



Entering the growth zone

Arbeitsblatt

Material und Fragen, die dir dabei helfen, deine
nächsten mutigen Schritte zu gehen.

WOMENMATTER/S



Hi!

Das Leben ist voller Möglichkeiten – *do you agree?*

Um diese Möglichkeiten zu ergreifen, müssen wir aber bereit sein, unsere Komfort-Zone zu verlassen. Und wir wissen, das ist nicht immer einfach:

- Wir fühlen uns wohl, wo wir momentan sind.
- Wir haben Angst vor einem nächsten Schritt oder es fehlt uns an Selbstvertrauen.
- Wir wissen nicht so recht, wo wir neue Fähigkeiten erwerben und wie wir Herausforderungen meistern können.

We've been there!

Selbstbewusst Chancen erkennen,
aktiv werden und nicht abwarten –
du bist für dein Glück (mit-)
verantwortlich!

SERENDIPITY ALS LEBENSEINSTELLUNG

Mit diesem Freebie geben wir dir Material und Fragen, die dir dabei helfen, deine Denkweise so zu ändern, dass du bereit bist, aus deiner Komfort-Zone auszubrechen und dich in dein persönliches Karriere-Wachstum zu begeben.

Hier erhältst du Ressourcen und Tools, die dir auf dem Weg helfen:

- Du bestimmst dein IST-Bild
- Du definierst dein SOLL-Bild
- Du machst dir Gedanken, welche Ängste resp. Bedenken du hast und wie du mit diesen umgehen kannst.

So bist du bestens gewappnet deine eigene mutige 'Sarah Dipity' zu werden – du erkennst und nimmst Chancen selbstbewusst wahr.

Welcome to your comfort zone

Hier fühlst du dich sicher und in Kontrolle. Aber wer bist du eigentlich – im Hier und Jetzt?

Viele Menschen machen sich immer nur Gedanken über ihre Ziele, vergessen dann aber, sich zu überlegen, wo sie sich aktuell befinden. Ohne, dass wir unseren Startpunkt kennen, können wir die Reise in die Richtung unserer Ziele nicht angehen.

MEIN IST-SELBSTBILD

Erstelle dein IST-Selbstbild und arbeite mit Bildern, Musik oder Filmen, die dich am besten beschreiben. Welche positiven und negativen Assoziationen kommen dir in den Sinn?

- Was siehst du an dir?
- Wie beschreibst du dich?
- Was kannst du besonders gut? Was nicht?



Welcome to your growth zone

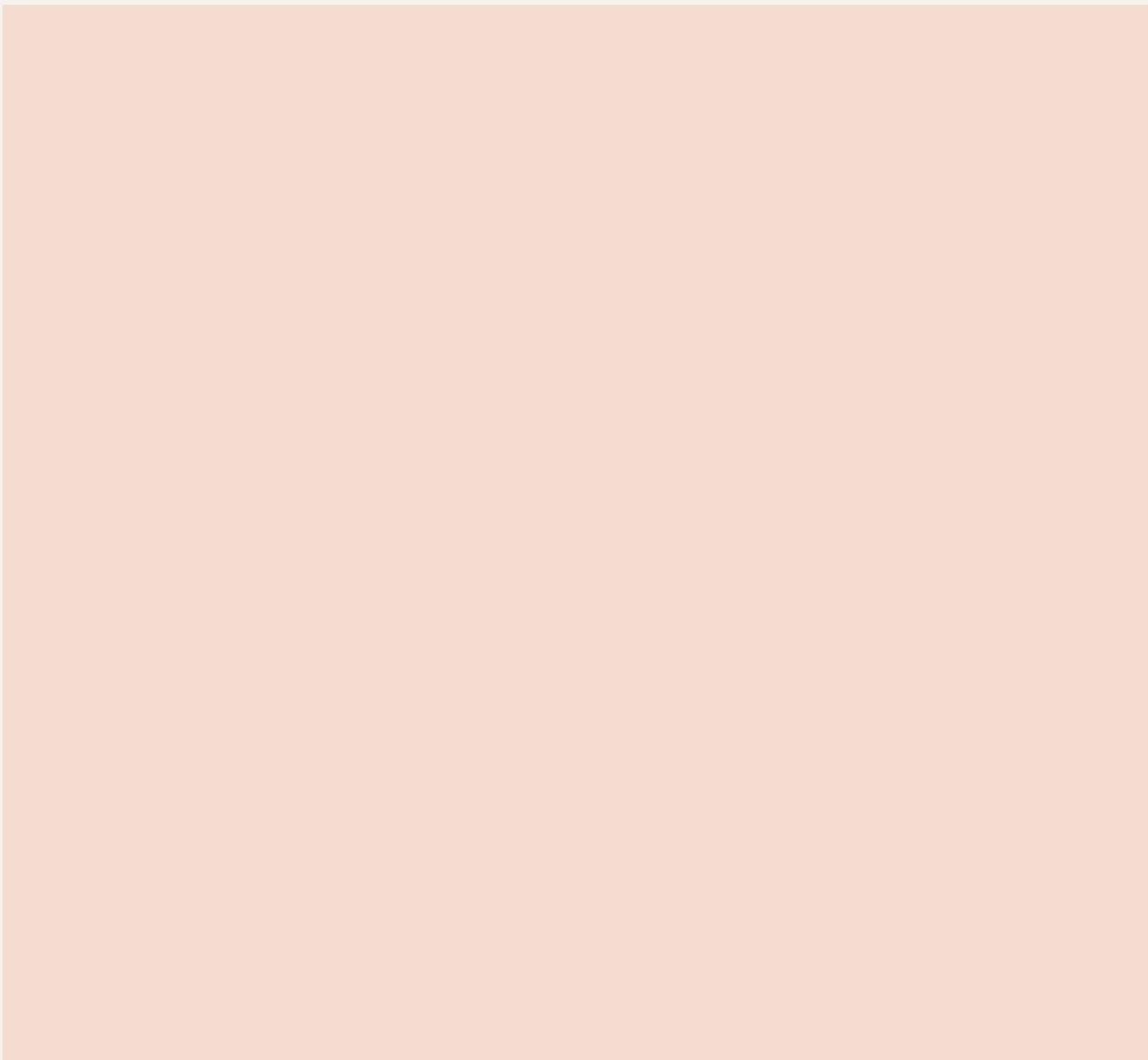
Zeit, dir Gedanken zu deinem Purpose zu machen, deine Karriereträume zu leben, ehrgeizige Ziele zu setzen und Wünsche zu verwirklichen.

Es lohnt sich, dass wir uns immer mal wieder hinterfragen, wo unsere Reise hin soll. Ansonsten befinden wir uns irgendwann auf irgendeiner Karriereleiter, die uns gar nicht entspricht.

MEIN MUTIGES KARRIERE-ZIELBILD

Mache dir Gedanken zu den unten stehenden Fragen – wenn du dazu noch Hilfe brauchst, haben wir für dich ein Purpose-Freebie erstellt. Wieso das hilfreich ist? Ein klarer Purpose ermöglicht es dir, deine Bemühungen auf das Wesentliche zu konzentrieren und dich quasi dazu zu zwingen, Risiken einzugehen und unabhängig von den Chancen oder Hindernissen, die dir im Laufe deines Lebens und deiner Karriere in den Weg gestellt werden, voranzukommen – *direction of your goals in life*.

- Was wünschst du dir für deine Karriere?
- Wo willst du hin?
- Was sind deine Ziele? Nicht nur innerhalb der Firma! Wenn du noch einen Plan brauchst, um das Ganze ins Rollen zu bringen, kannst du das Zielerreichung-Freebie herunterladen.
- Wen bewunderst du? Warum eigentlich?
- Was davon kannst du auch selber? Und was willst du noch dazu lernen?



Welcome to your fear zone

Du machst dir viel zu viel Gedanken, was andere über dich sagen und denken? Es fehlt dir an Selbstvertrauen? Und du findest immer mal wieder Ausreden?

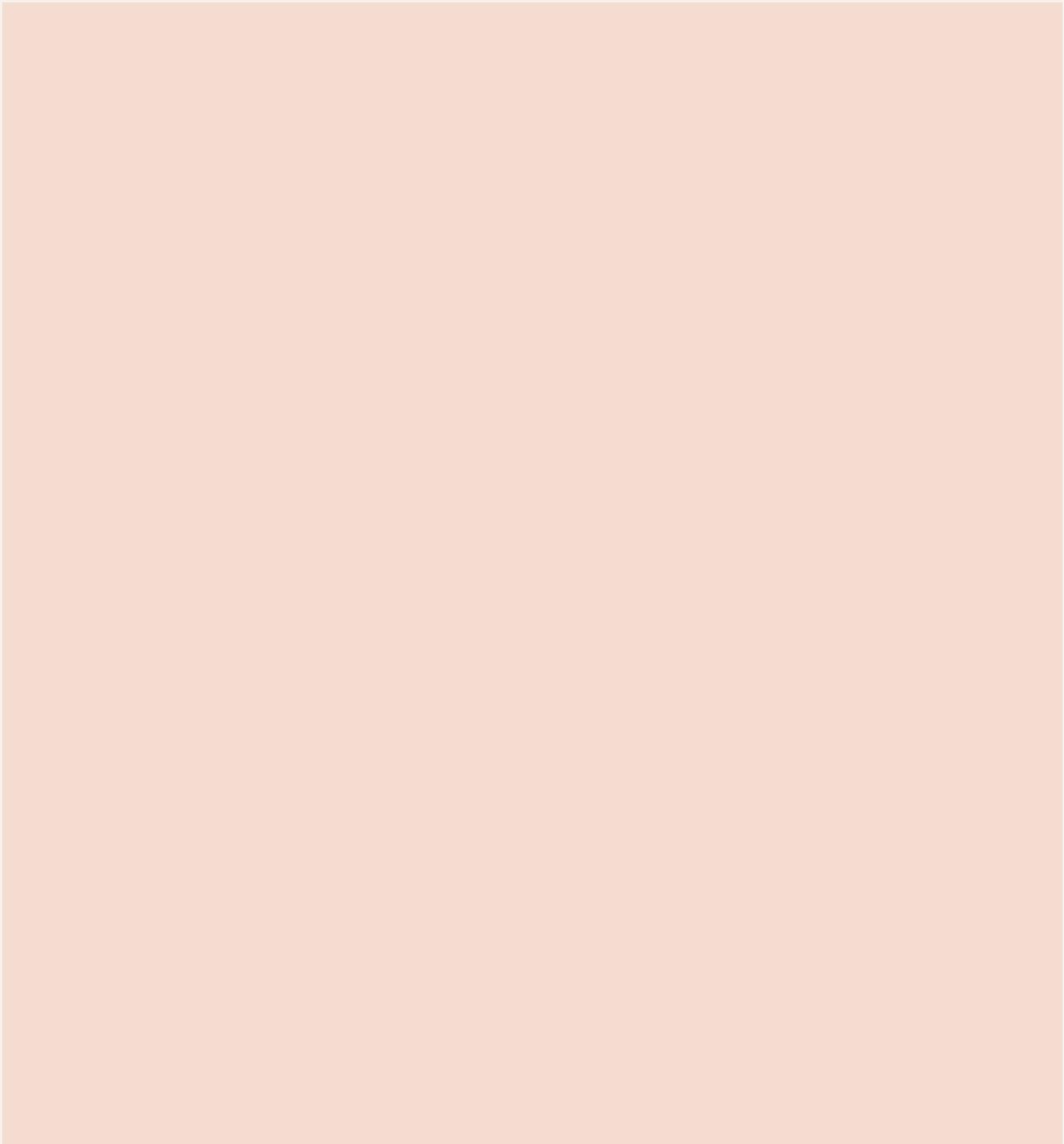
Was genau hindert dich daran, deine nächsten mutigen Schritte zu gehen, um deinem Zielbild näher zu kommen?

MEINE ÄNGSTE & BEDENKEN

Als Frauen überdenken wir ja gerne mal Dinge und neigen dazu, mehr Szenarien in Betracht zu ziehen, die menschlich möglich sind.

Erstelle eine Liste aller Ängste und Bedenken, die du hast. Durch das Niederschreiben erkennst du, welche gesund sind und welche dich davon abhalten, deinen nächsten Karriereschritt zu gehen.

Mach dir auch Gedanken zu den Möglichkeiten für dein Wachstum und mögliche Ziele, die du dir setzen möchtest, dir aber (noch) Angst machen.



Welcome to your Learning Zone

Wie gehst du mit Herausforderungen und Problemen um? Wer kann dir dabei helfen? Welche neuen Fähigkeiten musst du dir aneignen und wie kannst du dabei vorgehen?

Betrachte diese Phase als Gelegenheit für ein neues Kapitel. Sei neugierig, stelle Fragen und gehe kalkulierte Risiken ein.

MEIN NETZWERK

Verschiedene Studien (u.a. Kircanski, K. et al., 2012) zeigen, dass es hilft, negative Reaktionen auf Angst einzudämmen, wenn du deine Gefühle in Worte fasst. Das macht dich nicht schwach, sondern mutig. Anstatt deine Ängste oder Bedenken herunterzuspielen, sprich offen mit ausgewählten Leuten darüber. Wer kann dir helfen, deine Herausforderungen und Probleme zu bewältigen?

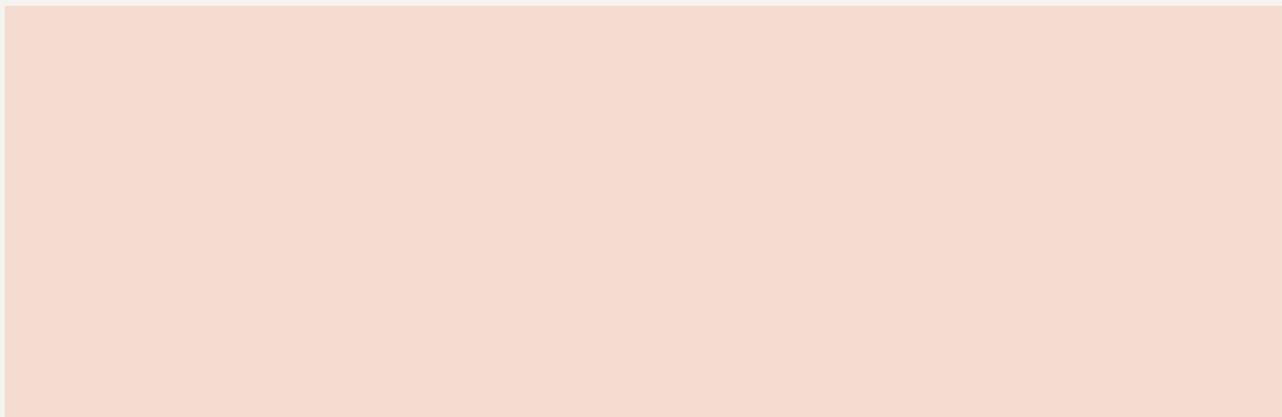
Wir challangen dich mit 5 Leuten, offen über deine Ängste resp. Bedenken und berufliche Entwicklung zu sprechen. King, A. und Scott, Z. (2014) schlagen hierfür vier Rollen vor – Mentor:in, Challenger:in, Nervenberuhiger:in, und Anker. Aus 10 Jahren in der Corporate-Welt, schlagen wir vor, noch eine Rolle hinzuzufügen: die Rolle des Coaches.

P.S.: Wie du gekonnt auf Menschen zugehst und dein Netzwerk erweiterst, findest du im Netzwerk-Freebie.



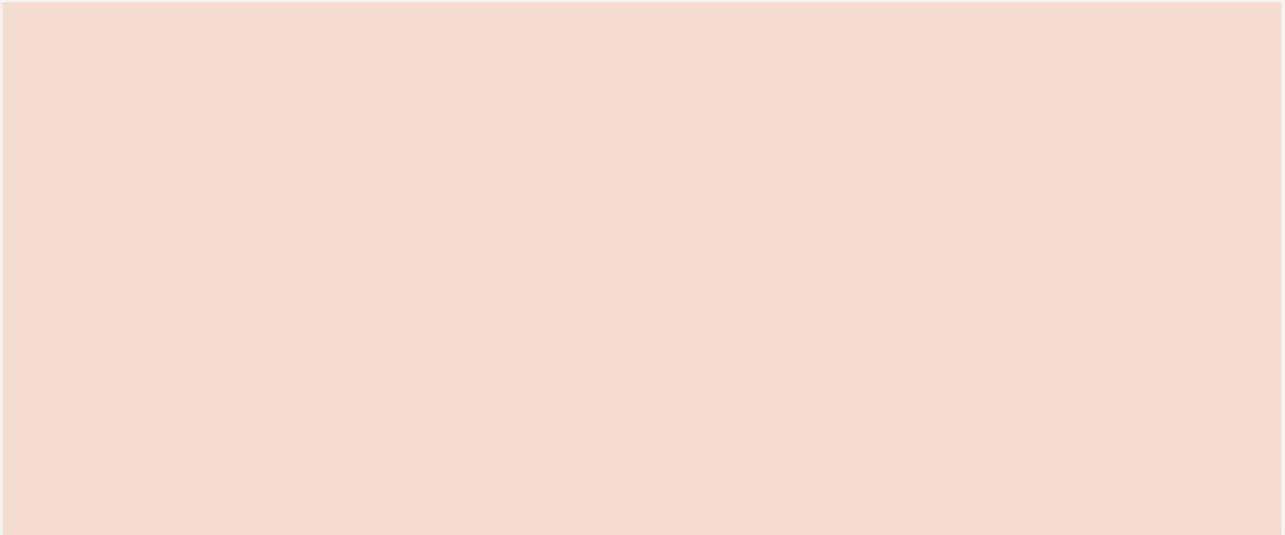
Mentor:in

Ein:e Mentor:in gibt dir Rat, hört dir zu, ermutigt und unterstützt dich. Mach dir Gedanken, mit welchen Mentor:innen du dein Netzwerk erweitern willst. Idealerweise ist das jemand, der/die ausserhalb deines erweiterten Teams oder sogar ausserhalb deines Unternehmens ist.



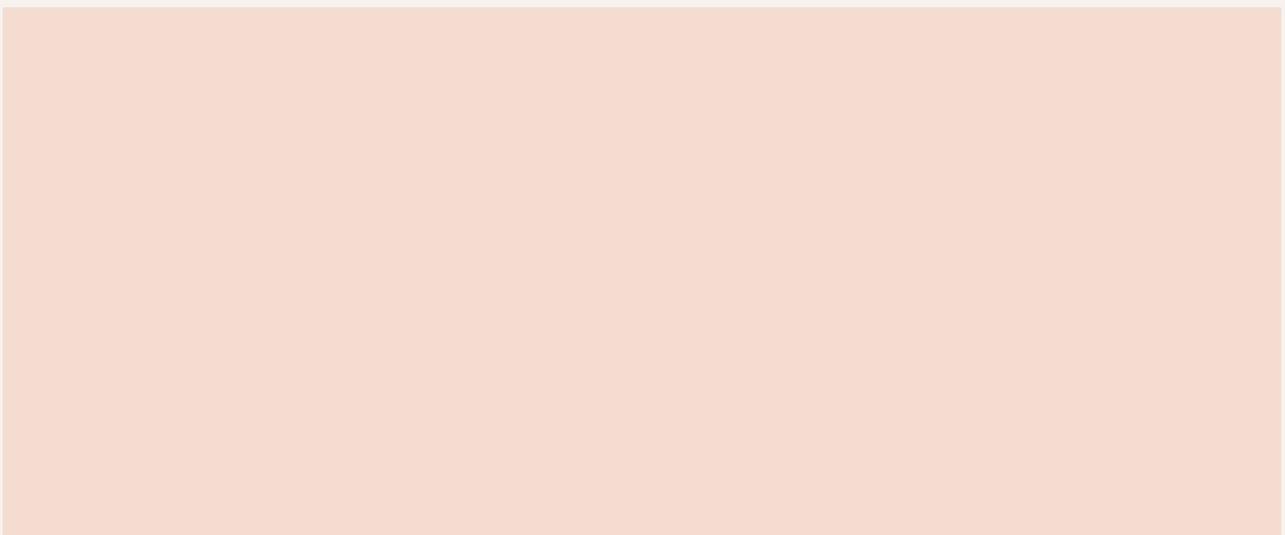
Coach

Ein Coach gibt dir job-spezifisches Feedback, d.h. Coaching ist leistungsorientierter als Mentoring und darauf ausgelegt, deine Leistung am Arbeitsplatz zu verbessern. Idealerweise ist das jemand aus deinem erweiterten Team, der deine Aufgabenbereiche versteht und dich challenged.



Challenger

Such dir jemanden, der eine unterschiedliche Perspektive hat als du. Jemanden, mit dem du auch mal einen gesunden Konflikt austragen kannst. So verfällst du nicht in ein Gruppendenken und leidest nicht an einer Bestätigungsverzerrung.



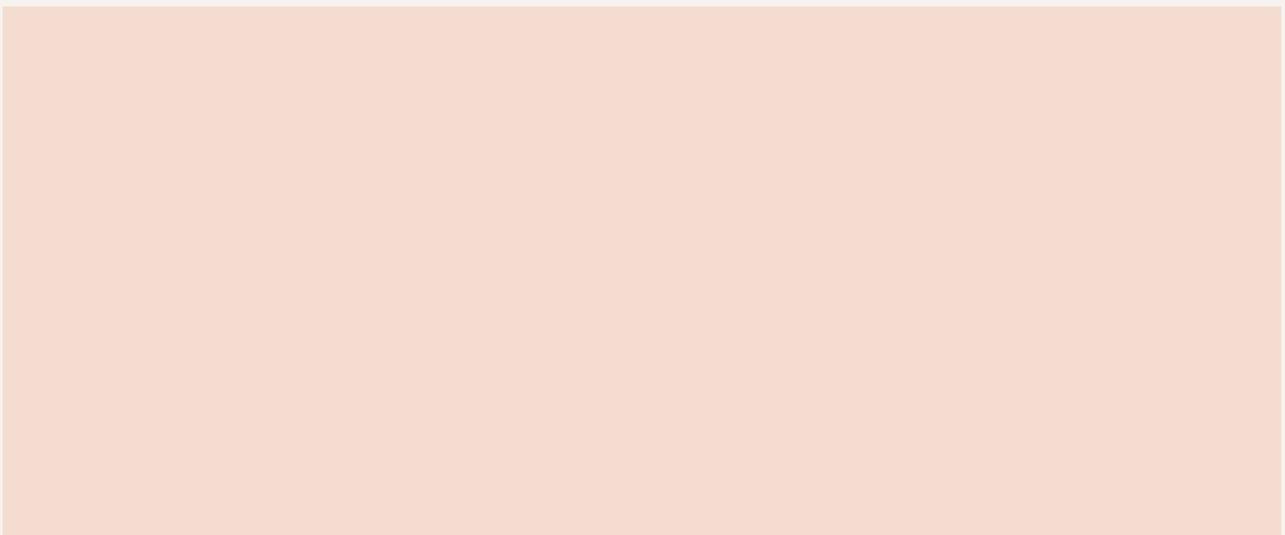
Nerve-giver

Nervosität ist eine natürliche Reaktion auf ein stressiges Ereignis. Such dir eine Person aus, die dir die Nerven gibt, weiterzumachen. So kannst du deine Nerven kontrollieren – das hilft dir besonders dann, wenn du jemand bist, der anfälliger für nervöse Gefühle ist.



Anker

Such dir jemanden aus, der körperlich und geistig geerdet ist und ein gesundes Selbstvertrauen hat. So kannst du eine stärkere Verbindung mit dir selbst aufbauen, was dich wiederum in ein körperliches und emotionales Gleichgewicht bringt. Oft ist das jemand aus deinem privaten Umfeld.

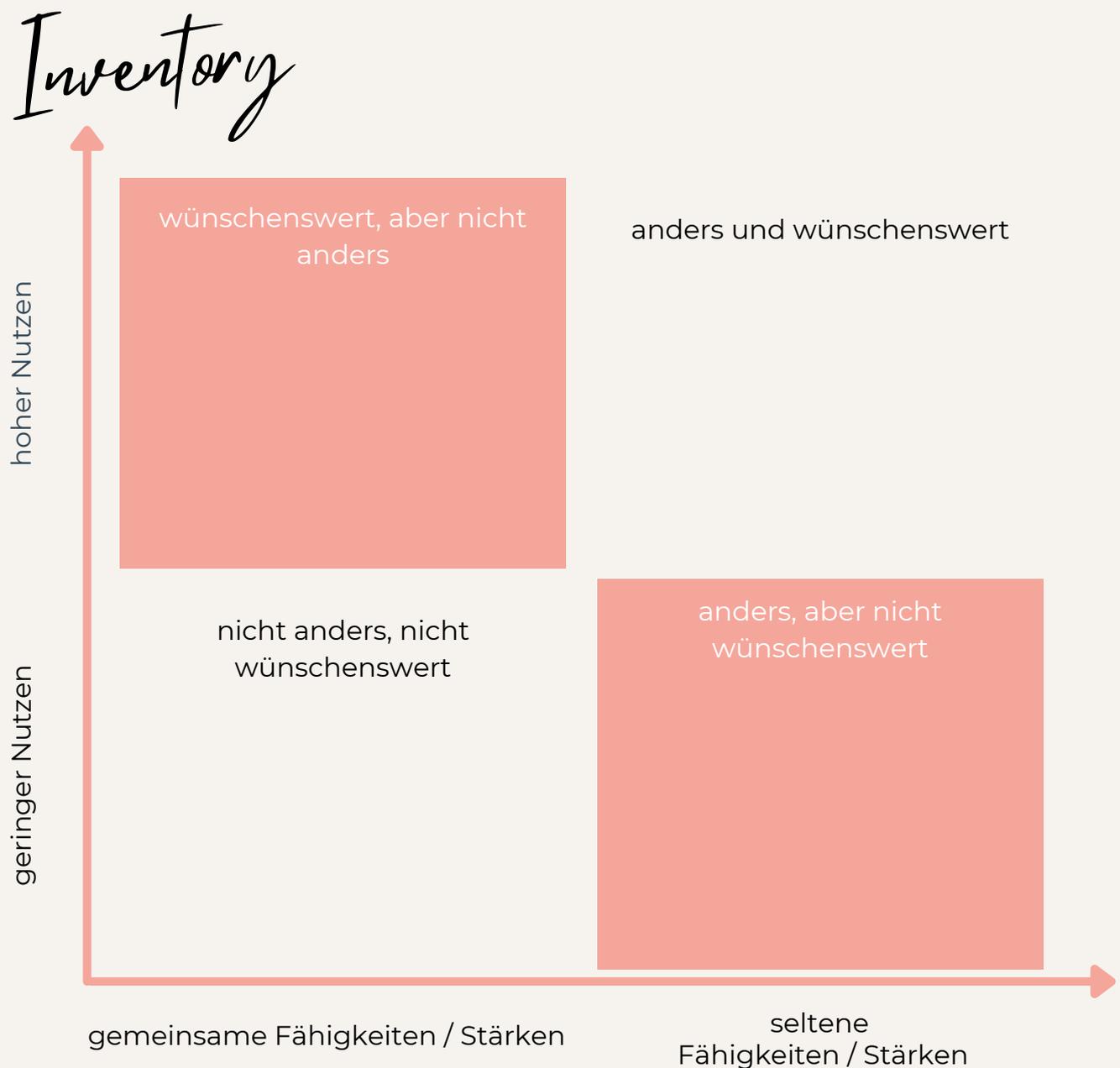


MEINE FÄHIGKEITEN

Heutzutage reicht eine bloße Qualifikation auf dem Arbeitsmarkt nicht mehr aus. Um dein Traumjob zu ergattern, ist es wichtig, dass du über spezifische Fähigkeiten verfügst, insbesondere über Soft Skills, z. B. gute Kommunikations- oder Teamfähigkeiten.

Das sind alle Fähigkeiten, die du normalerweise nicht im Unterricht, sondern in deinem Berufsalltag oder via On-the-Job-Training lernst resp. erweiterst.

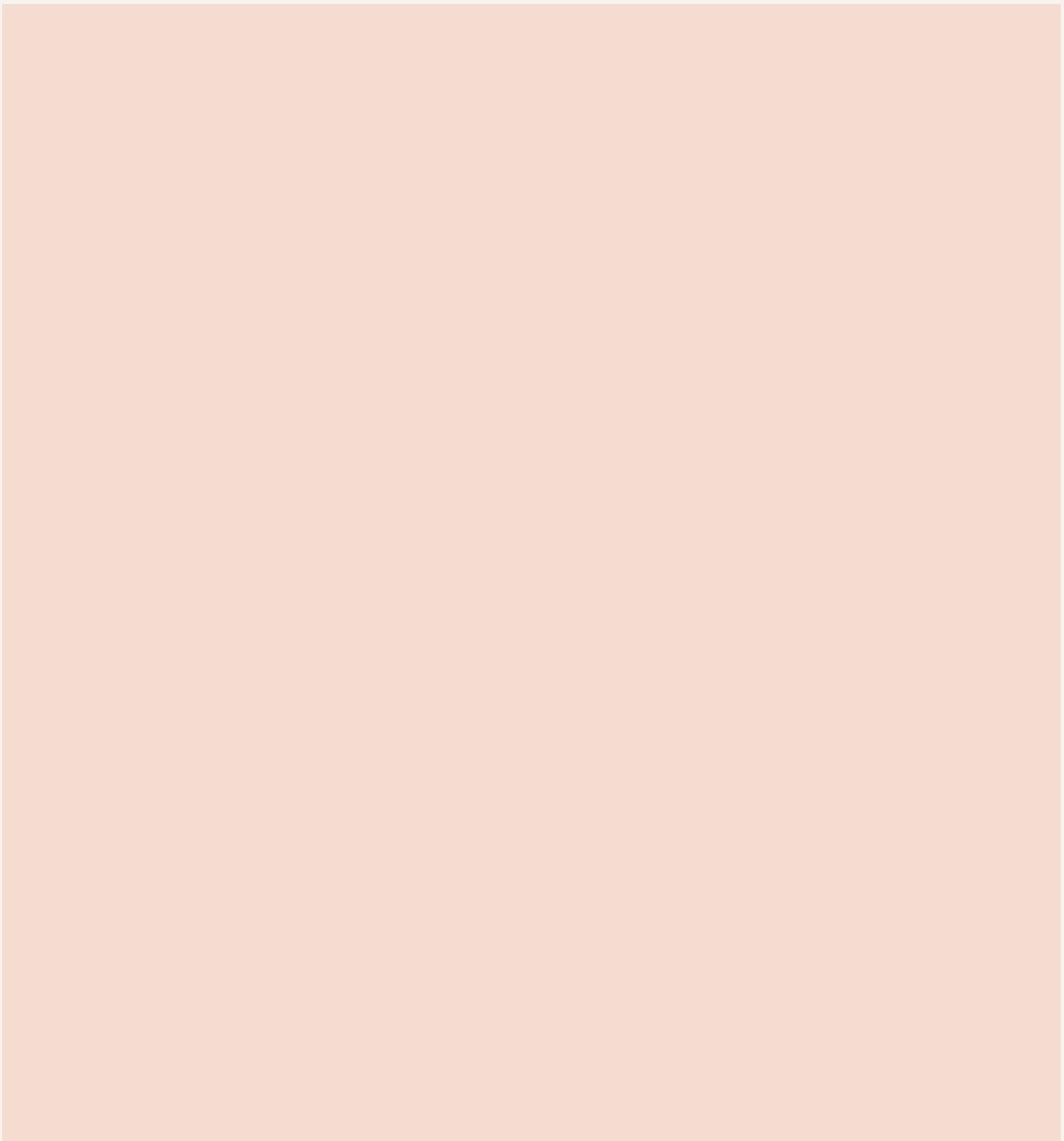
Mach ein Inventar deiner Fähigkeiten, in dem du sie in dieser Grafik einordnest:



New skills

Der Erwerb und die Beherrschung von Fähigkeiten ist sowohl aus persönlicher als auch aus beruflicher Sicht wichtig. Mach eine Liste mit allen neuen Fähigkeiten, die du dir aneignen und meistern möchtest, um deinem nächsten Karriereschritt mit mehr Selbstvertrauen entgegenzutreten.

Achtung: Stelle sicher, dass deine Liste aus Fähigkeiten besteht, die sowohl anders, als auch wünschenswert sind. Denn dort erzielst du für deine Karriere den grössten Nutzen.

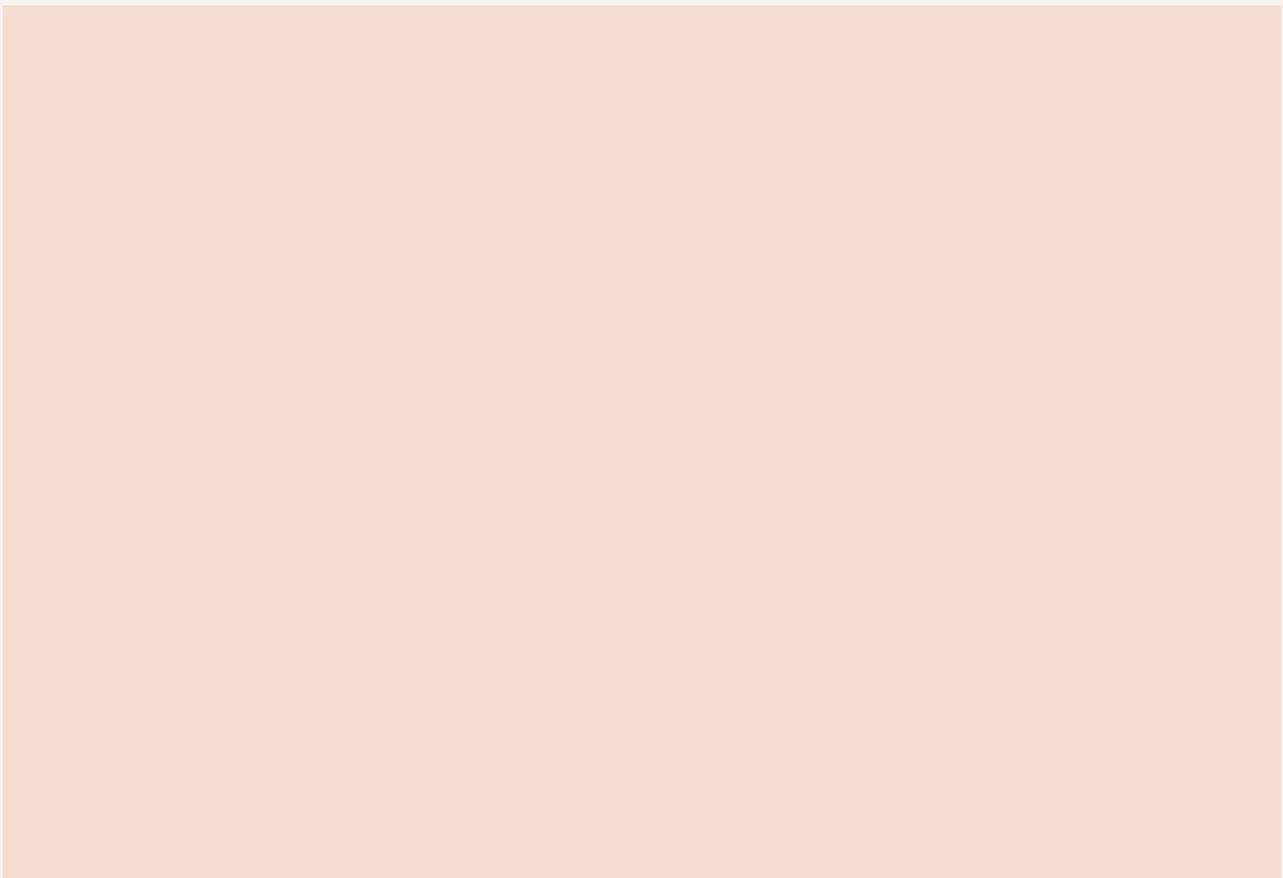


5 methods

Wie kannst du dir neue Fähigkeiten am besten aneignen und diese meistern? Und welche Methoden stehen dir in der Praxis zur Verfügung? Wir challengen dich, mit diesen 5 Methoden deine vorhandenen Fähigkeiten, die sowohl anders als auch wünschenswert sind (siehe *Inventory*), als auch deine neuen Fähigkeiten, die du dir aneignen willst (deine Liste, die du im vorherigen Schritt erstellt hast), zu erweitern.

1) On-the-job-Training

Welche deiner Kolleg:innen haben Fähigkeiten, die du gerne besitzen würdest? Frage sie, ob du von ihnen lernen kannst. Alternativ, frage sie, wie sie diese Fähigkeiten erworben haben und versuche einen ähnlichen Weg einzuschlagen. Allenfalls gibt's sogar Budget, damit du speziell mit externen Expert:innen zusammenarbeiten resp. von ihnen lernen kannst.





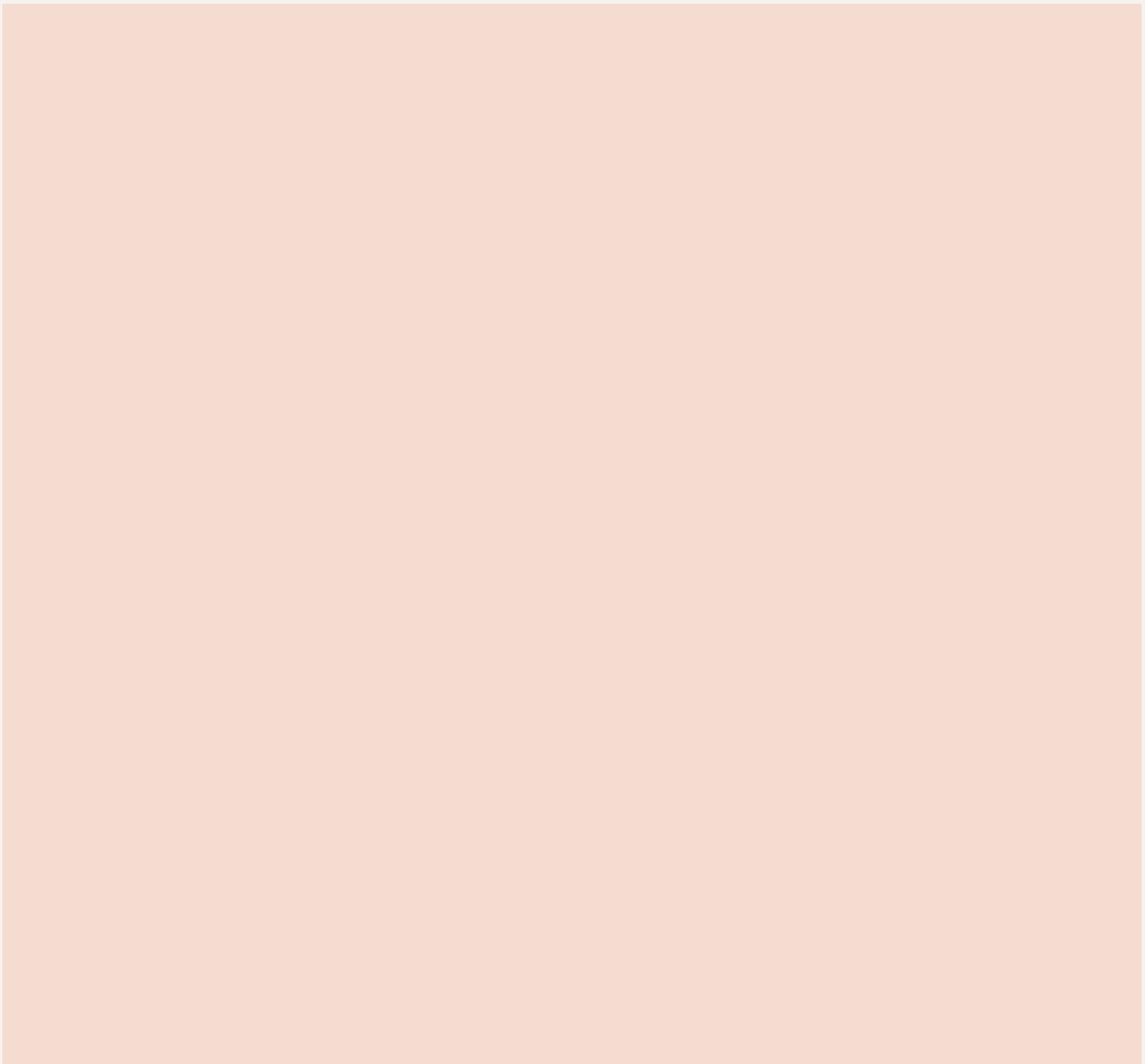
“

Ich hatte die Möglichkeit an der *Leadership Academy* – einer internen Führungsausbildung – teilzunehmen. Obwohl es mich auf Grund der täglichen Arbeit immer wieder Überwindung gekostet hat, an den Kursen teilzunehmen, bin ich danach gestärkt zurück gekommen. Insbesondere die kollegiale Fallberatung hat mir enorm gut getan. Meistens stecken wir selber zu sehr in einer Situation, um das Offensichtliche noch zu erkennen. Deine Kolleg:innen können dir da die besten Ratgeber:innen sein.

2) Trainings & Workshops

An welchen internen oder externen Schulungskursen resp. Workshops kannst du teilnehmen? Viele Universitäten und Gymnasien bieten Kurse oder Seminare für Personen ausserhalb ihrer Institutionen an – beispielsweise eine bestimmte IT-Kompetenz wie Website-Design, Coding oder Programmierung.

Und vergiss nicht, deinen Arbeitgeber zu fragen, ob ein Weiterbildungsbudget zur Verfügung steht, um alle oder einen Teil der Kosten zu decken. Das mittlere und obere Management schätzt es im Allgemeinen, wenn Mitarbeiter:innen proaktiv versuchen, ihre Fähigkeiten zu erweitern. Und sind deshalb oft bereit, in Schulungen und Weiterbildungsprogramme für ihre Mitarbeiter:innen zu investieren.





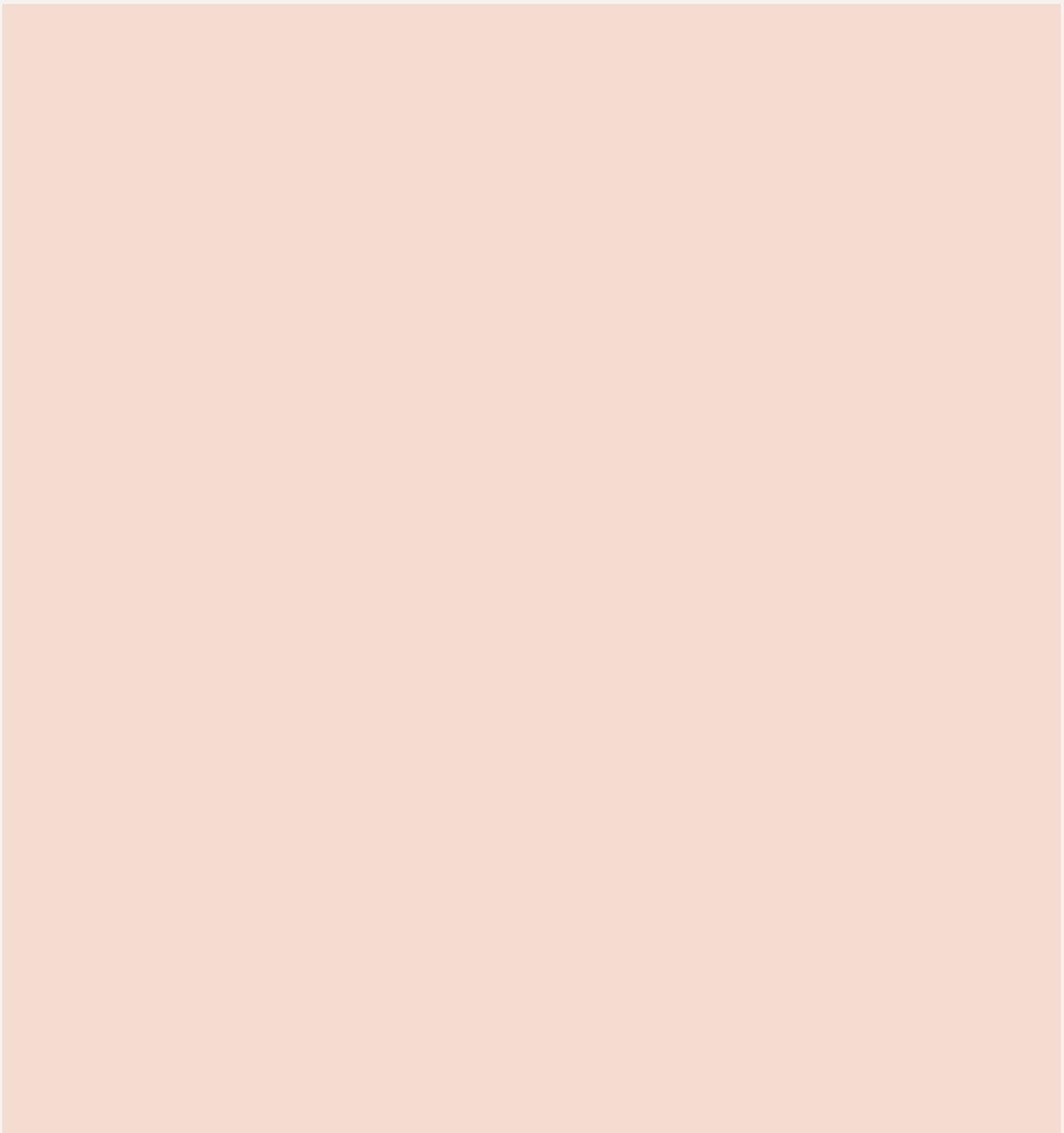
“

Einer meiner ersten Corporate Jobs war im Bereich Kommunikation & Branding – nicht wirklich das, was ich studiert habe. Ich wusste zwar, dass ich mich anderweitig entwickeln wollte, fand aber auch, dass egal wohin es mich zieht, Kommunikation für jeden Job wichtig ist. So habe ich mich entschieden, während meinem 100% Job noch eine Weiterbildung im strategischen Marketing- und Kommunikationsmanagement zu absolvieren. Ja, es war hart und teuer, aber, ich habe viel (dazu) gelernt und mein Netzwerk erweitert. Und mein Arbeitgeber hat sich an den Kosten beteiligt.

3) e-learning

Du lernst lieber *on-demand* als zu einer fixen Zeit? Dann ist E-Learning eine hervorragende Alternative für dich. Alles, was du brauchst, ist Wille, Zeit, einen Computer resp. Laptop und eine Internetverbindung.

Das Schöne am E-Learning ist, dass du dir deine Lernzeiten so einteilen kannst, wie es dir am besten passt. Coursera, Skillshare oder unser womenmatter/s Circle sind Plattformen, die sich dafür perfekt eignen. Recherchiere nach möglichen E-Learning-Kurse und liste deine Auswahl auf.





WOMENMATTER/S CIRCLE

Der CIRCLE ist eine Online Community – ein privater Ort, wo du dein Netzwerk erweitern und dich persönlich und professionell weiterentwickeln kannst – unter gleichgesinnten Frauen, mit dem Support von Expert:innen.

Wir teilen mit dir Inhalte damit du:

- deinen Weg findest und deinen Wert kennst
- während jedem Schritt deiner Bewerbungsphase erfolgreich punktest
- deine Eigenmarke zu deinem Vorteil nutzen kannst
- dich in der Büro-Politik zurechtfindest und durchsetzen kannst
- dir dein Netzwerk gezielt aufbauen kannst
- lernst wie du Kommunikation punktgenau einsetzen kannst
- erfolgreich und selbstsicher mit Kritik umgehen kannst

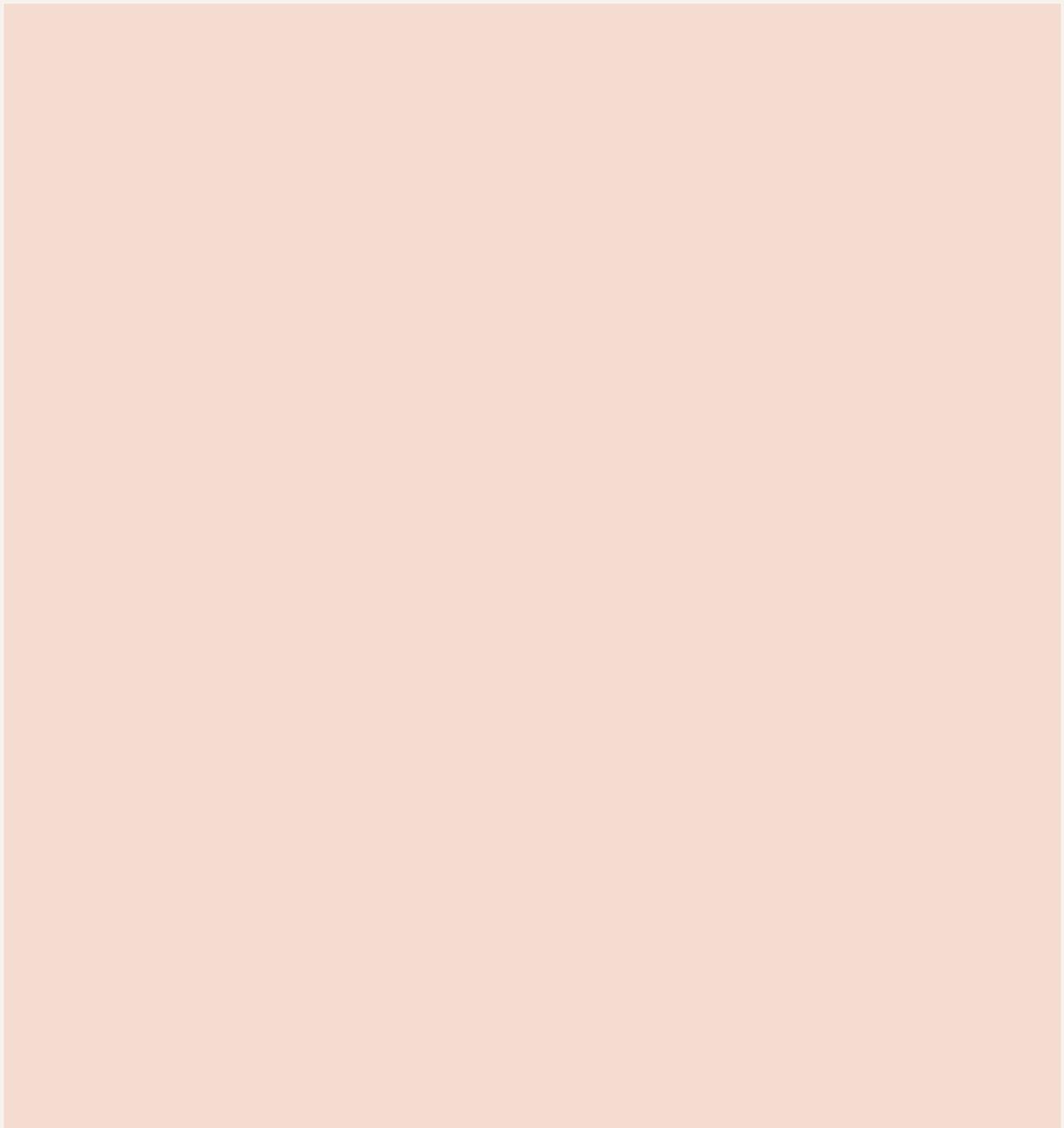
**MELDE DICH JETZT AN:
WWW.WOMENMATTERS.CH/WOMENMATTERS-CIRCLE**



4) Webinars, Podcasts & Youtube

Webinars, Podcasts und YouTube-Videos sind inspirierende, leicht zugängliche Tools, mit denen du dir relativ rasch und einfach neue Fähigkeiten erwerben kannst. Sie eignen sich vor allem dann gut, wenn du Arbeiten integrieren kannst – z.B. kannst du während dem Abwaschen oder Spazieren einen Podcast hören. *That's a win-win-situation!*

Mach dir Gedanken, zu welchem Themenbereich du tendierst. Und überlege dir dann, in welchen Subkategorien du dir Fähigkeiten aneignen willst.



WOMENMATTER/S PODCAST *mit Catherine*

Jede womenmatter/s-Podcast-Folge ist wie ein Treffen mit deiner Mentorin. Du erhältst Tipps und Tricks rund um deine Karriere und deinen Lebensweg.

Bist du bereit, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen, den nächsten (beruflichen) Schritt zu wagen oder in deiner Karriere so richtig durchzustarten? Hier erhältst du Einblicke in die unterschiedlichsten Karrieren und hörst Stories rund um Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Selbstbewusstsein, Karriereplanung und Work-Life-Balance.

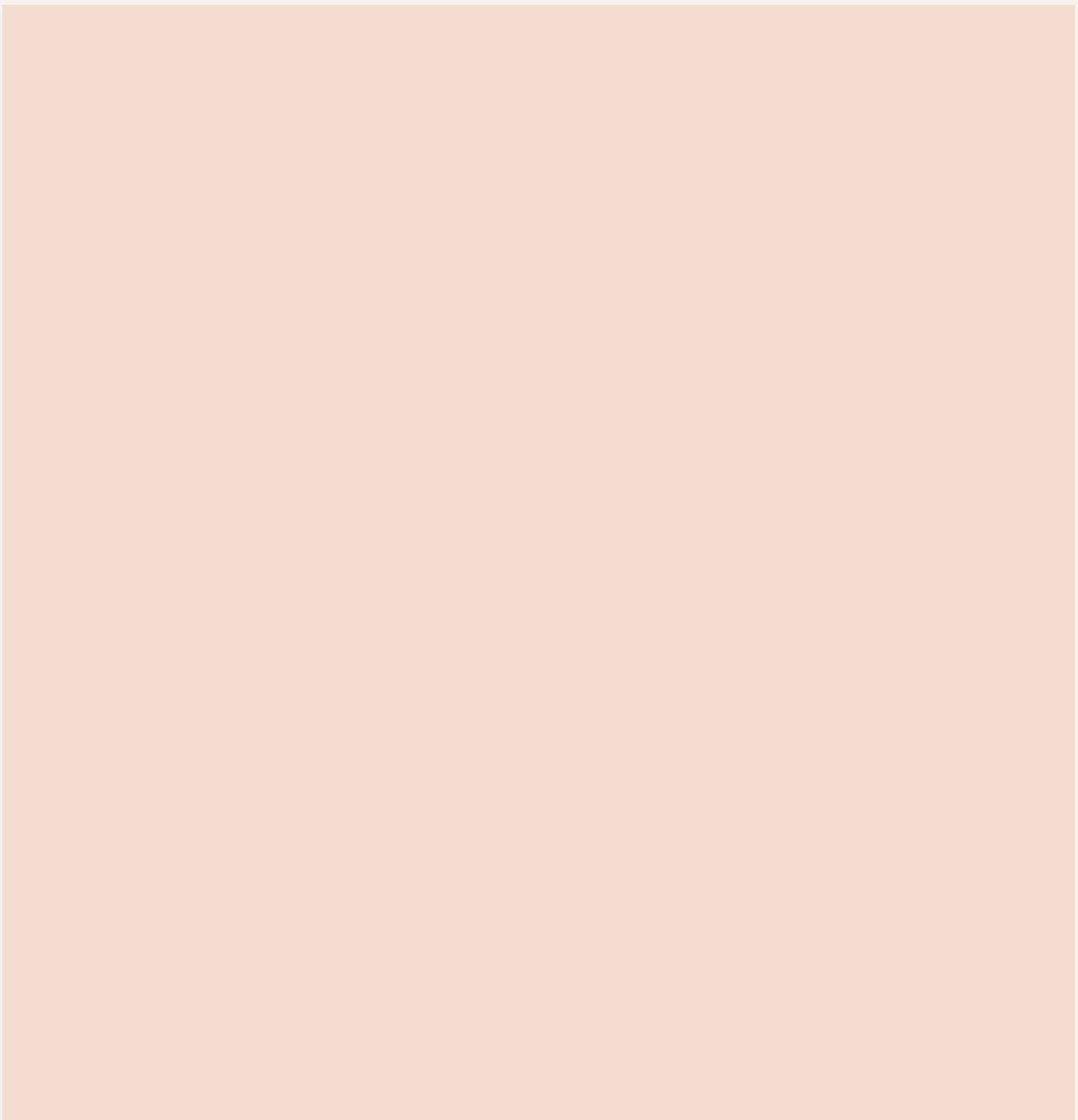
**SCHAU VORBEI:
WWW.WOMENMATTERS.CH/PODCAST
ODER AUF ITUNES UND SPOTIFY**



5) Blogs & Books

Das Internet ist voll von interessanten Blogs mit unzähligen Tipps zum Erwerb und zur Beherrschung verschiedenster Fähigkeiten. Das Beste daran? Du lernst von verschiedensten Quellen und unterschiedlichsten Blickwinkel. *At no cost!*

Wenn du lieber ein Buch in der Hand hast, lohnt sich einen Trip zur nächsten Buchhandlung. Bücher bleiben eine wertvolle Informationsquelle, vor allem weil ihr Inhalt übersichtlich, prägnant und strukturiert dargestellt wird.



EINE LISTE UNSERER LIEBLINGSBÜCHER

- Atomic Habits
- Essentialism
- Everybody Writes
- Make your Bed
- How to Talk to Anyone
- How to Win Friends and Influence People
- Lean In
- Rich Dad poor Dad
- Start with Why
- The Intelligent Investor
- The Power of Habit
- The 7 Habits of Highly Effective People
- Thinking, Fast and Slow
- 12 Rules for Life



**AUF UNSEREM BLOG FINDEST DU
WEITERE TIPS UND TRICKS:
WWW.WOMENMATTERS.CH/BLOG**

Dein Weg von deiner Komfort-Zone in deine Wachstums-Zone ist möglicherweise nicht linear. Es kann sein, dass du auf dem Weg auf gewisse Hindernisse triffst, die dich dazu verlocken, wieder in deine Komfort-Zone zurückzukehren. *We get it!*

Wichtig ist aber, dass du dich immer wieder mal dazu zwingst, deine Komfort-Zone zu verlassen und es erneut zu versuchen, anstatt dich darin zurückzuziehen.

Wie sagt man (FRAU!) so schön:
Die besten Segler:innen werden nicht in ruhigen Gewässern geboren.
Keep trying!





Es ist Zeit, deinen nächsten mutigen
Karriere-Schritt zu gehen!

XOXO
MARY & STEF



womenmatters_network



womenmattersnetwork



womenmatters



www.womenmatters.ch



hello@womenmatters.ch

Haftungsausschluss für Marketing

Dieses Dokument wird dir nur zu deiner Information und Diskussion zur Verfügung gestellt.

Dieses Dokument wurde aus Quellen erstellt, die womenmatter/s für zuverlässig hält, aber wir übernehmen keine Garantie für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der Inhalte.

womenmatter/s behält sich das Recht vor, eventuelle Fehler in diesem Dokument zu korrigieren.

Dieses Dokument enthält Links (Verweise) zu anderen Websites. womenmatter/s hat keine Kontrolle oder Einfluss auf den Inhalt dieser Sites und übernimmt keine Verantwortung für die Folgen einer Verbindung zu diesen Sites.

Copyright 2022 womenmatter/s

Alle Rechte vorbehalten: Alle Texte und Bilder dieses Dokuments unterliegen dem Copyright und Eigentum von womenmatter/s.