

Stärken

Was kann ich gut und was mache ich auch gern?

- Hard skills (fachliche Kompetenzen, Kenntnisse und Fähigkeiten)
- Soft skills (persönliche Werte und Eigenschaften, soziale Kompetenzen)

Schwächen

Was kann ich nicht gut und was mache ich auch nicht gern?

Chancen

Was mache ich gern, kann es aber (noch) nicht gut?

Gefahren

Was kann ich gut aber mache es nicht gern?

Stärken

Darauf sollte sich deine Arbeit fokussieren, damit sie dir Spaß macht.

Schwächen

Diese Dinge solltest du beim Arbeiten vermeiden.

Du könntest sie zum Beispiel an Andere delegieren, oder dir dafür Hilfe holen.
Bist du in einem Angestelltenverhältnis, solltest du darüber mit deinen Vorgesetzten kommunizieren.

Chancen

Das sind deine Zukunftschancen. Hierhin könntest du dich entwickeln.

Gefahren

Wenn du gut bist im Computer reparieren und alle dich bitten, das für sie zu tun obwohl es dir gar keinen Spaß macht. Deine Arbeit sollte nicht nur aus diesen Tätigkeiten, Fähigkeiten, Eigenschaften bestehen, denn sie bergen die Gefahr, dass deine Arbeit dich auf lange Sicht frustriert. Hier liegt auch Burnout-Potential.

Diese Analyse kann jedes Jahr gemacht werden, oder auch nur, wenn du merkst, dass deine Arbeit dich irgendwie unglücklich macht oder immer wieder frustriert.