, was dir wichtig ist und wie du auf Herausforderungen reagierst. Oft werden diese Werte im Alltag nicht bewusst wahrgenommen, doch sie sind der Schlüssel für Entscheidungen, die langfristig Bestand haben. Es lohnt sich also, deine Werte klar zu definieren und als Erstes zu überlegen: Welche Prinzipien sind für dich unverhandelbar? Welcher Wert ist dir am wichtigsten? Ist es Integrität, die dir in jeder Situation als moralischer Rahmen dient? Oder ist es Mut, der dich antreibt, neue Wege zu gehen und Innovationen voranzutreiben?

Allerdings sind Werte nicht immer konstant. Sie verändern sich im Laufe des Lebens, weil sie an deine Erfahrungen und Lebensphasen angepasst werden. Werte, die in deiner frühen Karrierephase wichtig waren, wie Erfolg oder Leistung, könnten später von anderen Werten wie Familie, Sinn oder Sicherheit abgelöst werden. Dieser

Wandel ist nicht widersprüchlich, sondern spiegelt deine persönliche Weiterentwicklung wider.

Sich über die eigenen Werte im Klaren zu sein, ist nicht nur eine theoretische Übung, sondern ein aktiver Prozess, der dir hilft, Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit deiner Persönlichkeit stehen. Wer seine Werte kennt, hat eine stabile innere Orientierung auch in schwierigen Zeiten. Gerade in Führungspositionen, in denen häufig schnelle Entscheidungen unter Druck getroffen werden müssen, bietet dieser persönliche Kompass Sicherheit und Klarheit.

Wenn ich über das Thema Werte nachdenke, wird mir klar, wie stark sie meinen beruflichen Weg geprägt haben – und zwar oft unbewusst, bis ich vor wichtigen Entscheidungen stand. Werte gewinnen immer mehr an Bedeutung bei der Wahl des Berufs und der Karriere, und auch ich habe im Laufe der Jahre immer wieder gemerkt, wie entscheidend sie für mich sind. Um das greifbar zu machen, möchte ich drei persönliche Beispiele teilen.

BEISPIELE. In der Agenturwelt, besonders in der Kommunikation, ist die Bezahlung oft niedriger als in der Industrie. Als ich das erste Mal die Möglichkeit bekam, aus der Agenturwelt in die Industrie zu wechseln, war ich hin- und hergerissen. Es handelte sich um einen Job in der Zigarettenindustrie und das Gehalt war im Vergleich zu dem, was ich vorher verdient hatte, wirklich enorm. Ich gebe zu, dass ich darüber nachgedacht habe, denn die Aufgabe war spannend und die Bezahlung verlockend. Doch nach langen Gesprächen mit mir selbst und mit Menschen aus meinem Umfeld habe ich die Stelle abgesagt. Ich wollte mich nicht in einem Unternehmen sehen, das so offensichtlich mitverantwortlich für das Krankwerden von Menschen ist. Meine Werte, in diesem Fall Verantwortung für Gesundheit und Ethik, waren schlichtweg nicht vereinbar mit diesem Job.

Ein weiteres Beispiel: Während eines Termins mit einer wichtigen Kundin meiner damaligen Agentur wurde mir bewusst, dass mein damaliger Chef Frauen nicht ernst nahm. Er bewertete sie nach oberflächlichen Kriterien, hauptsächlich ihrem Aussehen und kommunizierte dies auch offen. Diese Haltung zeigte sich nicht nur in dieser einen Situation, sondern immer wieder in anderen Kontexten. Für mich war klar, dass ich in einer solchen Umgebung, in der Gleichberechtigung und Respekt so wenig Raum hatten, nicht weiterarbeiten wollte. Also entschied ich mich, diese Agentur zu verlassen.

Ein Kollege, der jahrelang hervorragende Arbeit geleistet und sich nie etwas zuschulden kommen lassen hatte, machte – mein drittes Beispiel – einen Fehler. Dieser Fehler führte sofort zu einer Abmahnung, eine Reaktion, die für mich vollkommen überzogen und ungerecht war. Für mich war das eine Frage der Fairness und Loyalität. Es war eine Entscheidung, die sich für mich nicht richtig anfühlte, und das trug zu meiner späteren Entscheidung bei, auch diese Arbeitsstätte zu verlassen.

Diese Erfahrungen haben mir deutlich gemacht, dass meine Werte wie Gerechtigkeit, Gleichberechtigung und Nachhaltigkeit nicht verhandelbar sind. Natürlich passen Werte nicht immer hundertprozentig zu den Rahmenbedingungen eines Unternehmens. Und ja, wir können oft dazu beitragen, Veränderungen herbeizuführen. Aber wenn ich merke, dass grundlegende Werte dauerhaft missachtet werden oder kein Veränderungswille besteht, ist für mich immer klar, dass es Zeit ist, weiterzuziehen.

Es ist entscheidend, dass du dir deiner eigenen Werte bewusst wirst. Denn sie sind die Basis für langfristige Zufriedenheit im Job. Werte geben dir Orientierung bei schwierigen Entscheidungen und helfen dir, deinen beruflichen Weg im Einklang mit deinen Überzeugungen zu gestalten.

Die neuen Werte der Arbeitswelt

Die moderne Arbeitswelt befindet sich in einem rasanten Wandel. Werte wie Sicherheit und Aufstieg, die früher selbstverständlich waren, verlieren an Bedeutung. Stattdessen rücken Sinnhaftigkeit, Nachhaltigkeit und Individualisierung immer mehr in den Vordergrund. Diese neuen Werte formen nicht nur die Art und Weise, wie Unternehmen geführt werden, sondern auch, wie Mitarbeitende ihre Karriere und das Arbeitsumfeld wahrnehmen.

Die folgenden elf zentralen Werte der neuen Arbeitswelt basieren auf den Ausführungen von Organisationsexperte Sven Franke, der diese im Rahmen eines Expertendialogs mit der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) entwickelt hat.¹ Diese Werte zeigen, wie Führung, Zusammenarbeit und Unternehmenskultur in einer dynamischen, flexiblen Arbeitswelt aussehen können:

1. Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit ist nicht nur ein Trend, sondern ein zentraler Wert in der neuen Arbeitswelt. Sie geht über Umweltschutz hinaus und umfasst auch soziale und wirtschaftliche Verantwortung. Nachhaltiges Handeln bietet nicht nur Kostenvorteile, sondern fördert Innovation, Arbeitszufriedenheit und die langfristige Gesundheit der Mitarbeitenden. Unternehmen, die Nachhaltigkeit ernsthaft leben, schaffen Vertrauen und positionieren sich als zukunftsorientiert.

2. Sicherheit

Sicherheit bedeutet heute mehr als nur die Abwehr physischer Gefahren. Sie umfasst auch emotionale Sicherheit im Job – das Vertrauen, dass man in einem stabilen, verlässlichen Umfeld arbeitet. Führungskräfte, die für klare Kommunikation und respektvolle Zusammenarbeit sorgen, fördern das Gefühl der Sicherheit im Team. Dies führt zu einer besseren Bindung an das Unternehmen und einer höheren Motivation.

3. Gleichberechtigung

Gleichberechtigung bedeutet Chancengleichheit für alle, unabhängig von individuellen Merkmalen wie Geschlecht, Herkunft oder Religion. In der neuen Arbeitswelt setzt dies Kommunikation auf Augenhöhe und eine Kultur des Respekts voraus. Eine offene, diverse Unternehmenskultur fördert Innovation und sorgt dafür, dass alle Mitarbeitenden ihr volles Potenzial entfalten können.

4. Vertrauen

Vertrauen ist das Fundament moderner Arbeitsstrukturen. Es ersetzt zunehmend die strenge Kontrolle und führt zu mehr Autonomie und Verantwortung bei den Mitarbeitenden. Unternehmen, die Vertrauen fördern, schaffen eine Umgebung, in der sich Mitarbeitende entfalten, mutig sein und kreativ arbeiten können.

5. Offenheit

Offenheit bedeutet, ehrlich und transparent miteinander umzugehen, und ist entscheidend für den Erfolg moderner Teams. Nur durch einen offenen Austausch können innovative Ideen entstehen und Probleme gelöst werden. Diese Offenheit muss in beide Richtungen gehen – Mitarbeitende müssen bereit sein, Kritik zu äußern, und Führungskräfte müssen offen für neues Feedback und Anregungen sein.

6. Sinn (Purpose)

Der Wunsch nach einer sinnhaften Arbeit wird immer stärker. Purpose ist einer der zentralen Werte, der zeigt, dass Menschen mehr als nur ein Gehalt suchen – sie wollen das Gefühl haben, dass ihre Arbeit einen positiven Beitrag leistet. Mitarbeitende, die den Sinn ihrer Arbeit verstehen, sind motivierter, zufriedener

und resilienter. Führungskräfte sollten helfen, diesen Sinn klar zu kommunizieren und erlebbar zu machen.

7. Mut

Mut gehört zu den Werten, die besonders in einer dynamischen und digitalen Arbeitswelt wichtig sind. Mitarbeitende und Führungskräfte müssen den Mut haben, Risiken einzugehen, Neues auszuprobieren und Fehler zuzulassen. Eine Unternehmenskultur, die Mut fördert, schafft Raum für Innovation und persönliche Weiterentwicklung.

8. Engagement

Engagement bedeutet, sich aktiv und leidenschaftlich für die eigenen Aufgaben und das Unternehmen einzusetzen. Aber auch das Unternehmen selbst muss Engagement zeigen, indem es ein Arbeitsumfeld schafft, das die Mitarbeitenden unterstützt und fördert. Das gegenseitige Engagement von Mitarbeitenden und Unternehmen ist entscheidend für langfristigen Erfolg und Zufriedenheit.

9. Selbstentwicklung

Die kontinuierliche persönliche und berufliche Weiterentwicklung ist ein zentraler Wert der neuen Arbeitswelt. Mitarbeitende, die die Möglichkeit haben, sich weiterzuentwickeln, bringen neue Perspektiven ein und tragen zu einer offenen, lernenden Unternehmenskultur bei. Selbstentwicklung erfordert jedoch Zeit, Ressourcen und die Bereitschaft, auch von anderen zu lernen.

10. Work-Life-Blending

Die traditionelle Trennung zwischen Arbeit und Privatleben wird immer mehr aufgeweicht. Work-Life-Blending beschreibt die Vermischung dieser beiden Bereiche, die durch flexible Arbeitszeiten und Homeoffice verstärkt wird. Diese Flexibilität bietet Chancen, stellt aber auch Anforderungen an die Selbstdisziplin und die Fähigkeit, abzuschalten.

11. Individualisierung

In der modernen Arbeitswelt steht der einzelne Mensch im Vordergrund. Mitarbeitende möchten als Individuen wahrgenommen werden und die Möglichkeit haben, ihre Stärken und Interessen einzubringen. Die Herausforderung für Unternehmen besteht darin, diese Individualität zu fördern, ohne dabei das Teamgefühl zu verlieren.

Werte sind, wie in diesem Kapitel besprochen, die Grundlage für jede bewusste und erfüllende Karriere. Aber wie gelingt es, die eigenen Werte nicht nur zu erkennen, sondern auch konsequent in den Berufsalltag zu integrieren? Und was,

wenn es mal hakt und die Werte deines Unternehmens nicht mit deinen eigenen übereinstimmen?

Genau darüber habe ich mit **Chérine De Bruijn** gesprochen. Sie ist Executive MBA, Expertin für Kommunikation und Persönlichkeit sowie Gründerin und Geschäftsführerin der CORPORATE KITCHEN GmbH & Co. KG. Mit ihrer Leidenschaft für Persönlichkeitsentwicklung und authentische Kommunikation teilt sie ihre Erfahrungen, Tipps und klare Strategien, um deine Werte im Job zu leben – und mutig Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu dir passen.

Wir sprechen darüber,

- ▶ wie du deine eigenen Werte definieren und im Beruf verankern kannst.
- ▶ was du tun kannst, wenn die Werte deines Unternehmens nicht zu dir passen.
- ▶ woran du erkennst, ob ein Arbeitgeber wirklich deinen Werten entspricht.
- ▶ welche Werte für eine erfüllende Karriere besonders wichtig sind.
- ▶ wie du berufliche Entscheidungen konsequent an deinen Werten ausrichtest.

Kontakt zu Chérine: hello@corporatekitchen.de, cherinedebruijn.com

Viel Spaß beim Anschauen – lass dich inspirieren!

Hier geht's zum Interview mit Chérine:



VIDEO:
Interview mit Chérine De Bruijn zum Thema
Werte

Werte sind dein persönliches Fundament – wie ein innerer Kompass, der dir hilft, deinen Weg zu finden. Doch Werte sind nicht nur dazu da, um auf dem Papier gut auszusehen. Sie können ein echtes Power-Tool für deine Karriere sein! Mit Chérines Zusatzmaterial bekommst du die passenden Methoden und Inspirationen, um deine Werte zu entdecken und sie in deinem Alltag zu leben.

Von kreativen Übungen über praxisnahe Reflexionen bis hin zu Tipps, wie du Werte gezielt in deinem Berufsleben einsetzt – all das findest du hier.

Lass dich inspirieren und entdecke, wie viel Kraft in deinen Werten steckt.



DOKUMENT:
Übungsblatt von Chérine De Bruijn zum
Thema Werte

Deine Werte in der Praxis

Um deine eigenen Werte klar zu definieren und sie in deine Karriereplanung einzubeziehen, kannst du folgende Übung machen:

ÜBUNG. Finde deine Werte

1. Notiere deine fünf wichtigsten Werte. Denke dazu über die Dinge nach, die dir im Leben und im Beruf am wichtigsten sind. Was treibt dich an? Was lässt dich motiviert aufstehen? Schreibe diese Werte auf.

Um sicherzustellen, dass du dich wirklich mit den wichtigsten Werten beschäftigst, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- ▶ Wann habe ich mich beruflich besonders motiviert oder zufrieden gefühlt? Welche Werte wurden dabei erfüllt?
- ▶ Habe ich Entscheidungen bereut? Wenn ja, welche Werte habe ich dabei möglicherweise ignoriert?
- ▶ Gibt es Prinzipien, die für mich unverhandelbar sind? Welche Werte stecken dahinter?

2. Ordne deine Werte. Schau dir dazu deine Liste an und bring die Werte in eine Reihenfolge. Beginne mit dem Wert, der dir momentan am wichtigsten

ist. Warum ist er das? Diese Klarheit hilft dir, deine Werte bewusster in Entscheidungen und in deine Karriereplanung einzubeziehen.

3. Reflektiere über vergangene Entscheidungen. Denke an wichtige Entscheidungen in deiner Karriere zurück. Welche Werte standen im Mittelpunkt? Gab es Situationen, in denen du dich gegen deine Werte entschieden hast? Wie hast du dich dabei gefühlt?

4. Priorisiere deine Werte. Schau dir deine Liste an und bringe die Werte in eine Reihenfolge. Was ist für dich unverhandelbar? Was ist flexibel? Diese Klarheit hilft dir, deine beruflichen Entscheidungen zukünftig gezielt an deinen Werten auszurichten.

Die Definition deiner Werte ist ein entscheidender Schritt zu einer erfüllenden und erfolgreichen Karriere. Sie geben dir Klarheit und Orientierung, wenn du vor Entscheidungen stehst, und helfen dir, authentisch zu bleiben. Deine Werte sind nicht nur in der Gegenwart wichtig – sie werden dich ein Leben lang begleiten und sich an deine Lebensphasen anpassen.

Nun, da du deine Werte klarer vor Augen hast, solltest du sie aktiv in deine Karriere integrieren. Frage dich bei wichtigen Entscheidungen: Passen meine beruflichen Ziele zu meinen Werten? Wenn deine Arbeit im Widerspruch zu deinen Werten steht, wirst du langfristig unzufrieden und demotiviert sein. Prüfe regelmäßig, ob du noch im Einklang mit deinem inneren Kompass arbeitest, und nimm gegebenenfalls Anpassungen vor. Die folgende Übung hilft dir dabei:

ÜBUNG. Deine Werte und zukünftige Entscheidungen

1. Rückblick auf frühere Entscheidungen

Denke an wichtige Entscheidungen in deinem Leben zurück. Welche Rolle haben deine Werte dabei gespielt? Gab es Entscheidungen, die sich im Nachhinein falsch angefühlt haben? Wenn ja, lag es vielleicht daran, dass sie nicht im Einklang mit deinen Werten standen?

2. Zukunftsplanung anhand deiner Werte

Schau in die Zukunft: Wo siehst du dich beruflich in fünf oder zehn Jahren? Welche Werte könnten in dieser Phase besonders wichtig für dich sein? Plane deine nächsten Schritte so, dass sie diesen Werten gerecht werden. Wenn

zum Beispiel Sinnhaftigkeit in deinem Leben an Bedeutung gewonnen hat, könnte eine Tätigkeit, die eine positive gesellschaftliche Wirkung hat, dein nächstes Ziel sein.

Ein Beispiel: Nehmen wir an, Work-Life-Balance ist einer deiner wichtigsten Werte. Dann könnte eine Position, die eine ständige Verfügbarkeit und Überstunden erfordert, langfristig für Unzufriedenheit sorgen – auch wenn die Stelle vielleicht prestigeträchtig oder finanziell lukrativ ist. Stattdessen solltest du nach einem Job suchen, der mehr Flexibilität bietet und deine Prioritäten zwischen Beruf und Privatleben berücksichtigt.

Das Wichtigste in Kürze

- Werte sind der Schlüssel zu einer erfüllenden und erfolgreichen Karriere. Sie bieten dir Orientierung und geben dir die Kraft, authentisch und klar Entscheidungen zu treffen. Die neuen Werte der Arbeitswelt – wie Nachhaltigkeit, Sinnhaftigkeit und Individualisierung – spiegeln den Wandel wider, den Unternehmen und Mitarbeitende gleichermaßen durchlaufen. Sie prägen nicht nur die Unternehmenskultur, sondern auch deine persönliche Karriereplanung.
- Indem du deine Werte regelmäßig reflektierst und sie bewusst in deinen Arbeitsalltag integrierst, legst du den Grundstein für eine Karriere, die nicht nur erfolgreich, sondern auch sinnerfüllt ist.
- Werte sind nicht statisch – sie verändern sich mit unseren Lebensphasen und Erfahrungen. Während dir in jungen Jahren vielleicht Erfolg und Leistung im Beruf wichtiger waren, könnten im Laufe der Zeit Werte wie Familie, Balance oder Sicherheit stärker in den Vordergrund treten. Das ist völlig normal, denn unsere Bedürfnisse und Lebensumstände verändern sich. Diese Entwicklung ist nicht widersprüchlich, sondern zeigt, dass wir wachsen und uns als Menschen weiterentwickeln.
- Es ist also sinnvoll, regelmäßig innezuhalten und zu reflektieren: Haben sich deine Werte verändert? Welche Werte sind dir jetzt am wichtigsten? Welche Überzeugungen, die dich früher motiviert haben, spielen heute vielleicht eine untergeordnete Rolle?
- Eine regelmäßige Reflexion über deine Werte ist sinnvoll, da sich diese im Laufe deines Lebens weiterentwickeln können. Veränderungen in deinem persönlichen oder beruflichen Umfeld – wie ein Umzug, ein Jobwechsel oder eine Familiengründung – können dazu führen, dass du deine Prioritäten neu ordnest. Nimm dir daher immer wieder Zeit, um zu prüfen, ob deine Karriereziele noch mit deinen aktuellen Werten übereinstimmen. Wenn nicht, kannst du deine berufliche Ausrichtung anpassen, um im Einklang mit deinem inneren Kompass zu bleiben.

LERNEN MIT ALLEN SINNEN!

GLEICH WEITERLESEN?

Interaktive Bücher mit digitalen Zusatzinhalten: Die Bücher aus der Reihe **GABAL DIGITAL – NEUES LERNEN** sind der optimale Begleiter auf dem Weg des lebenslangen Lernens und der Weiterentwicklung.



Scannen Sie den QR-Code und entdecken Sie mit den **Leseproben zu GABAL DIGITAL – NEUES LERNEN** ein modernes Leseerlebnis. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!