



DESIGN YOUR LIFE

Link-Liste für Video-Tutorials

Life EQ - <https://vimeo.com/140779614?fl=pl&fe=cm>

Life Quake - <https://vimeo.com/140779615?fl=pl&fe=cm>

PatchWork - <https://vimeo.com/144598247?fl=pl&fe=cm>

Job-Bingo - <https://vimeo.com/144598247?fl=pl&fe=cm>

Jobs bewerben sich - <https://vimeo.com/139325002?fl=pl&fe=cm>

Stairway to Heaven - <https://vimeo.com/139325001?fl=pl&fe=cm>

WORK LIFE ROMANCE

www.workliferomance.de



LOVE & HATE

🔖 TOOL FÜR SEITE 43

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



LIFE EQ

☐ TOOL FÜR SEITE 60

Hier bin ich schon gut:

Hier kann ich mich noch verbessern:

Erkenntnisse:



LIFEQUAKE

🔖 TOOL FÜR SEITE 76

Die wichtigsten positiven Abschnitte

Was hat mich besonders bewegt?

1.

2.

3.

Analyse: Themen, Fähigkeiten, Umstände

Optional: Genaue Analyse



WAS ZEICHNET DICH AUS?

☐ TOOL FÜR SEITE 88

Offen für Erfahrungen		Wunsch nach Kontinuität
Extraversion		Introversion
Gewissenhaftigkeit		Spontanität
Umgänglichkeit		Eigenständigkeit
Emotionale Sensibilität		Emotionale Stabilität

ABSCHÄTZIG	ENTSCHLUSSFREUDIG	KOMPETENT	RÜCKSICHTSVOLL
ACHTSAM	ERFINDUNGSREICH	KONFLIKTFÄHIG	RUHIG
ADRETT	ERMUTIGEND	KONSEQUENT	SCHARFSINNIG
AKKURAT	ETHISCH	KONTAKTFREUDIG	SELBSTBEWUSST
AKTIV	EXPERIMENTIERFREUDIG	KONZENTRIERT	SELBSTMOTIVIEREND
ANALYTISCH	FÄHIG	KOOPERATIV	SELBSTSICHER
ANLEITEND	FGANTASIEVOLL	KREATIV	SELBSTSTÄNDIG
ANPASSUNGSFÄHIG	FLEISSIG	KRITIKFÄHIG	SENSIBEL
AUFGESCHLOSSEN	FLEXIBEL	KÜNSTLERISCH	SERIÖS
AUFGEWECKT	FORTSCHRITTLICH	LEHREND	SOZIAL
AUFMERKSAM	FREUNDLICH	LEISTUNGSBEREIT	SPEZIALISIERT
AUFRICHTIG	FÜHRUNGSSTARK	LERNBEREIT	SPONTAN
AUSDAUERND	FÜHRSORGLICH	LIEBENSWÜRDIG	SPORTLICH
AUSGEGLICHEN	GEDULDIG	LOGISCH	STABILISIEREND
AUSGLEICHEND	GEISTESGEGENWÄRTIG	LOYAL	TATKRÄFTIG
AUTORITÄR	GELEHRIG	LUSTIG	TOLERANT
BEGEISTERUNGSFÄHIG	GEMEINSCHAFTLICH	MÄCHTIG	ÜBERWACHEND
BEHARRLICH	GENAU	MORALISCH	ÜBERZEUGEND
BILINGUAL	GENIESSERISCH	MOTIVIEREND	UMSICHTIG
BELASTBAR	GESCHÄFTSORIENTIERT	MUSIKALISCH	UMSORGEND
BESONNEN	GESCHÄFTSTÜCHTIG	NACHDENKLICH	UNABHÄNGIG
BESTÄNDIG	GEWISSENHAFT	NEUGIERIG	VERANTWORTUNGSBEWUSST
DARSTELLEND	GLAUBWÜRDIG	NÜCHTERN	VERANTWORTUNGSVOLL
DETAILORIENTIERT	GROSSZÜGIG	OFFEN	VERBISSEN
DIPLOMATISCH	GUT VERSTÄNDLICH	OPTIMISTISCH	VERLÄSSLICH
DURCHSÄTZUNGSFÄHIG	HARTARBEITEND	ORGANISIERT	VERSTÄNDNISVOLL
EFFIZIENT	HILFSBEREIT	PHILANTHROPISCH	VERTRAUENSVOLL
EHRGEIZIG	HÖFLICH	POSITIV	VIELSEITIG
EHRLICH	HUMORVOLL	PRAKTISCH	VISIONÄR
EINFALLSREICH	INITIATIV	PRÄZISE	VORAHNEND
EINFLUSSREICH	INNOVATIV	PRODUKTIV	VORSICHTIG
EINFÜHLSAM	INTELLIGENT	PROFESSIONELL	WANDLUNGSFÄHIG
EINSATZBEREIT	INTROSPEKTIV	PÜNKTLICH	WILLENSSTARK
ENERGETISCH	INTUITIV	RATIONAL	WOHLTÄTIG
ENGAGIERT	KLUG	REALISTISCH	ZIELSTREBIG
ENTHUSIASTISCH	KOLLEGIAL	RESPEKTVOLL	ZUVERLÄSSIG
ENTSCHLOSSEN	KOMMUNIKATIV	RISIKOBEREIT	ZWISCHENMENSCHLICH



DAS INTERVIEW

☐ TOOL FÜR SEITE 90

Schildere eine typische Geschichte oder ein Erlebnis, die/das mich deiner Meinung nach gut charakterisiert!

Frageziel

Konkrete Eigenschaften (Adjektive: z.B. »stur«, »gradlinig«, »chaotisch« etc.), typische Handlungen/Aktionen erfragen (Verben: z.B. strukturieren, diskutieren, gestalten etc.)

In welchen Situationen würdest du mich zu Rate ziehen oder um meine Unterstützung bitten? Warum genau?

Frageziel

Besondere, einzigartige Talente identifizieren. Z.B.: »Wohnung einrichten«, »Text schreiben«, »Streit schlichten« etc.

Folgende fiktive Situation: Ich sitze in einem Flugzeug, das auf einer unbewohnten Insel in der Karibik notlanden muss. Keine Sorge: allen sechs Passagieren an Bord geht es gut. Jetzt kommt es darauf an, die Situation bestmöglich zu bewältigen. Dafür ist jeder gefragt und muss sich bestmöglich einbringen. Frage: Welche Rolle würde ich übernehmen? Was könnte ich beitragen? Mit welcher Eigenschaft/Fähigkeit könnte ich die anderen unterstützen?

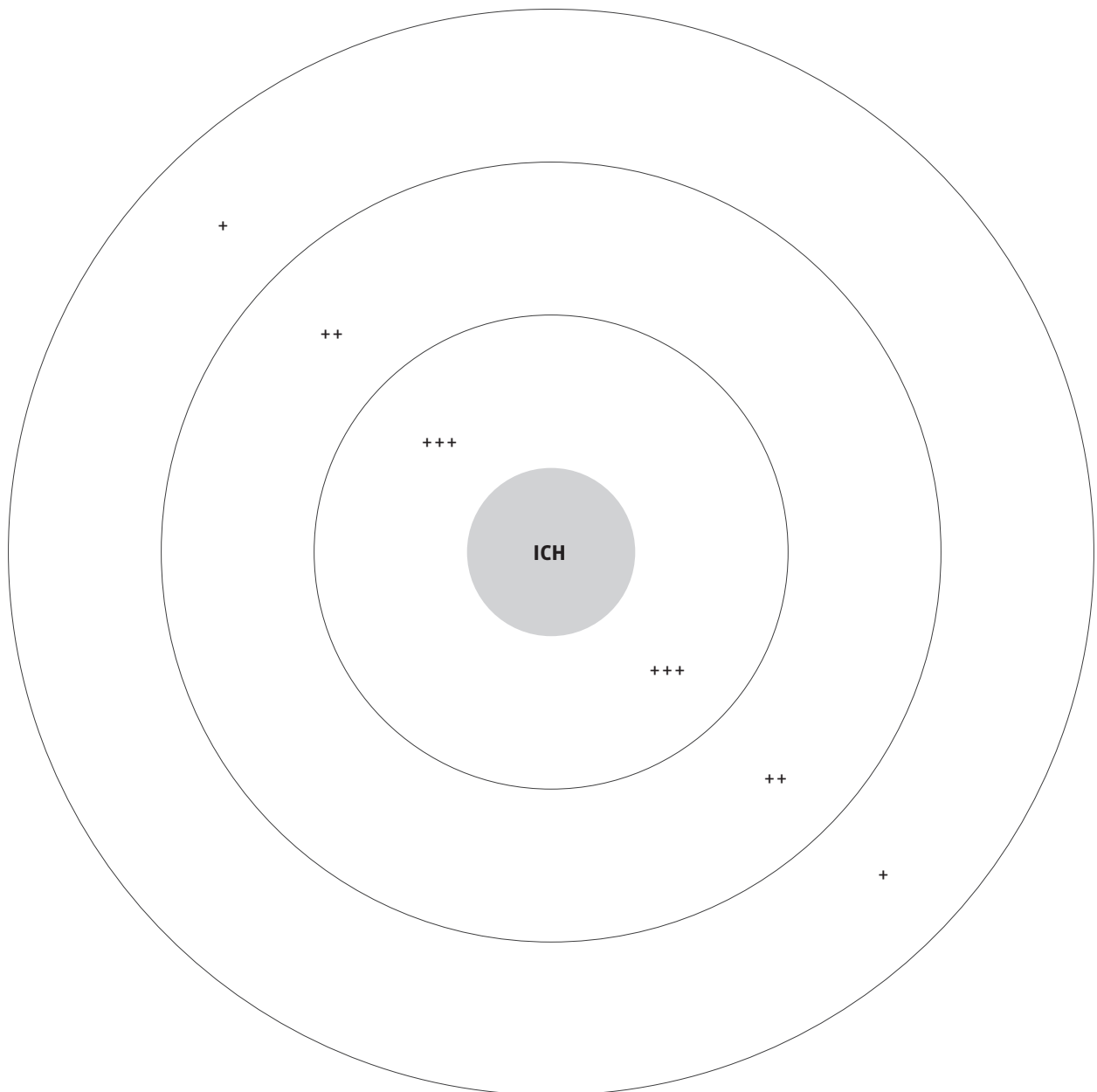
Frageziel

Persönlichkeistyp skizzieren. Z.B.: Organisationstalent, Anführer, Zupackender, Unterhalter



MEIN MEDIEN-MANDALA

📖 TOOL FÜR SEITE 117





JOB-BINGO

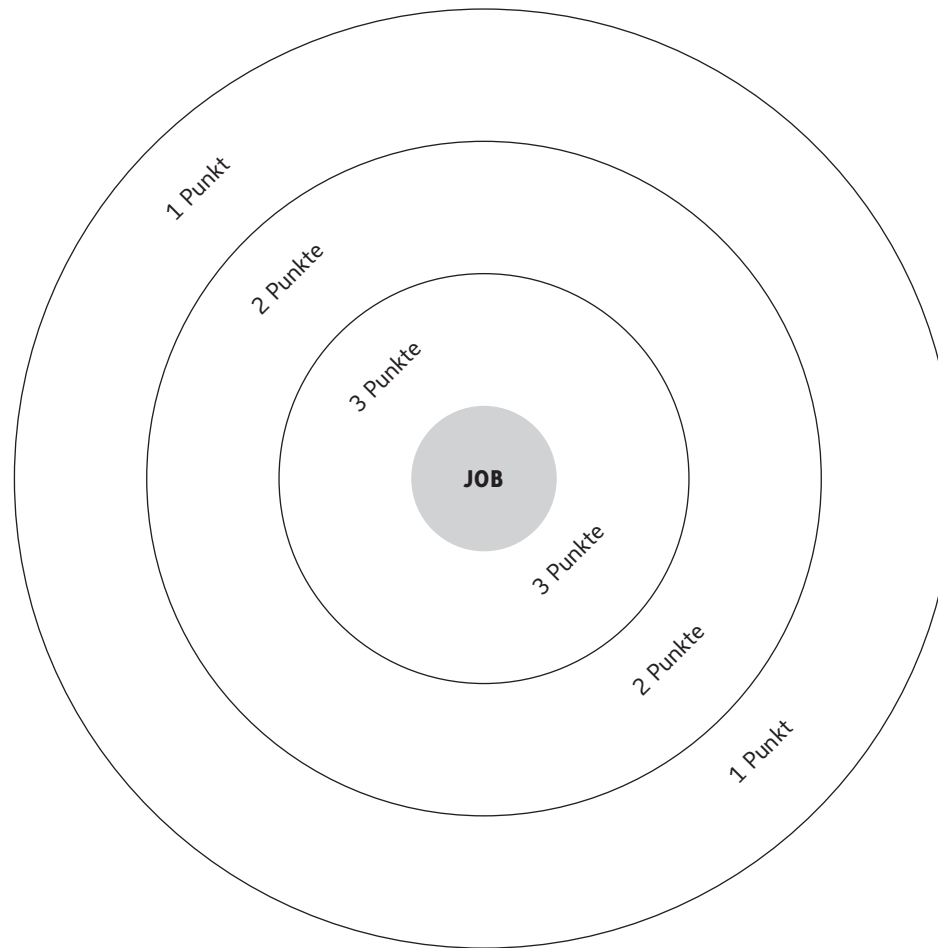
📄 TOOL FÜR SEITE 152

Arbeitsort	Tätigkeit	Arbeitsinhalte	Arbeitszeit	Mit wem?	Emotionen



JOBS BEWERBEN SICH

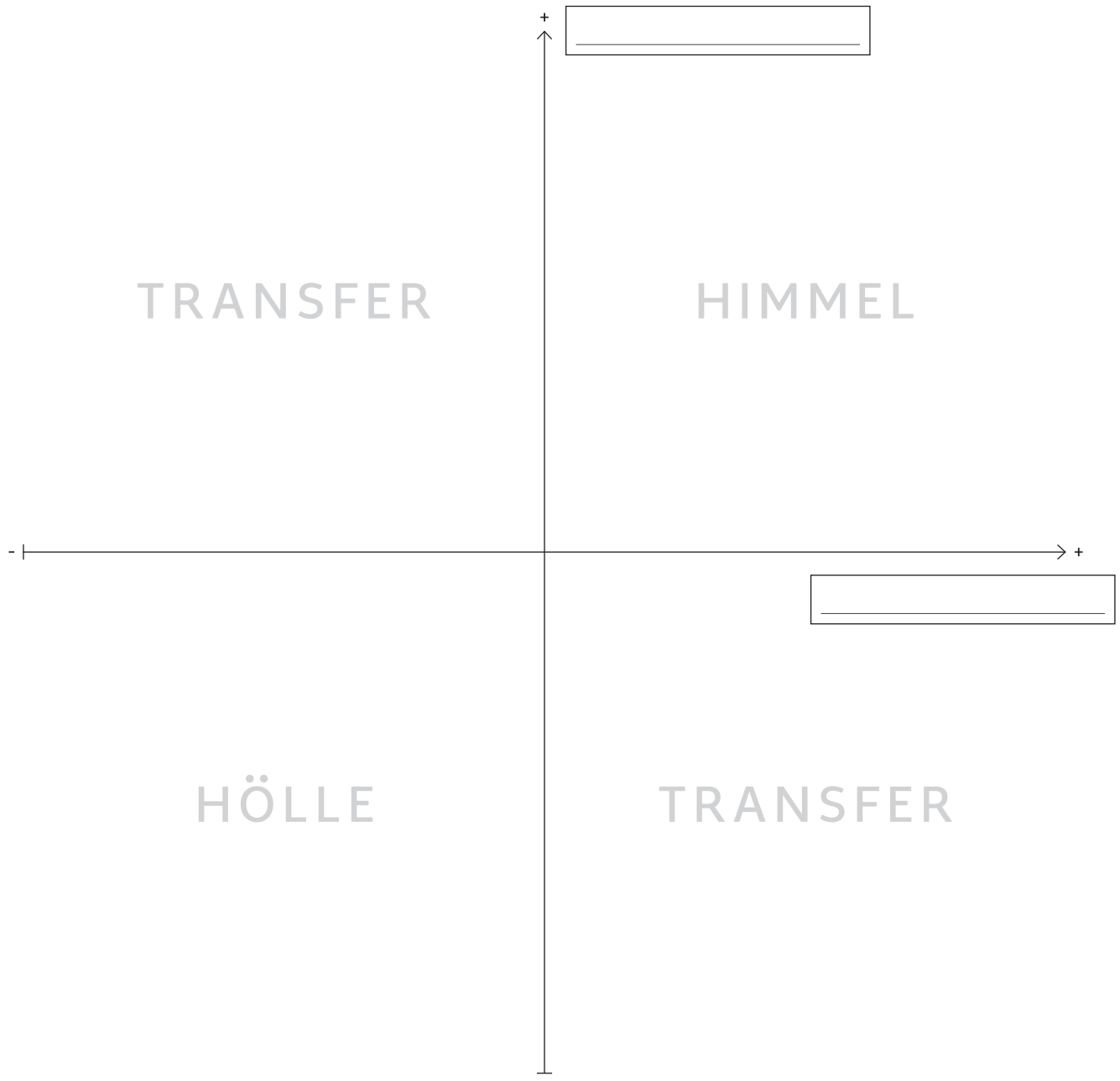
📄 TOOL FÜR SEITE 176





DEINE JOB-MATRIX

📄 TOOL FÜR SEITE 186



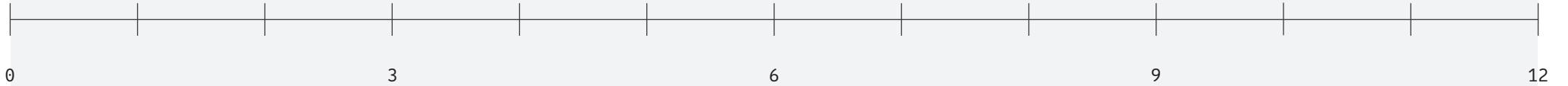


DEIN STIPENDIUM PLANEN

📖 TOOL FÜR SEITE 108

LERNEN

GEBEN





PROBLEM-SAMMLUNG

📄 TOOL FÜR SEITE 196

Job-Idee

Probleme?

Wie schwerwiegend?

Lösung?

Wahrscheinlichkeit?

Analyse



DEIN ZIELPLANER

🔖 TOOL FÜR SEITE 242

Job-Idee:

Prototyp:

1. Mein Ziel:

Meine Ergebnisse:

2.1 Arbeitsschritte:

3. Hürden / Maßnahmen:

2.2 Meilensteine:

4.1 Was war gut?

4.2 Was war schlecht?

5. Bewertungsskala



AUSWERTUNG

📄 TOOL FÜR SEITE 244

Prototypen

Erkenntnisse

1.	→
2.	→
3.	→
4.	→
5.	→
6.	→
7.	→
8.	→
9.	→
10.	→

Die wichtigsten Erkenntnisse

- 1.
- 2.
- 3.

Nächste Schritte

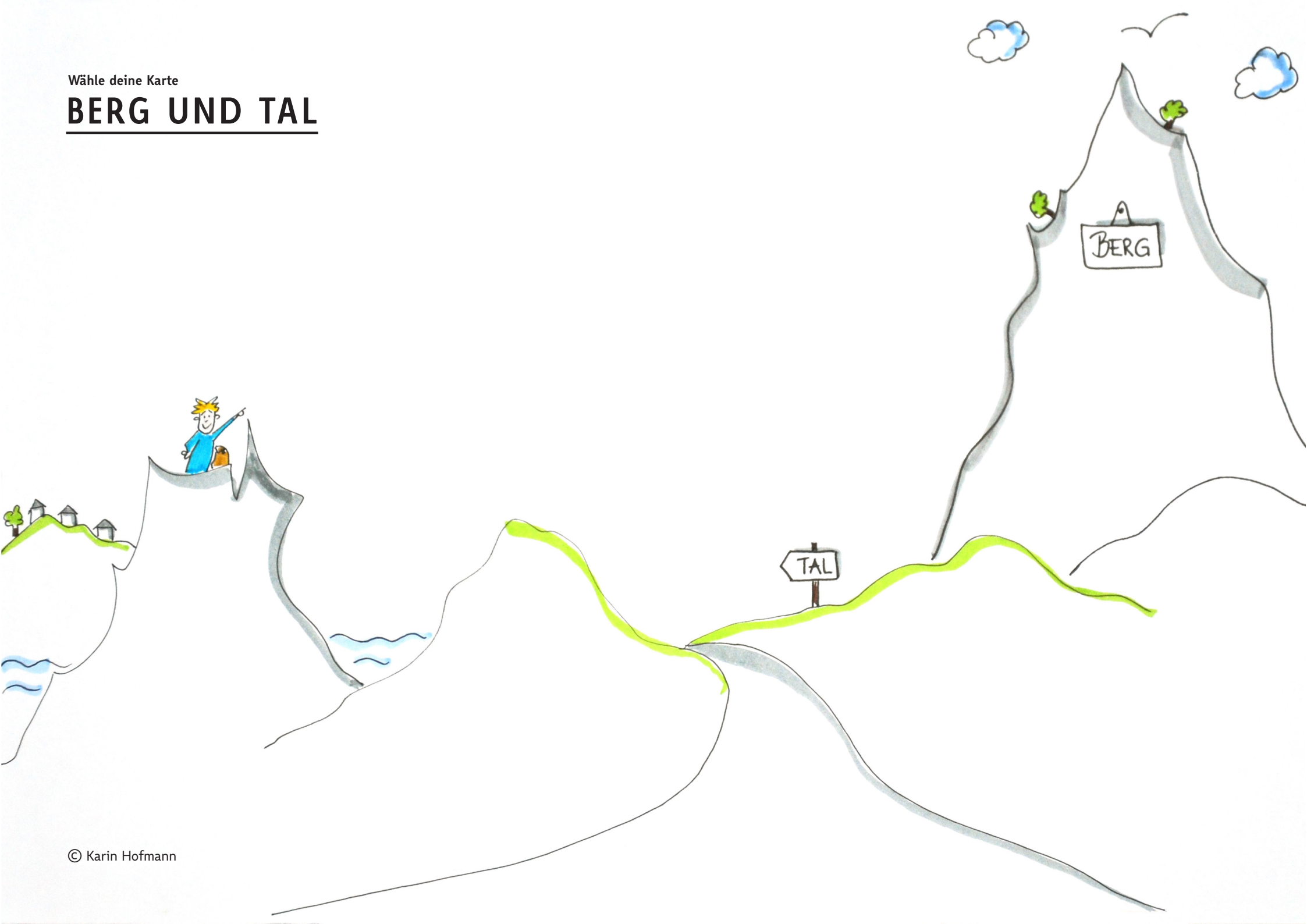
Schritt

Bis wann?

	→
	→
	→
	→
	→

Wähle deine Karte

BERG UND TAL



Wähle deine Karte

MEIN WEG IN DIE ZUKUNFT



Wähle deine Karte

ZWEI KONTINENTE

