arbeiten-mit-psychischer-erkrankung.NRW

Lernen Sie sich besser kennen

Inhalte

- Vom Wunsch zum Ziel
  - Umgang mit Erfolg und Misserfolg
  - Soziales Netzwerk
- Checklisten
  - Stärken
  - Werte
  - Bedürfnisse
- Arbeitsblätter
  - Wunschbild Traumjob
  - Ressourcen
  - Mit Kopf und Herz 1+2
  - Maßnahmenplaner
- Surftipps

➔ Vom Wunsch zum Ziel

Kennen Sie das? Sie haben viele Wünsche, wissen aber manchmal nicht, wie Sie Ihr Ziel am besten erreichen. Damit es nicht beim bloßen Wünschen bleibt, sondern Ihr Wunsch in Erfüllung kommt, müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein. Sie brauchen:

- ➔ ein lohnendes Ziel
- ➔ eine realistische Vorstellung von Kosten und Nutzen
- ➔ genügend Ressourcen zur Umsetzung
- ➔ die Entscheidung zur Umsetzung
- ➔ Fleiß und Durchhaltevermögen

➔ Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Vermutlich brauchen Sie keinen Tipp für den Umgang mit Erfolg, nicht wahr? Falls doch: Feiern Sie! Feiern Sie Ihre Mühe, Ihren Plan, Ihre Helfer, Ihre vielen Male des Durchhaltens und Weitermachens, auch wenn es schwierig wurde! Und feiern Sie Ihren Erfolg!

Aber was, wenn Sie das Ziel nicht erreichen oder gar nicht erst losgehen? Nutzen Sie Ihre innere kleine Stimme zum Lernen. War das Ziel nicht passend? Stand es z.B. gar nicht in Ihrer Macht es zu erreichen, sondern Sie waren auf äußere Umstände angewiesen? Hatten Sie eine unrealistische Vorstellung von Kosten und Nutzen? Oder fehlten Ihnen Ressourcen wie Kenntnisse, Fähigkeiten, Gesundheit, soziale und emotionale Unterstützung usw.? Vielleicht können Sie das Ziel anpassen, Erfahrungen sammeln, um besser planen zu können, oder Ihre Ressourcen ausbauen. Und dann starten Sie einen weiteren Versuch.

➔ Soziales Netzwerk

Wer freut sich mit Ihnen, wenn etwas gelingt? Wer trauert mit, wenn etwas schief geht? Schreiben Sie hier Ihre drei wichtigsten Bezugspersonen auf:

1. .....
2. .....
3. .....

➔ Checkliste: Meine Stärken von A–Z

1. Schritt: Markieren Sie alle Eigenschaften, die auf Sie zutreffen

- ❑ Abenteuerlustig
- ❑ Abwägend
- ❑ Abwartend
- ❑ Aktiv
- ❑ Anpassungsfähig
- ❑ Anspruchslos
- ❑ Anspruchsvoll
- ❑ Aufgeschlossen
- ❑ Aufmerksam
- ❑ Ausdauernd
- ❑ Ausgeglichen
- ❑ Authentisch
- ❑ Bedächtig
- ❑ Beharrlich
- ❑ Bescheiden
- ❑ Besonnen
- ❑ Bewahrend
- ❑ Bodenständig
- ❑ Charmant
- ❑ Distanziert
- ❑ Dominant
- ❑ Durchhaltefähig
- ❑ Durchsetzungsfähig
- ❑ Detailorientiert
- ❑ Ehrgeizig
- ❑ Erfinderisch
- ❑ Ehrlich
- ❑ Erfolgsorientiert
- ❑ Einfallsreich
- ❑ Energisch
- ❑ Engagiert
- ❑ Entscheidungsfreudig
- ❑ Ernst
- ❑ Experimentierfreudig
- ❑ Fair
- ❑ Fantasievoll
- ❑ Fleißig
- ❑ Flexibel
- ❑ Frech
- ❑ Freiheitsliebend
- ❑ Freundlich
- ❑ Friedlich
- ❑ Fröhlich
- ❑ Fürsorglich
- ❑ Geduldig
- ❑ Geheimnisvoll
- ❑ Gelassen
- ❑ Genau
- ❑ Geradlinig
- ❑ Gerecht
- ❑ Gesellig
- ❑ Gesprächig
- ❑ Gewissenhaft
- ❑ Großzügig
- ❑ Gutmütig
- ❑ Harmoniebedürftig
- ❑ Heiter
- ❑ Herzlich
- ❑ Hilfsbereit
- ❑ Höflich
- ❑ Humorvoll
- ❑ Ironisch
- ❑ Kinderlieb
- ❑ Klar
- ❑ Kompromissbereit
- ❑ Konkret
- ❑ Konsequent
- ❑ Konventionell
- ❑ Kooperativ
- ❑ Korrekt
- ❑ Kreativ
- ❑ Kritisch
- ❑ Kontaktfreudig
- ❑ Leistungsorientiert
- ❑ Leise
- ❑ Mitfühlend
- ❑ Motiviert
- ❑ Mutig
- ❑ Mitreißend
- ❑ Naturverbunden
- ❑ Neugierig
- ❑ Nachdenklich
- ❑ Nachgiebig
- ❑ Offen
- ❑ Ordentlich
- ❑ Optimistisch
- ❑ Perfektionistisch
- ❑ Pflichtbewusst
- ❑ Philosophisch
- ❑ Planend
- ❑ Pragmatisch
- ❑ Praktisch
- ❑ Pünktlich
- ❑ Reaktionsschnell
- ❑ Reflektiert
- ❑ Respektvoll
- ❑ Risikofreudig
- ❑ Ruhig
- ❑ Sachlich
- ❑ Spontan
- ❑ Sorgfältig
- ❑ Schnell
- ❑ Schwungvoll
- ❑ Selbständig
- ❑ Selbstsicher
- ❑ Sensibel
- ❑ Sparsam
- ❑ Sportlich
- ❑ Sprachbegabt
- ❑ Stressresistent
- ❑ Teamfähig
- ❑ Tierlieb
- ❑ Tolerant
- ❑ Traditionell
- ❑ Überlegt
- ❑ Umsichtig
- ❑ Unabhängig
- ❑ Ungezwungen
- ❑ Unkompliziert
- ❑ Unkonventionell
- ❑ Unternehmenslustig
- ❑ Unterstützend
- ❑ Überzeugend
- ❑ Verantwortungsvoll
- ❑ Verlässlich
- ❑ Vernünftig
- ❑ Verständnisvoll
- ❑ Vielseitig
- ❑ Vorausschauend
- ❑ Vorsichtig
- ❑ Warmherzig
- ❑ Wertschätzend
- ❑ Willensstark
- ❑ Wissbegierig
- ❑ Witzig
- ❑ Wortgewandt
- ❑ Zäh
- ❑ Zielstrebig
- ❑ Zufrieden
- ❑ Zupackend
- ❑ Zurückhaltend
- ❑ Zuverlässig
- ❑ Zuversichtlich

2. Schritt: Wählen Sie die für Sie wichtigsten 10 Stärken aus

Wert 1: .....

Wert 2: .....

Wert 3: .....

Wert 4: .....

Wert 5: .....

Wert 6: .....

Wert 7: .....

Wert 8: .....

Wert 9: .....

Wert 10: .....

➔ Checkliste: Meine Werte von A–Z

1. Schritt: Markieren Sie alle Werte, die für Sie eine wesentliche Bedeutung haben

- ❑ Abgeklärtheit
- ❑ Abwechslung
- ❑ Achtsamkeit
- ❑ Ästhetik
- ❑ Agilität
- ❑ Aggressivität
- ❑ Aktivität
- ❑ Akzeptanz
- ❑ Albernheit
- ❑ Anstand
- ❑ Angepasstheit
- ❑ Altruismus
- ❑ Andersartigkeit
- ❑ Anerkennung
- ❑ Anmut
- ❑ Ansehen
- ❑ Anstand
- ❑ Arbeit
- ❑ Aufmerksamkeit
- ❑ Ausdauer
- ❑ Ausgeglichenheit
- ❑ Ausgelassenheit
- ❑ Ausgewogenheit
- ❑ Aussehen
- ❑ Balance
- ❑ Begegnung
- ❑ Begeisterung
- ❑ Beharrlichkeit
- ❑ Bekanntheit
- ❑ Bescheidenheit
- ❑ Beschaulichkeit
- ❑ Besonnenheit
- ❑ Bewegung
- ❑ Bewusstheit
- ❑ Beziehungen
- ❑ Coolness
- ❑ Dankbarkeit
- ❑ Demut
- ❑ Diskretion
- ❑ Disziplin
- ❑ Dominanz
- ❑ Echtheit
- ❑ Effektivität
- ❑ Ehre
- ❑ Ehrgeiz
- ❑ Ehrlichkeit
- ❑ Einfachheit
- ❑ Einfluss
- ❑ Empathie
- ❑ Entschlossenheit
- ❑ Entspannung
- ❑ Entwicklung
- ❑ Erfolg
- ❑ Erleuchtung
- ❑ Ernährung
- ❑ Ernsthaftigkeit
- ❑ Erotik
- ❑ Exzellenz
- ❑ Fairness
- ❑ Familie
- ❑ Findigkeit
- ❑ Fleiß
- ❑ Flexibilität
- ❑ Freiheit
- ❑ Freude
- ❑ Freundlichkeit
- ❑ Freundschaft
- ❑ Frieden
- ❑ Fröhlichkeit
- ❑ Führung
- ❑ Fühlen
- ❑ Fülle
- ❑ Fürsorglichkeit
- ❑ Ganzheitlichkeit
- ❑ Geborgenheit
- ❑ Gedankenfreiheit
- ❑ Geduld
- ❑ Gehorsam
- ❑ Gelassenheit
- ❑ Gemütlichkeit
- ❑ Gemeinschaft
- ❑ Genauigkeit
- ❑ Genügsamkeit
- ❑ Genuss
- ❑ Gerechtigkeit
- ❑ Geselligkeit
- ❑ Gesundheit
- ❑ Gewaltfreiheit
- ❑ Glaube
- ❑ Glaubwürdigkeit
- ❑ Großzügigkeit
- ❑ Güte
- ❑ Gutmütigkeit
- ❑ Harmonie
- ❑ Heilung
- ❑ Heldentum
- ❑ Herzlichkeit
- ❑ Hilfsbereitschaft
- ❑ Humor
- ❑ Idealismus
- ❑ Innovation
- ❑ Inspiration
- ❑ Intimität
- ❑ Integrität
- ❑ Intelligenz
- ❑ Intuition
- ❑ Kollegialität
- ❑ Körperkontakt
- ❑ Kompetenz
- ❑ Kreativität
- ❑ Lebendigkeit
- ❑ Lebensfreude
- ❑ Lebensqualität
- ❑ Lebensstandard
- ❑ Leichtigkeit
- ❑ Leidenschaft
- ❑ Leistung
- ❑ Lernen
- ❑ Liebe
- ❑ Liebenswürdigkeit
- ❑ Loyalität
- ❑ Lust
- ❑ Luxus
- ❑ Macht
- ❑ Meditation
- ❑ Menschlichkeit
- ❑ Minimalismus
- ❑ Mitgefühl
- ❑ Moral
- ❑ Motivation
- ❑ Mut
- ❑ Nachhaltigkeit
- ❑ Nächstenliebe
- ❑ Naturliebe
- ❑ Neugier
- ❑ Neutralität
- ❑ Offenheit
- ❑ Optimismus
- ❑ Ordnung
- ❑ Partnerschaft
- ❑ Pflichtgefühl
- ❑ Phantasie
- ❑ Präsenz
- ❑ Präzision
- ❑ Pragmatismus
- ❑ Professionalität
- ❑ Pünktlichkeit
- ❑ Qualität
- ❑ Realismus
- ❑ Redlichkeit
- ❑ Reichtum
- ❑ Reife
- ❑ Reisen
- ❑ Respekt
- ❑ Risikobereitschaft
- ❑ Romantik
- ❑ Rücksichtnahme
- ❑ Ruhe
- ❑ Sanftmut
- ❑ Sauberkeit
- ❑ Selbständigkeit
- ❑ Selbstbestimmung
- ❑ Selbstdisziplin
- ❑ Selbsterkenntnis
- ❑ Selbstgenügsamkeit
- ❑ Selbstlosigkeit
- ❑ Selbstvertrauen
- ❑ Selbstverwirklichung
- ❑ Selbstwert
- ❑ Sensibilität
- ❑ Seriosität
- ❑ Sicherheit
- ❑ Sinn
- ❑ Solidarität
- ❑ Sorgfalt
- ❑ Sparsamkeit
- ❑ Spaß
- ❑ Spiritualität
- ❑ Spontanität
- ❑ Sport
- ❑ Spüren
- ❑ Standfestigkeit
- ❑ Tapferkeit
- ❑ Teamgeist
- ❑ Toleranz
- ❑ Tradition
- ❑ Transparenz
- ❑ Treue
- ❑ Tüchtigkeit
- ❑ Unabhängigkeit
- ❑ Unbestechlichkeit
- ❑ Verantwortung
- ❑ Verbundenheit
- ❑ Verantwortlichkeit
- ❑ Vertrauen
- ❑ Wachsamkeit
- ❑ Wahrheit
- ❑ Weisheit
- ❑ Weitsicht
- ❑ Wertschätzung
- ❑ Willenskraft
- ❑ Wissen
- ❑ Wohlbefinden
- ❑ Wohlstand
- ❑ Würde
- ❑ Zielstrebigkeit
- ❑ Zufriedenheit
- ❑ Zuneigung
- ❑ Zuverlässigkeit
- ❑ Zuversicht

2. Schritt: Wählen Sie die für Sie wichtigsten 10 Werte aus

(Anhaltspunkt kann Ihre emotionale Reaktion auf den Wert sein; die Bereitschaft, für diesen Wert zu kämpfen; vergangene Erlebnisse, wo dieser Wert verletzt wurde usw.)

Wert 1: .....

Wert 2: .....

Wert 3: .....

Wert 4: .....

Wert 5: .....

Wert 6: .....

Wert 7: .....

Wert 8: .....

Wert 9: .....

Wert 10: .....

➔ Checkliste: Meine Bedürfnisse von A–Z

1. Schritt: Markieren Sie alle Bedürfnisse, die Ihnen im Hinblick auf Ihre Arbeitsstelle bewusst sind

- ❑ Achtsamkeit
- ❑ Ästhetik
- ❑ Alleinsein
- ❑ Annahme
- ❑ Aktualisierung
- ❑ Akzeptanz
- ❑ Anerkennung
- ❑ Anregung
- ❑ Ästhetik
- ❑ Aufmerksamkeit
- ❑ Aufrichtigkeit
- ❑ Ausdruck
- ❑ Ausgeglichenheit
- ❑ Ausgewogenheit
- ❑ Austausch
- ❑ Authentizität
- ❑ Autonomie
- ❑ Beitragen
- ❑ Berechenbarkeit
- ❑ Berührung
- ❑ Bestätigung
- ❑ Beständigkeit
- ❑ Bewegung
- ❑ Bewusstsein
- ❑ Dankbarkeit
- ❑ Erholung
- ❑ Ernst
- ❑ Erfahrung
- ❑ Erreichen
- ❑ Feiern
- ❑ Fitness
- ❑ Freiheit
- ❑ Freude
- ❑ Freundschaft
- ❑ Frieden
- ❑ Ganzheit
- ❑ Geben
- ❑ Geborgenheit
- ❑ Geburt
- ❑ Genauigkeit
- ❑ Gemeinsamkeit
- ❑ Gemeinschaft
- ❑ Gerechtigkeit
- ❑ Gesellschaft
- ❑ Gesundheit
- ❑ Gewissen
- ❑ Gleichgewicht
- ❑ Gleichwertigkeit
- ❑ Glück
- ❑ Handeln
- ❑ Harmonie
- ❑ Heilung
- ❑ Herausforderung
- ❑ Hilfe
- ❑ Privatsphäre
- ❑ Respekt
- ❑ Rhythmus
- ❑ Rituale einsetzen
- ❑ Ruhe
- ❑ Sättigung
- ❑ Schaffen
- ❑ Schönheit
- ❑ Schutz
- ❑ Sein
- ❑ Selbst
- ❑ – bestimmung
- ❑ – entfaltung
- ❑ – erkenntnis
- ❑ – respekt
- ❑ – verantwortung,
- ❑ – verwirklichung
- ❑ – wertgefühl
- ❑ – wertschätzung
- ❑ Sicherheit
- ❑ Sinn
- ❑ Spaß
- ❑ Spiel
- ❑ Spiritualität
- ❑ Stabilität
- ❑ Stille
- ❑ Weiterkommen
- ❑ Wertschätzung
- ❑ Wissen
- ❑ Wissen um den Weg
- ❑ Würde
- ❑ Würdigung
- ❑ Zärtlichkeit
- ❑ Zeit für Integration
- ❑ Zugehörigkeit
- ❑ Zuhören
- ❑ Zuneigung
- ❑ Zusammenarbeit
- ❑ Zuspruch
- ❑ Zweckbestimmung
- ❑ Menschlichkeit
- ❑ Mitgefühl
- ❑ Mitteilung
- ❑ Nähe
- ❑ Nahrung
- ❑ Offenheit
- ❑ Ordnung
- ❑ Orientierung
- ❑ eigenen Platz finden
- ❑ Präsenz
- ❑ Pflege
- ❑ Verstehen
- ❑ Danksagung
- ❑ Dauerhaftigkeit
- ❑ Dienen
- ❑ Diskretion
- ❑ Durchführen
- ❑ Effektivität
- ❑ Ehrfurcht
- ❑ Ehrlichkeit
- ❑ Einbezogen sein
- ❑ Einfachheit
- ❑ Einfühlsamkeit
- ❑ Einsicht
- ❑ Empfangen
- ❑ Empathie
- ❑ Entdecken
- ❑ Entfaltung
- ❑ Entspannung
- ❑ Entwicklung
- ❑ Hoffnung
- ❑ Humor
- ❑ Individualität
- ❑ Information
- ❑ Inspiration
- ❑ Integrität
- ❑ Intensität
- ❑ Intimität
- ❑ Klarheit
- ❑ Komfort
- ❑ Kommunikation
- ❑ Können
- ❑ Kongruenz
- ❑ Kontakt
- ❑ Kontinuität
- ❑ Kreativität
- ❑ Lernen
- ❑ Liebe
- ❑ Loslassen
- ❑ Stimmigkeit
- ❑ Stimulation
- ❑ Struktur(en)
- ❑ Teilnahme
- ❑ Tiefe
- ❑ Toleranz
- ❑ Transparenz
- ❑ Trauer (Verlust)
- ❑ Treue
- ❑ Trost
- ❑ Unabhängigkeit
- ❑ Unterkunft
- ❑ Unterstützung
- ❑ Ursache sein
- ❑ Verantwortung
- ❑ Verbindlichkeit
- ❑ Verbindung
- ❑ Verbundenheit
- ❑ Vertrauen
- ❑ Vertraulichkeit
- ❑ Vitalität
- ❑ Wachstum
- ❑ Wahlmöglichkeit
- ❑ Wahrgenommen werden
- ❑ Wahrhaftigkeit
- ❑ Wärme
- ❑ Wechselbeziehung
- ❑ Verständigung
- ❑ Verständnis

2. Schritt: Wählen Sie die für Sie wichtigsten 10 Bedürfnisse aus

Wert 1: .....

Wert 2: .....

Wert 3: .....

Wert 4: .....

Wert 5: .....

Wert 6: .....

Wert 7: .....

Wert 8: .....

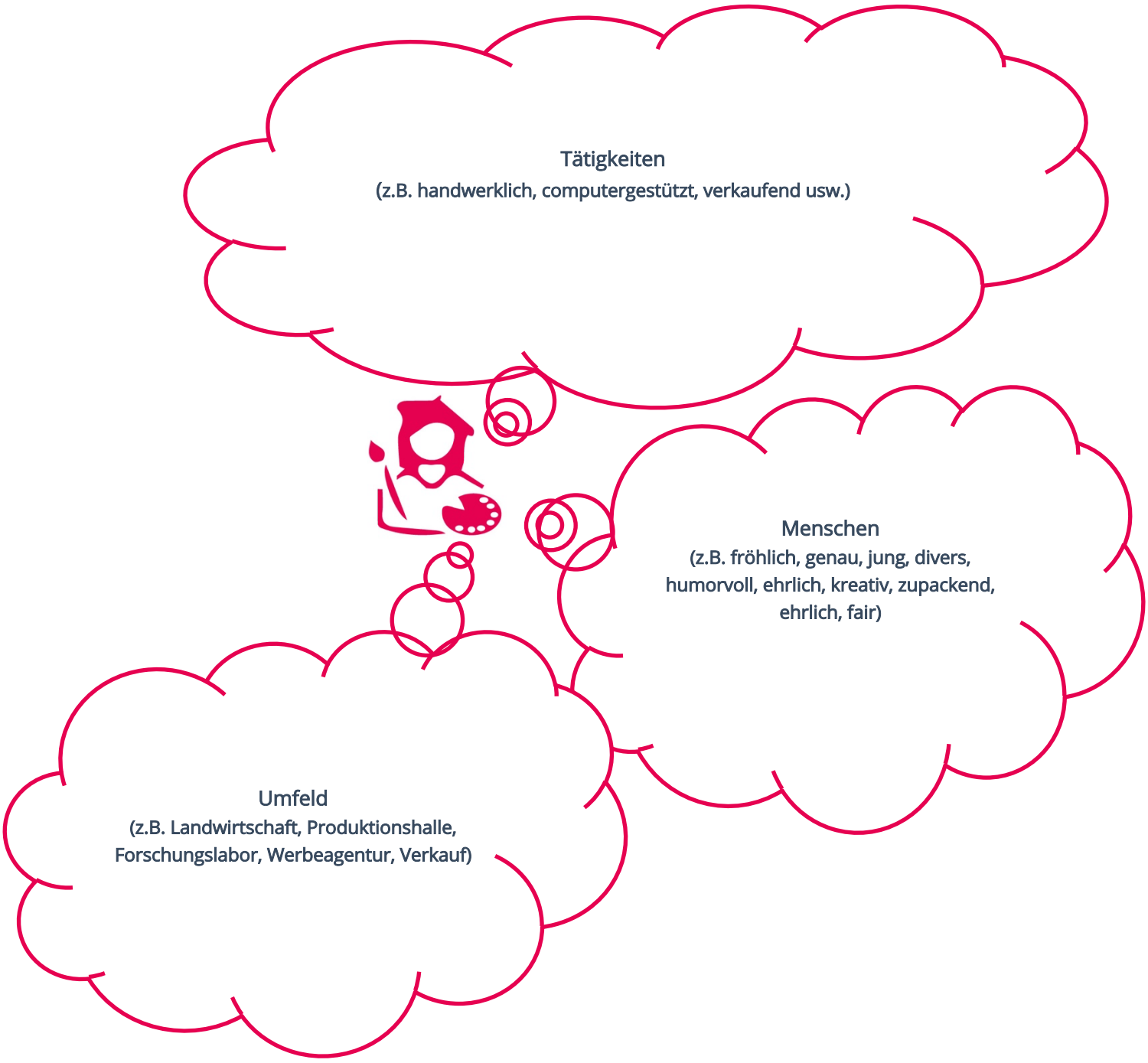
Wert 9: .....

Wert 10: .....

➔ Arbeitsblatt Wunschbild Traumjob

Wenn Sie sich Ihren zukünftigen Arbeitsplatz erträumen könnten – wie sähe er aus?

Welche Tätigkeiten würden Sie verrichten? Mit welchen Menschen würden Sie zusammenarbeiten? Welche Kund*innen hätte Ihr Arbeitgeber? Wo würden Sie arbeiten? In einer großen Halle, im Büro, in der Natur? In welcher Branche sehen Sie sich? Realistisch und zupackend? Eher intellektuell? Kreativ? Sozial? Unternehmerisch? Konventionell?



➔ Arbeitsblatt Ressourcen

➔ Arbeitsblatt „Mit Kopf und Herz“ 1/2

Für viele Entscheidungen im Leben ist es wichtig, Kopf und Herz zusammenzubringen. Listen Sie in der folgenden Übersicht so nüchtern wie möglich alle Punkte auf, die für die Erreichung Ihres Ziels sprechen und alle, die dagegensprechen. Wie ein Buchhalter summieren Sie alles auf und ziehen dann Bilanz.

➔ Was sagt Ihr Kopf zu Ihrem Ziel?

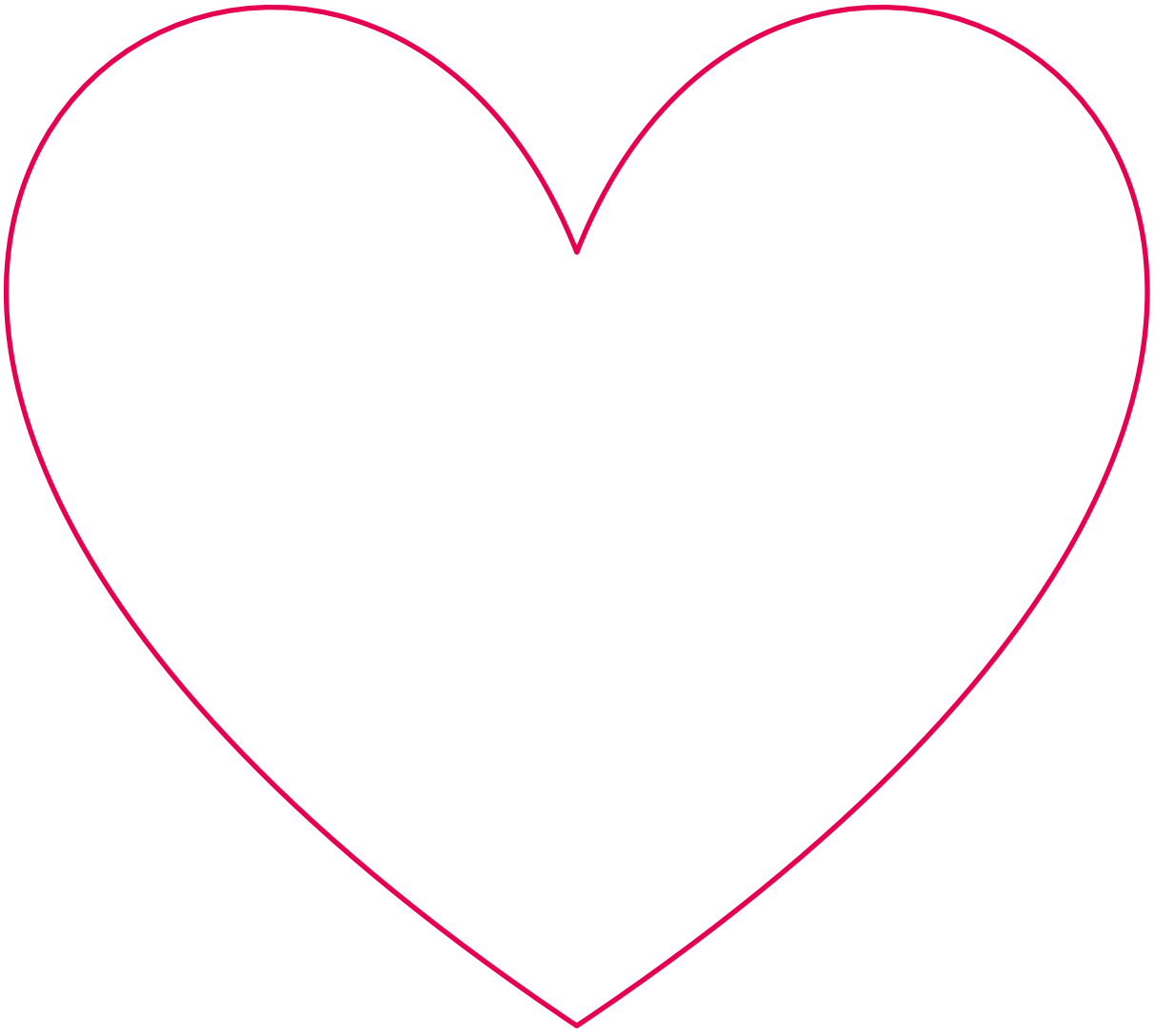
PRO	CONTRA

Ist Ihr Ziel es wert, sich auf den Weg zu machen? ❑ Ja ❑ Nein

➔ Arbeitsblatt „Mit Kopf und Herz“ 2/2

Vor allem, wenn die Frage sehr komplex ist und wir nicht alle Fakten kennen, ist unsere emotionale Intelligenz gefragt. Oft zeigen uns Herz und Gefühl, welche Richtung passt, warnen uns vor Fehlentscheidungen oder motivieren uns für das passende Ziel.

➔ Was sagt Ihr Herz zu Ihrem Ziel?



Ist Ihr Ziel es wert, sich auf den Weg zu machen?	❑ Ja	❑ Nein

➔ Arbeitsblatt Maßnahmenplaner

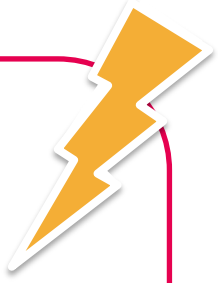
Beschreiben Sie hier die einzelnen Schritte und die Maßnahmen, mit denen Sie Ihr Ziel erreichen wollen und setzen Sie ein Enddatum, bis wann Sie sie erledigen werden.

Aktion	bis	erledigt?
.....	.....	❑
.....	.....	❑
.....	.....	❑
.....	.....	❑
.....	.....	❑
.....	.....	❑
.....	.....	❑
.....	.....	❑
.....	.....	❑
.....	.....	❑
.....	.....	❑
.....	.....	❑
.....	.....	❑
.....	.....	❑
.....	.....	❑
.....	.....	❑
.....	.....	❑

Um den Erfolg Ihrer Maßnahmen zu gewährleisten, ist es sinnvoll, sich einen Überblick über den aktuellen Stand Ihrer Bemühungen zu verschaffen.

❶ Was läuft gut?

❷ Was läuft nicht gut?



Surftipps

Rehadat
https://www.rehadat-wfbm.de/

LVR
https://www.lvr.de

BAG
https://www.bagwfbm.de

WfbM, BAG
https://werkstatt-ist-mehr.de/mehr-erfahren

WfbM, Kampagne LAG
https://www.bagwfbm.de/page/36

WfbM, Werkstatträte Deutschland e.V.
https://www.werkstatträte-deutschland.de/

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW
https://www.mags.nrw/inklusionsportal

Deutsche Rentenversicherung
https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Berufliche-Reha/berufliche-reha.html

Bundesagentur für Arbeit
https://www.arbeitsagentur.de/menschen-mit-behinderungen/berufliche-rehabilitation

https://www.arbeitsagentur.de/bildung/berufsberatung

➔ Berufswahltests

Explorix – Anleitung im JobKompass durchführbar
https://explorix.net/test/start.php

Selbsterkundungstool – Angebot der Bundesagentur für Arbeit
https://www.arbeitsagentur.de/bildung/welche-ausbildung-welches-studium-passt

MySkills – mehrsprachiges Angebot der Bundesagentur für Arbeit für 30 Berufe
https://www.arbeitsagentur.de/institutionen/myskills

Planet Beruf – Angebot der Bundesagentur für Arbeit
https://planet-beruf.de

Azubiyo Berufswahltest
https://www.azubiyo.de/berufswahltest/