

## BERUFLICHE NEUORIENTIERUNG

### SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM NEUEN JOB



25 Punkte in 4 Phasen.

Hak ab, was du bereits angegangen bist – am Ende erhältst du deine persönliche Auswertung.

#### PHASE 01 ANALYSE & REFLEXION

Bestandsaufnahme

- Ich habe mir Zeit genommen zu reflektieren, was mich an meiner Arbeit wirklich stört.
- Ich habe aufgeschrieben, welche Momente mir Energie geben.
- Ich habe aufgeschrieben, welche Momente mir Energie rauben.
- Ich habe meine Top-5-Stärken identifiziert (was fällt mir leicht, was anderen schwerfällt?)
- Ich habe meine Werte und Prioritäten für mein Arbeitsleben klar definiert.
- Ich habe unterschieden: Will ich weg von diesem Job oder hin zu etwas Bestimmten?
- Ich habe geprüft, ob ich Fördermöglichkeiten wie den Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) nutzen kann.

#### PHASE 02 ORIENTIERUNG & RECHERCHE

Neue Richtung finden

- Ich habe mögliche Berufsfelder oder Rollen konkret recherchiert.
- Ich habe mindestens 2 Personen gesprochen, die in diesen Bereichen arbeiten.
- Ich habe geprüft, welche meiner heutigen Fähigkeiten übertragbar sind.
- Ich habe eine Vorstellung, welche Weiterbildungen sinnvoll oder nötig wären.
- Ich habe erste praktische Erfahrungen im neuen Berufsfeld gesammelt (Kurs, Projekt, Ehrenamt).
- Ich habe herausgefunden, welche Unternehmen oder Branchen zu meinen Werten passen.

#### PHASE 03 VORBEREITUNG & AUFBAU

Fundament legen

- Ich habe meinen finanziellen Spielraum berechnet (Puffer in Monaten).
- Ich habe mein Profil auf LinkedIn aktualisiert.
- Ich habe meine Online-Präsenz geprüft und auf meine Ziele ausgerichtet.
- Ich habe meinen Lebenslauf auf das neue Ziel ausgerichtet.
- Ich habe mein berufliches Netzwerk analysiert und begonnen, es aktiv auszubauen.
- Ich habe einen realistischen Zeitplan für meine Neuorientierung erstellt.

#### PHASE 04 BEWERBUNG & ENTSCHEIDUNG

Ins Handeln kommen

- Ich habe zielgerichtete Bewerbungen verschickt (Qualität vor Quantität).
- Ich habe mich auf Vorstellungsgespräche vorbereitet (Stärken, Beispiele, Gegenfragen).
- Ich habe Referenzpersonen gefragt, ob ich sie nennen darf.
- Ich habe mich über Gehaltsverhandlung informiert und kenne meinen Marktwert im neuen Berufsfeld.
- Ich bewerte Angebote nach meinen Werten und Kriterien – nicht nur nach Gehalt.
- Ich habe Unterstützung geholt: Coach, Karriereberatung oder eine Vertrauensperson.

#### DEINE AUSWERTUNG – SO LIEST DU DEIN ERGEBNIS:

- **1–5 Haken:** Du stehst am Anfang – jeder erste Schritt zählt.
- **6–10 Haken:** Du hast Fahrt aufgenommen. Orientierung schärfen!
- **11–15 Haken:** Gut vorbereitet – mehr als die Hälfte geschafft.
- **16–20 Haken:** Du bist in der entscheidenden Phase. Bleib dran!
- **21–25 Haken:** Respekt – du bist sehr gut vorbereitet!



#### Tipp:

Nutze diese Checkliste als Orientierung und gehe Schritt für Schritt deinen eigenen Weg.



#### WENN DU UNTERSTÜTZUNG BRAUCHST, SIND WIR FÜR DICH DA.

Berufliche Neuorientierung geht leichter, wenn du nicht alleine durchmußt.  
Die AR Akademie begleitet dich persönlich und vertrauensvoll – von Frau zu Frau.  
Flexibel, online und mit AVGS-Gutschein kostenlos für dich.

✉ [kontakt@andrea-ruisinger.com](mailto:kontakt@andrea-ruisinger.com)

🌐 [www.andrea-ruisinger.com](http://www.andrea-ruisinger.com)