

# Einen Jobwechsel erfolgreich gestalten

## Tipp #4: Machen Sie eine realistische Bewertung Ihrer Fähigkeiten und Kompetenzen!



Sie surfen durch das Jobportal eines Onlineanbieters oder werfen am Wochenende einen Blick in den Stellenteil einer Zeitung. Was fällt Ihnen auf? Was wir bemerkt haben, ist, dass es dort mittlerweile eine Vielzahl von neuen Positionsbeschreibungen gibt und vor allem, dass es neue Anforderungsprofile für die Stellen gibt. Die Digitalisierung hat die Arbeitswelt revolutioniert und damit auch den Bedarf an neuen Kompetenzen geschaffen. So werden heute beispielsweise unter anderem vermehrt IT-Spezialisten, Online-Marketing-Experten oder Social Media Manager gesucht – Berufe, die vor einigen Jahren noch gar nicht existierten.

### Transformation von Kompetenzen auf das neue Wording

Was bedeutet es nun, für einen geplanten Jobwechsel? Sie sollten eine gewisse Anpassungsfähigkeit für die neuen Technologien und die Entwicklungen am Arbeitsmarkt mitbringen. Machen Sie sich klar, welche Kompetenzen und Fähigkeiten Sie haben und übertragen Sie diese auf die neuen Anforderungen. Und seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst.

### Seien Sie sich Ihrer eigenen Einstellung bewusst

Der Harvard Business Manager hat in einer Meta-Studie herausgefunden, dass viele Menschen sich selbst überschätzen und ihren eigenen Anteil an ihrer frustrierenden Jobsituation unterschätzen. Diese Beobachtung zeigt, dass Selbstüberschätzung ein häufiger Fehler beim Jobwechsel ist, vor allem auch vor dem Hintergrund der neuen Jobprofile und -beschreibungen. Die Auswirkungen sind fatal: Überzogene Erwartungen und unrealistische Vorstellungen, wie zum Beispiel zu hohe Gehaltsvorstellungen oder Bewerbungen auf Stellenangebote mit zu viel Verantwortung, führen zu Problemen beim Jobwechsel. Dieser Misserfolg führt dann zu Frustration und Unzufriedenheit im Berufsleben, was in einer Spirale von weiteren Misserfolgen resultiert. Es ist daher wichtig, sich bewusst zu sein, dass der Erfolg beim Jobwechsel nicht nur von äußeren Faktoren abhängt, sondern auch von der eigenen Einstellung und der realistischen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten. Und damit sind wir schon in unserer vierten Runde für Tipps rund um den Jobwechsel (Wenn Sie

die ersten drei Teile noch nicht gelesen haben, dann finden Sie hier die Links zu [Tipp 1 - Informieren](#), [Tipp 2 - Mehr als Geld](#) und [Tipp 3 - Karriereplanung](#).)

## **Vermeiden Sie Selbstüberschätzung ebenso wie große Bescheidenheit**

Aus unserer langjährigen Erfahrung im Coaching von Menschen in beruflichen Veränderungssituationen – berufliche Neuorientierung, berufliche Umorientierung oder Berufswechsel – müssen wir jedoch feststellen, dass wir diese Einschätzung nur teilweise bestätigen können. Denn genauso häufig wie wir auf Menschen treffen, die ihre Kompetenzen überschätzen, stoßen wir auf Jobcoaching-Kund:innen, die sich und ihre Fähigkeiten chronisch unterschätzen. Immer wieder arbeiten wir mit Coachees zusammen, die sich nicht bewusst sind, welche Fertigkeiten sie tatsächlich beherrschen oder welche Talente am Arbeitsmarkt aktuell gefragt sind. Oft nehmen sie ihre Kompetenzen als selbstverständlich an und sind sich gar nicht bewusst, dass diese Talente wertvolle Fähigkeiten darstellen.

Dennoch stimmen wir rundum mit den Verfassern der Studie überein, dass eine fehlerhafte Selbstbewertung oft ein Hindernis für die berufliche Entwicklung darstellt. Denn ob jemand seine Fähigkeiten überschätzt oder unterschätzt, es ist gleichermaßen nachteilig bei der Suche nach dem passenden Job.

## **Nutzen Sie Hilfestellungen für eine objektive Selbsteinschätzung**

Um einen erfolgreichen Jobwechsel anzustreben und dauerhaft beruflich glücklich zu sein, ist es unabdingbar, die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen realistisch einzuschätzen. Diese Einschätzung fällt jedoch vielen Menschen schwer, da eine objektive Selbstbeurteilung eine Herausforderung darstellt. Doch es gibt Möglichkeiten, um eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten zu erlangen.

Wer also den Mut aufbringt, sich selbstkritisch zu hinterfragen und aktiv an seiner beruflichen Entwicklung arbeitet, wird langfristig erfolgreich sein – sei es im aktuellen Job oder bei einem zukünftigen Arbeitgeberwechsel. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen eine Anleitung an die Hand geben, die Sie dabei unterstützen, eine genaue Selbsteinschätzung durchzuführen.

## **Anleitung für eine realistische Selbsteinschätzung**

### **Schritt 1: Feedback einholen**

Seien Sie mutig und fragen Sie nicht nur Ihren Vorgesetzten, sondern auch Ihre Kolleg:innen, Freunde und Familie nach Ihrer Meinung zu Ihren Stärken und Schwächen. Fordern Sie absolute Aufrichtigkeit und Offenheit. Es wird Sie überraschen, welche Einsichten Sie gewinnen werden. Das Selbstbild kann sich oft stark vom Fremdbild unterscheiden. Diese Diskrepanz kann jedoch wertvolle Anregungen bieten, um sich selbst objektiver zu betrachten.

### **Schritt 2: Tools nutzen**

Wenn Sie nach Tools für eine realistische Selbsteinschätzung suchen, dann finden sich im Internet zahlreiche Fragebögen, Checklisten und Tests, die Ihnen dabei helfen sollen, die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten objektiver zu bewerten. Ob kostenpflichtig oder kostenfrei - die Auswahl ist groß. Wir möchten jedoch an dieser Stelle keine spezifischen Tools empfehlen, da nicht jedes für jede:n gleichermaßen geeignet ist. Trotzdem empfehlen wir Ihnen, einige dieser Hilfsmittel auszuprobieren und zu sehen, wie Sie damit zurechtkommen.

Schon allein die Auseinandersetzung mit diesen Fragen wird Ihnen wertvolle Denkanstöße geben. Eine erste Möglichkeit ist unser Test zur beruflichen Neuorientierung, den Sie [hier](#) finden können.

### **Schritt 3: Analytisch vorgehen**

Viele Personen profitieren von einer systematischen und strukturierten Herangehensweise, um ihre eigenen Fertigkeiten und Kompetenzen zu erfassen. Eine bewährte Methode aus dem Bereich des Jobcoachings ist der sogenannte "Kompetenz-Check-Up". Hierbei werden Fachkompetenzen (berufs- und fachspezifische Fähigkeiten und Kenntnisse), Methodenkompetenzen (fachübergreifende Fähigkeiten, um anspruchsvolle Aufgaben und Probleme eigenständig und flexibel zu lösen) und Sozialkompetenzen (Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen) in einer Liste erfasst und anhand eines zuvor definierten Schemas bewertet. Dieses Tool ist ein wertvolles Instrument für Menschen, die ihre beruflichen Kompetenzen verbessern möchten.

### **Schritt 4: Professionelle Unterstützung suchen**

Das Erkennen Ihrer Stärken, Kompetenzen und Entwicklungsfelder ist ein unverzichtbarer Bestandteil jedes professionellen Jobcoachings oder Karrierecoachings. Denn neben Zielen, Erfahrungen, Werten und Persönlichkeitsfaktoren sind Ihre Fähigkeiten ein zentraler Faktor im sogenannten "Profiling". Diese sind von enormer Bedeutung, um zu ermitteln, welcher Job zu Ihnen passt und welcher nächste Karriereschritt für Sie sinnvoll ist.

Allerdings fällt es vielen Menschen schwer, ihre eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen. Erfahrene Coaches wissen das und werden Sie mithilfe verschiedener Methoden und Fragen bei dieser Aufgabe unterstützen. Als unbeteiligte und unvoreingenommene Person kann der Coach Ihnen zudem ein objektives Bild von sich selbst vermitteln und Ihnen ehrliches Feedback geben.

### **Kurzer Exkurs in die Praxis**

Wenn Sie dieser Anleitung folgen, werden Sie schon einen guten Schritt weiter sein, bei der realistischen Selbsteinschätzung Ihrer beruflichen Fähigkeiten. An der Stelle ein kurzer Übertrag zu unserem Angebot: Für unsere [Coachings zur beruflichen Neuorientierung](#) nutzen wir das "Profiling" aus dem Schritt 4 gezielt, um ein genaues Bild der eigenen Situation zu erstellen (Situationsanalyse) und anhand von einer Stärken- und Schwächeanalyse herauszufinden, wie Ihre Motivation, Ihre Ziele und Ihre berufliche Vision beschaffen ist. Nun heißt es nur noch herauszufinden, was Sie brauchen, um diese Vision und Zielvorstellung bei einem Berufswechsel zu erfüllen.

### **Noch Fragen?**

Ein professionelles Jobcoaching ist bei diesem Thema besonders wertvoll, um eine realistische Selbsteinschätzung Ihrer Kompetenzen und Fähigkeiten zu erlangen. Wenn Sie daran interessiert sind, ein Erstgespräch zu diesem Thema mit einem unserer Coaches zu führen, sprechen Sie uns gerne an. Sie können uns telefonisch erreichen unter der 04141 8029023 oder Sie schreiben uns eine Mail an die [avgs@perspektiv-consulting.de](mailto:avgs@perspektiv-consulting.de).