

# Meine Rahmenbedingungen:

Sie haben Ihre Fähigkeiten zusammengefasst und wissen nun nicht wie es weitergeht?

Ein nächster Schritt ist Ihre Rahmenbedingungen zu klären, um Ihre Fähigkeiten mit Ihren Rahmenbedingungen verknüpfen zu können.

Zuerst stellt sich die Frage: „Was sind Rahmenbedingungen – was ist damit gemeint?“

Um sich neu zu orientieren und sich auf ein fremdes bzw. weniger bekanntes Berufsfeld einlassen zu können bedarf es persönlicher, sozialer und finanzieller Voraussetzungen.

Zu Beginn jeder beruflichen Veränderungsphase, ob Wiedereinstieg, Umorientierung oder Arbeitsfeldwechsel ist es wichtig diese Voraussetzungen zu klären.

Im folgenden Blatt ergänzen Sie bitte Ihre Rahmenbedingungen:

Folgende Fragen können für Sie beim Ausfüllen des Bogens unterstützend sein:

## **Geld:**

Wie hoch muss das Einkommen sein um Ihre Fixkosten (Miete, Strom, Versicherungen, Auto, Grundgebühren für Telefon, Internet und Rundfunk etc.) und Ihre variablen Kosten (Lebensmittel, Hygiene, Kleidung, etc.) abzudecken? (must have)

Was wäre ein realistischer Verdienst um sich auch kleinere Wünsche zu erfüllen? (nice to have)

## **Gesundheit:**

Gibt es gesundheitliche Einschränkungen?

Was benötigen Sie für eine stabile Gesundheit (physisch und psychisch) im Arbeitsprozess?

## **Arbeitszeit:**

Welche sind Ihre idealen Arbeitszeiten bzw. lassen sich mit Ihren familiären Verpflichtungen vereinbaren (bedenken Sie ebenso Wegzeiten und Öffnungszeiten von Schulen und Kinderbetreuungseinrichtungen)?

Welche Arbeitszeit entspricht am ehesten Ihren Biorhythmus, wie viel Zeit benötigen Sie zur Regeneration?

**Familienarbeit:**

Haben Sie Familienangehörige zu betreuen?

Wie viel Zeit möchten Sie am Tag mit Ihren Kindern, Ihrem Partner verbringen?

**Mobilität:**

Wie mobil sind Sie? Öffentliche Verkehrsmittel? Eigenes Auto?

Wie weit können Sie sich vorstellen für einen Arbeitsplatz zu pendeln?

Möchten Sie im Ausland tätig sein?

Möchten Sie beruflich viel reisen oder ist Ihnen ein fixer Standort wichtig?

**Art des Arbeitsverhältnisses:**

Möchten Sie als freie Dienstnehmerin arbeiten, auf Honorarbasis, in einem fixen Dienstverhältnis stehen, zeitbegrenzte Projektarbeit durchführen oder können Sie sich auch eine Kombination aus mehreren Arbeitsverhältnissen vorstellen?

**Arbeitsplatz:**

Arbeiten Sie gerne in geschlossenen Räumen, im Freien, in einem Großraumbüro, in einem kleinen Büro.....im Team oder alleine.....selbstständig oder unter Anleitung und Aufsicht.....nur mit Frauen, nur mit Männern, in gemischten Teams.....mit dem Kopf, mit den Händen oder Kopfarbeit und praktische Tätigkeiten vereint, .....ruhiger Arbeitsplatz, belebter Arbeitsplatz kann auch Maschinenlärm sein.....usw.

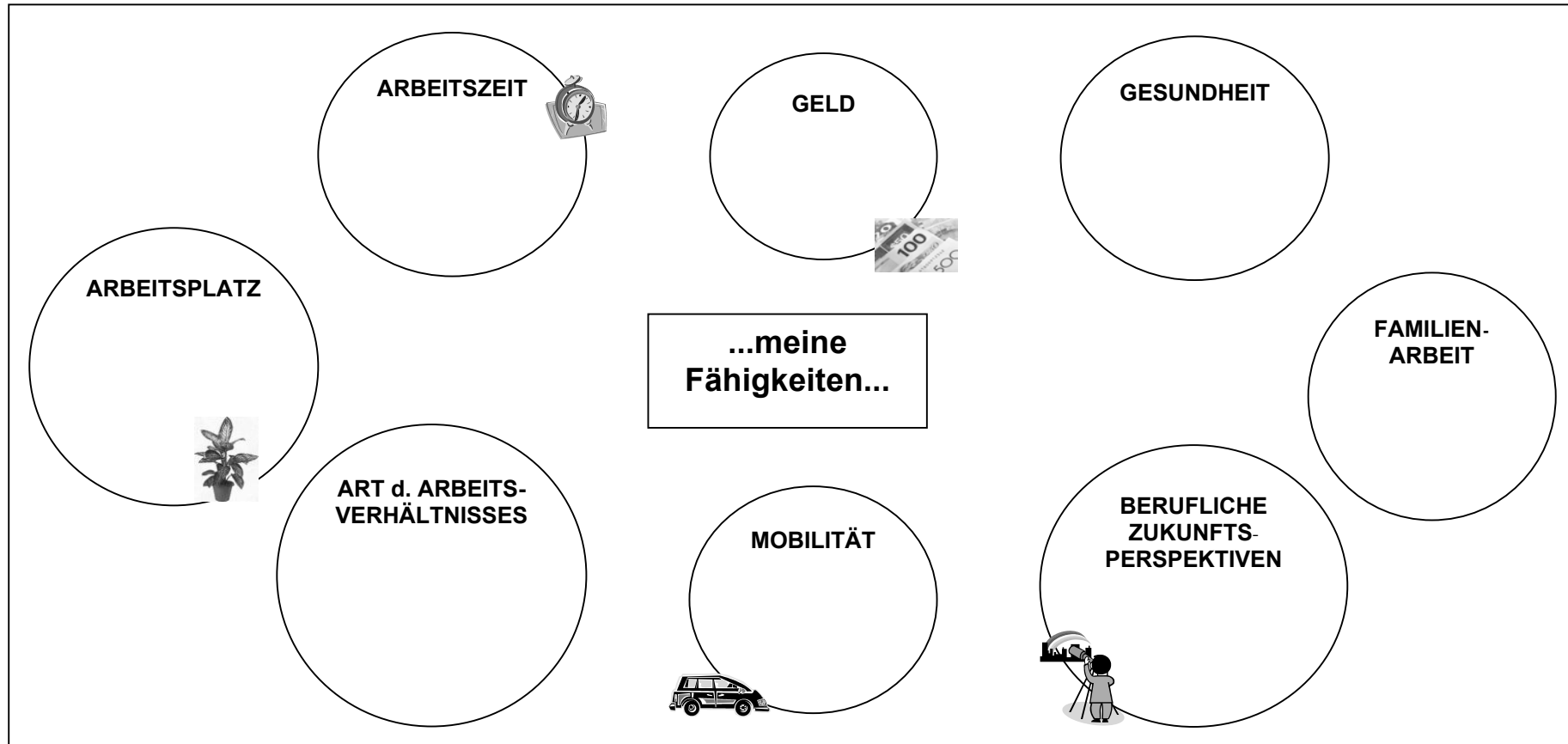
Schreiben Sie alles was Ihnen dazu einfällt auf – beziehen Sie auch Ihre Berufserfahrung mit ein.

**Berufliche Zukunftsperspektiven:**

Welche Position ist Ihre Ausgangsposition und welche Aufstiegschancen erwarten Sie sich?

In welcher Position sehen Sie sich in 5 Jahren? Was ist realistisch?

# Meine Rahmenbedingungen, um...



**... beruflich umsetzen zu können.**