



HANDBUCH  
KARRIEREPLANUNG  
NEUE PERSPEKTIVEN



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

„Dieses Projekt (2016-1-BG01-KA204-023759) wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Publikation gibt nur die Meinung der Verfasser wieder, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden“

HANDBUCH  
KARRIEREPLANUNG  
**NEUE PERSPEKTIVEN**



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Es geht los</b> . . . . .	5
<b>Stufe 01: Lernen Sie sich selbst kennen</b> . . . . .	10
• Emotionale Intelligenz . . . . .	10
• Selbstwahrnehmung . . . . .	13
• Selbstregulierung . . . . .	17
• Selbstmotivation . . . . .	22
<b>Stufe 02: Machen Sie sich bereit</b> . . . . .	27
• Sich selbst akzeptieren . . . . .	27
• Ihr Plan für die Jobsuche . . . . .	32
• Soziales Unternehmertum als Option . . . . .	39
<b>Stufe 03: Vorwärts kommen</b> . . . . .	42
<b>Empowerment für Sie!</b> . . . . .	44
<b>Mehr zum Thema – Infos und Quellenangaben</b> . . . . .	49
<b>Das New Horizons Projekt</b> . . . . .	56



# ES GEHT LOS

Wir möchten Sie auf Ihrer Reise zur Ausschöpfung Ihres vollen Potenzials unterstützen. In dieser Broschüre finden Sie einige hilfreiche Tipps, die Sie weiterbringen.

Das Vorwärtskommen ist wie eine Reise auf der Sie viele Höhen und Tiefen erleben können, doch mit der richtigen Unterstützung hoffen wir, dass es Ihnen gelingt, sich in eine Richtung zu bewegen, mit der Sie am Ende zufrieden sind.



## STUFE 01: LERNEN SIE SICH SELBST KENNEN

Die erste Etappe Ihrer Reise ist es "sich selbst kennen zu lernen". Finden Sie heraus, wo sie stehen. Einer der wichtigsten Schlüssel, um zu erkennen, wer Sie wirklich sind, ist die Verbindung zu Ihren Emotionen,

zu Ihrem inneren Selbst und zur Art und Weise, wie Sie mit anderen kommunizieren. All diese Elemente sind die Bestandteile der **Emotionalen Intelligenz** (E.Q.), die Sie im ersten Schritt Ihrer Reise im Detail erforschen können.

Sich Ihrer Emotionalen Intelligenz bewusst zu sein, wird Ihnen helfen, wertvolle Beziehungen zu den Menschen um Sie herum zu entwickeln. Die Übungen in diesem Abschnitt steigern nicht nur Ihr Selbstbewusstsein, sondern auch Ihr Selbstvertrauen und verbessern Ihre Fähigkeit, innere Barrieren und Einschränkungen zu erkennen und mit negativen Emotionen besser umzugehen.

## **STUFE 02: MACHEN SIE SICH BEREIT**

Sobald man zu sich selbst gefunden hat und erkannt hat, was man in seiner jeweiligen Situation tun kann, muss man sich "bereit machen" um konkrete Aktionen zu setzen. Dies ist eine der schwierigsten Etappen und Sie werden vielleicht wieder zur Stufe 1 zurückkehren - was zunächst beunruhigend erscheint. Ihre Fähigkeit, über Ihr eigenes Verhalten und Ihre Einstellungen nachzudenken, und Ihr stärkerer Glaube an Ihr Potenzial werden Ihnen helfen, auch diese Stufe zu bewältigen.

Im Kapitel "Machen Sie sich bereit" können Sie herausfinden, was Sie in Ihrem persönlichen und beruflichen Leben wirklich bewegt, Sie reflektieren über Ihre Visionen und wie Sie diesen näherkommen können. Jeder hat seinen eigenen Weg im Leben - Ihre Aufgabe hier ist es, Ihren zu finden!

Wie Oscar Wild sagt: **"Sei du selbst. Alle anderen sind schon vergeben!"**

Dieser Prozess kann dazu führen, dass Sie neue Karrieremöglichkeiten entdecken, an die Sie bisher vielleicht gar nicht gedacht haben. Warum nicht Ihr eigenes soziales Unternehmen gründen? Inspirationen dazu finden Sie in diesem Kapitel.

## **STUFE 03: VORWÄRTS KOMMEN**

Wenn Sie Stufe 3 erreichen, sind Sie bereits in der Lage, sich kontinuierlich vorwärts zu bewegen. Während Sie diese Broschüre durchlesen, werden Sie motivierende Geschichten von anderen Menschen hören, die Ähnliches durchgemacht haben und sich weiterentwickeln konnten. Diese Geschichten helfen Ihnen zu erkennen, dass Sie nicht allein sind und dass es Unterstützung gibt.





**THE GOOD THING ABOUT THE TOP  
IS THAT YOU CLEARLY SEE THE  
NEXT GOAL.**

Boyan Petrov

## **WER IST BOYAN PETROV?**

Boyan Petrov wurde am 7. Februar 1973 in Sofia am Fuße des Vitosha-Berges geboren. Seit seiner frühen Kindheit übten die Berge und die Natur eine magische Anziehungskraft auf ihn aus. Nach seinem Abschluss an der Universität Sofia 1997 als Master of Zoology and Ecology startete er seine Karriere am Nationalmuseum für Naturkunde an der Bulgarischen Akademie der Wissenschaften. Alpinen Expeditionen wurden seine wahre Leidenschaft. Ab 1990 kletterte er in Bergmassiven in Bulgarien und auf der ganzen Welt und führte seine Höhenbesteigungen ohne die Hilfe von zusätzlichem Sauerstoff durch.

## **WELCHE HERAUSFORDERUNGEN MEISTERTE ER AUF DEM WEG AN DIE SPITZE?**

Boyan Petrov erkrankte zweimal an Krebs und konnte geheilt werden. Seit 2000 leidet er an Diabetes Typ-1. Im Jahr 2008 stürzte er beim Klettern in den Alpen ab und brach sich das Bein. 2009 versuchte Boyan Petrov allein den Geserbrum II (8035 m) zu besteigen, musste aber einige Dutzend Meter vor dem Gipfel aufgeben. Beim Abstieg stürzte er in einen Eiskrater und konnte durch die Hilfe spanischer Alpinisten gerettet werden. Im Jahr 2013 erlitt er einen Motorradunfall und brach sich erneut das Bein. 2014, während des Abstiegs vom Gipfel des K2, erlitt er eine diabetische Hypoglykämie-Krise und verlor das Bewusstsein, konnte sich mit Hilfe polnischer Bergsteiger erholen. Am 23. August 2016 wurde Boyan im Zuge der Umweltüberwachung auf der Strecke der zukünftigen Strouma-Autobahn in Bulgarien von einem vorbeifahrenden Auto erfasst. Die Folgen waren verheerend - gebrochene Rippen und Gliedmaßen, ein Schädel-Hirn-Trauma mit Hämatom, das zu einem Krankenhausaufenthalt unter lebensbedrohlichen Bedingungen führte.

## **WELCHES SIND DIE GIPFEL, DIE ER IM BERG UND IN SEINEM LEBEN ERKLIMMEN KONNTE?**

Trotz aller gesundheitlichen Probleme wurde Boyan Petrov der erste bulgarische Alpinist der 8000er besteigen konnte. Vier von ihnen konnte er bewältigen: den schwierigsten K2 (8611 m), den heiligen Kangchenzonga (8586 m), den Riesen Manavlu (8163 m) und den majestätischen Garsebar I (8035 m). Die Besteigung des zweithöchsten Gipfels der Welt K2 machte ihn auch zum 35. Mann, der drei 8000er in weniger als 100 Tagen bestieg, sowie zum ersten Menschen mit Diabetes, der eine solche Höhe ohne Sauerstoff erreichte. Mit seinem Doppelanstieg, Brook Peak und K2 in 8 Tagen, hält er den Weltrekord.



Seit seinem Versuch, den Shisha Pangma im Mai 2018 zu besteigen, wird Boyan Petrov vermisst. Was uns von seiner Einstellung über die Herausforderungen, die das Leben uns bringt, bleibt, ist folgendes:

*“Auf ihrem Weg überwinden aktive Menschen eine Reihe von Stufen. Sie fallen und stehen wieder auf, bekämpfen Zweifel und Ängste, und je höher sie aufsteigen, desto stärker und widerstandsfähiger werden sie. Je mehr Hindernisse sie überwinden, desto zuversichtlicher werden sie in ihrer Fähigkeit, Schmerzen zu ertragen. Je öfter Sie sich selbst provozieren und herausfordern, desto motivierender und erfüllter wird Ihr Leben und desto größer wird der Wunsch, jeden Tag in vollen Zügen zu leben!*

*Für viele ist die Spitze des Gipfels der Punkt, von dem aus man nur hinuntergehen kann. Für mich ist es jedoch der höchste Punkt, von dem aus ich deutlich mein nächstes Ziel sehe, das noch schwieriger, noch weiter entfernter und mit der Zeit wichtiger ist. Ich gehe nur hinunter, um mich noch besser vorzubereiten und die Herausforderung erneut aufzunehmen. So geht mein Leben in die Planung neuer „Sprünge“, das Berechnen von Risiken, das Besteigen von Hunderten von kleinen Gipfeln und Riesen hinter ihnen.*

*Das Betreten des höchsten Punktes des Gipfels bringt immer Ruhe. Ich habe erkannt, dass ich, sobald ich oben bin, die richtigen Schritte auf dem langen Weg zu den Wolken gemacht habe. Ich werde leicht, meine Flügel wachsen mit ein paar mehr Federn, und der Wunsch nach dem nächsten Gipfel keimt wieder in mir auf.*

***Seien Sie mutig und lebendig,  
setzen Sie sich mutige Ziele und besteigen Sie Ihre persönlichen Gipfel!”***

Boyan Petrov

**Hören Sie nie auf, nach den nächsten Gipfeln in Ihrem Leben zu suchen und geben Sie nicht auf, bevor Sie den Gipfel erreicht haben!**



# STUFE 01: LERNEN SIE SICH SELBST KENNEN

“Lernen Sie sich selbst kennen” ist die erste Etappe Ihrer Reise. Finden Sie heraus, wo Sie stehen, wie Sie sich mit Ihrer Situation fühlen. Um sich selbst zu finden hilft Ihnen das Konzept der Emotionalen Intelligenz.

## EMOTIONALE INTELLIGENZ

### WAS IST DAS?

Emotionale Intelligenz – auch bekannt als **Emotionaler Quotient**, ist die Fähigkeit, Emotionen und Beziehungen zu erkennen und zu managen. Emotionale Intelligenz (E.Q.) kann definiert werden als die Fähigkeit, eigene und fremde Emotionen zu verfolgen, zwischen verschiedenen Emotionen zu unterscheiden und sie angemessen zu kennzeichnen und emotionale Informationen zur Steuerung des Denkens und Verhaltens zu nutzen. Emotionale Intelligenz spiegelt auch die Fähigkeit wider, Intelligenz, Empathie und Emotionen zu verbessern, um die zwischenmenschliche Dynamik besser zu verstehen. Sie ist der Schlüssel zum persönlichen und beruflichen Erfolg.



**Golemans Modell**<sup>1</sup> umreißt fünf E.Q.-Konstruktionen.

- 1. Selbsterkenntnis** – die Fähigkeit, seine Emotionen, Stärken, Schwächen, Triebe, Werte und Ziele zu kennen und deren Auswirkungen auf andere zu erfassen, während man sich bei seinen Entscheidungen auf das Bauchgefühl stützt.
- 2. Selbstregulierung** – bedeutet, seine störenden Emotionen und Impulse zu kontrollieren oder umzuleiten und sich an veränderte Umstände anzupassen.
- 3. Selbstmotivation** – um der Leistung willen getrieben zu werden.
- 4. Soziale Kompetenz** – Beziehungen managen, um Menschen in die gewünschte Richtung zu bewegen.
- 5. Empathie** – Berücksichtigung der Gefühle anderer Menschen, insbesondere bei der Entscheidungsfindung

### **WARUM IST DAS SO WICHTIG?**

Neben anderen Vorteilen können wir hervorheben, dass emotionale Intelligenz gesunde persönliche Bindungen sehr begünstigt, da sie die Fähigkeit beinhaltet, die Emotionen anderer Menschen zu teilen und auch zu verstehen.

Die meisten Menschen erleben ein gewisses Maß an Stress in ihrem Leben. Die Art und Weise, wie wir mit Stresssituationen umgehen, kann einen großen Einfluss darauf haben, ob wir reaktiv oder durchsetzungsfähig sind.

Emotionale Intelligenz ist wichtig, weil sie uns hilft, die Fähigkeit zu entwickeln, mit negativen Emotionen effektiv umzugehen.

Es hilft uns auch zu wissen, wie wir die Handlungen anderer Menschen wahrnehmen und interpretieren können, sei es verbal, physisch oder emotional.

Es ist wichtig zu lernen, unsere Gefühle von Liebe, Zärtlichkeit, Respekt usw. effektiv auszudrücken. Viele Menschen sind nicht in der Lage, diese Art von Emotionen zu zeigen. Diese emotionale Unfähigkeit, kann zu zwischenmenschlichen Konflikten führen, denn neben dem Lieben, Annehmen und Bewerten der anderen ist es von grundlegender Bedeutung, dies auch zu kommunizieren und den anderen Menschen wissen zu lassen, wie man empfindet.

Emotionale Intelligenz öffnet die Tür zu größeren Entwicklungsmöglichkeiten - sowohl auf persönlicher als auch auf sozialer Ebene - und letztlich zum Glück.

<sup>1</sup> Goleman's model, Daniel Goleman, 2006. Emotional Intelligence, Why it can matter more than IQ?

## SCHLÜSSELBEGRIFFE



## WIE KANN MAN EMOTIONALE INTELLIGENZ VERSTEHEN?

### SCHLÜPFEN SIE IN DIE SCHUHE DER ANDEREN

#### Warum diese Übung wichtig ist

Diese Aktivität ist eine gute Möglichkeit, Einfühlungsvermögen zu entwickeln (Fähigkeit, sich an die Stelle des anderen zu setzen). Sie können lernen, dass sich Situationen oft ganz anders darstellen, wenn man in der Lage ist, sich in die Sicht anderer zu versetzen.

#### Was kann ich für mich mitnehmen?

Sie werden lernen, wie sich andere Menschen fühlen können, wenn Sie sich in ihre Situation versetzen können. Dies kann Ihnen helfen, Ihre Beziehungen zu anderen zu verbessern, da Sie in der Lage sein werden, Empathie zu entwickeln; die Emotionen anderer zu erkennen.

#### Wie führe ich diese Übung durch?

Die Aktivität besteht darin, buchstäblich die Schuhe eines/r anderen anzuziehen und zu versuchen, darin eine Laufstrecke zu absolvieren. Auf diese Weise werden Sie lernen, dass es nicht einfach ist, Schuhen andere zu tragen. Dadurch werden wir uns bewusst, uns in die Lage anderer zu versetzen und dadurch Empathie zu entwickeln.

#### Tipps

Sie können die Aktivität auch variieren, indem Sie z.B. die Augen schließen und die Laufstrecke so bewältigen, wie es ein/e Blinde/r tun müsste. Ein anderes Beispiel wäre, Gewichte zu tragen, damit sie das Gefühl einer übergewichtigen Person nachvollziehen können.

**Der grundlegendste erste Schritt zur Erforschung Ihrer Emotionalen Intelligenz ist die Selbstwahrnehmung. Warum das so wichtig ist, erfahren Sie im folgenden Abschnitt, wo Sie mehr über das Selbstbewusstsein erfahren und es mit Hilfe einer Anleitung üben können.**

## **SELBSTWAHRNEHMUNG**

### **WAS IST DAS?**

Wurde Ihnen jemals gesagt, dass Sie, dass Sie zu emotional wären? Haben Sie sich jemals gestresst, deprimiert oder wütend gefühlt - Emotionen, die Sie am Ende nicht kontrollieren konnten? Handeln Sie zuerst und denken Sie dann, und die meisten Male bedauern Sie später, was Sie gesagt und getan haben?

Wir gehen davon aus, dass viele dieser Fragen mit "Ja" beantwortet werden können und dass viele Menschen dies gemeinsam haben, da wir emotionale Geschöpfe sind, vor allem, wenn wir Veränderungen in unserem Leben durchmachen. Die gute Nachricht ist, dass wir diese Emotionen kontrollieren und in positive Auswirkungen auf uns selbst umwandeln können, indem wir emotional intelligent sind.

Der Schlüssel dazu ist die Emotionale Intelligenz oder die Fähigkeit, eigene und fremde Emotionen zu erkennen, zu verstehen und zu managen. Die zweite gute Nachricht ist, dass sich das E.Q. im Gegensatz zum IQ kontinuierlich in unserem Leben entwickeln kann. Also beginnen wir mit den ersten Schritten!

Die Selbstwahrnehmung ist ein wesentlicher Baustein der Emotionalen Intelligenz. Sich selbst bewusst zu werden ist eine Reise und Sie werden wahrscheinlich ein Leben lang etwas über sich selbst lernen. Aber wenn Sie Ihr Selbstbewusstsein und die eigene Wahrnehmung verbessern, verbessern Sie auch Ihre Lebenserfahrung, schaffen Möglichkeiten für eine bessere Balance im Arbeitsleben und verbessern Ihre Fähigkeit, auf Veränderung zu reagieren. Schließlich kann man auf seine Emotionen nicht effektiv reagieren, wenn man sie nicht zuerst wahrnimmt und bereit ist, sie anzuerkennen. Allein der einfache Akt des Denkens und Hinterfragens unserer Gefühle hilft uns, uns von der "Hitze des Augenblicks" zu lösen.

Je mehr Sie Ihre Gefühle hinterfragen, desto mehr können Sie sie kontrollieren, anstatt sich von ihnen kontrollieren zu lassen.

## WARUM IST DAS SO WICHTIG?

- Es wird Ihnen helfen, sich selbst und die Situation, in der Sie sich befinden, zu akzeptieren;
- Sie können Ihre Emotionen und deren Auswirkungen auf Ihr Verhalten besser erkennen;
- Sie können Ihre Stärken und Grenzen erkennen, indem Sie sich auf Ihr Potenzial konzentrieren;
- Die Kenntnis Ihres Selbstwertgefühls und Ihrer Fähigkeiten wird Ihre genaue Selbsteinschätzung und Ihr Selbstvertrauen verbessern;

## SCHLÜSSELBEGRIFFE



## WAS KANN ICH TUN, UM MEINE SELBSTWAHRNEHMUNG ZU SCHÄRFEN?

### STARTEN MIT ABC

#### Warum diese Übung wichtig ist

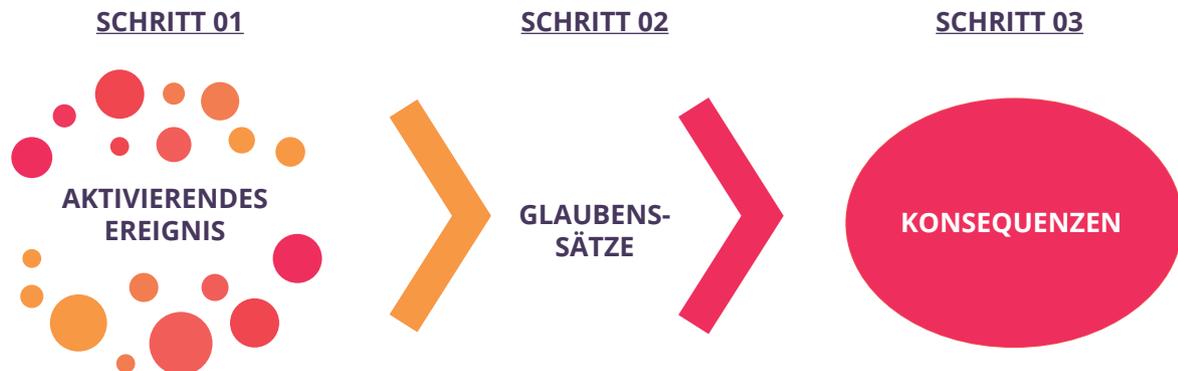
- Sie lernen ein praktisches Modell kennen, das Ihnen hilft, Ihren Selbstreflexionsprozess zu strukturieren;
- Ein objektives Instrument, das Ihnen hilft, Ihre Emotionen zu hinterfragen, indem es zu ihren Wurzeln führt und mögliche Konsequenzen aufzeigt;
- Am Ende haben Sie ein besseres Bewusstsein über Ihre Emotionen und wie diese sich auf Sie auswirken.

#### Was kann ich für mich mitnehmen?

- Verbesserte Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung;
- Praktisches Werkzeug, das Ihnen hilft, Ihre Emotionen besser zu verstehen, was der erste und wichtigste Schritt ist, um sie auf eine gesunde Weise zu managen;

## Wie führe ich diese Übung durch?

Die ersten Schritte in allem, was wir beginnen, sind jene kleinen Schritte, die uns helfen, erfolgreich zu sein. Um Sie bei Ihren ersten Schritten in der Emotionalen Intelligenz und dem Prozess der Selbstwahrnehmung zu navigieren, werden wir Ihnen ein praktisches Modell vorstellen, das Ihnen einen effektiven Weg zu einer besseren Selbstwahrnehmung zeigt: das ABC-Modell. Es basiert auf der Arbeit des Psychologen Dr. Albert Ellis<sup>2</sup> und zielt darauf ab, Ihr Denken zu provozieren, indem es zeigt, wie Sie auf Herausforderungen reagieren und mit Ihren Emotionen produktiv umgehen können.



- Der Auslöser: eine Herausforderung, ein Unglück oder ein positives Ereignis;
- Der Kontext: Wer, Was, Wann, Wo, etc.

- Individuelle Interpretationen des Aktivierenden Ereignisses;
- Was Sie in der Hitze des Gefechts zu sich selbst sagen, oder Ihre interne Radiostation

- Emotionen: Was Sie als Reaktion auf das Aktivierende Ereignis empfinden.
- Reaktionen: Was tun Sie als Reaktion auf das Aktivierende Ereignis und warum haben Sie so reagiert?

<sup>2</sup> Lynn, Steven Jay, and Albert Ellis. Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice. Oxford University Press, 2010

Wenn Sie eine Emotion bemerken, z.B. Angst, Wut, Freude, Traurigkeit, Überraschung, Neid, Liebe usw., können Sie das ABC-Reflexionsblatt unten verwenden, um zu entschlüsseln, was dahinter steckt:

### **SCHRITT 1: AKTIVIERENDES EREIGNIS**

Beschreiben Sie den Kontext, konzentrieren Sie sich auf folgende Fakten:

- Was geschah kurz bevor ich anfing, mich so zu fühlen?
- Was war das wichtigste Ereignis, das mein Gefühl ausgelöst hat?
- Gab es noch andere Faktoren, die zu dieser Emotion beigetragen haben - andere multiple "kleine Dinge", die sich im Laufe des Tages gebildet haben?
- Was habe ich getan?
- Mit wem war ich zusammen?
- Wo war ich?
- Wann war das?

### **SCHRITT 3: KONSEQUENZEN UND GEFÜHLE**

Notieren Sie Ihre Gefühle, Handlungen und Reaktionen:

*Emotionen* – listen Sie diese auf und bewerten Sie die Intensität zwischen 0-100%, so spezifisch wie möglich

- War ich müde oder gestresst? (Emotionen zu differenzieren, da sie sich oft gegenseitig verstärken)

*Körperliche Empfindungen*

- Was habe ich in meinem Körper gefühlt?

### **SCHRITT 2: GLAUBENSÄTZE**

Notieren Sie Ihre Gedanken zum Ereignis:

- Was habe ich mir in der Hitze des Gefechts gesagt?
  - Was ging mir in diesem Moment durch den Kopf?
1. die irrationalen, negativen und unproduktiven Überzeugungen und Gedanken auflisten (z.B. bin ich langsam und wertlos bei der Arbeit.)
  2. Listen Sie rationale Überzeugungen auf, die messbar, objektiv und in der Realität verwurzelt sind (z.B. bin ich wegen meiner Behinderung langsam, aber ich habe mehr Aufmerksamkeit für das Detail).

### *Konsequenzen*

- Was habe ich getan?
- Was wollte ich tun?
- Wenn ich die gleiche Situation noch einmal erlebe, würde ich sie dann anders angehen - auf dieses Gefühl anders reagieren oder einfach warten, bis es vorüber ist?

**Abhängig von Ihrer Persönlichkeit können Sie sich entscheiden, die Selbstreflexionstätigkeit entweder mit der rationalen Erforschung der Situation (Schritt 1) oder mit der emotionalen Analyse (Schritt 3) zu beginnen.**

---

Die Beantwortung dieser Fragen soll Ihnen helfen, sich selbst und die Rolle Ihrer Beeinträchtigung, die Ihre Emotionen, Ihr Verhalten und Ihr Leben als Ganzes beeinflusst, besser zu verstehen.

**Sobald Sie sich Ihrer eigenen Emotionen und der Art und Weise, wie Sie sie ausdrücken, bewusst sind, können Sie lernen, wie Sie mit den negativen Emotionen effektiver umgehen und Ihre sozialen Interaktionen verbessern können.**

## **SELBSTREGULIERUNG**

### **WAS IST DAS?**

Sobald Sie Ihre Selbstwahrnehmung durch die Anwendung des ABC-Modells verbessert haben, ist die nächste wichtige Säule der Emotionalen Intelligenz, zu lernen, wie man auf Emotionen produktiv reagiert. Bei der Selbstregulierung in E.Q. geht es vor allem darum, Emotionen und Reaktionen auf Situationen und andere Menschen kontrollieren zu können.

Je nach Situation gibt es viele verschiedene Strategien, mit denen wir unsere Emotionen besser regulieren können. Manchmal ist es okay, Emotionen dominieren zu lassen, besonders wenn es um positive Emotionen geht. Ihre Aufregung und Freude sind ein angemessener Ausdruck von Emotionen. Allerdings

ist es nicht von Vorteil, von negativen Emotionen wie Wut, Angst oder Frustration kontrolliert zu werden. Emotionale Intelligenz legt nahe, dass es wichtig ist, sich all unserer Emotionen bewusst zu sein. Indem wir uns bewusst sind, können wir wählen, wie wir reagieren und unsere Gefühle ausdrücken. Kurz gesagt, bei der Selbstregulierung geht es darum, unser Selbstbewusstsein zu nutzen, um negative Reaktionen unter Kontrolle zu halten.

Einige der Schlüsselkomponenten (Kompetenzen) für eine effektive Selbstregulierung sind:

- *emotionale Selbstbeherrschung* – die Fähigkeit, impulsive Emotionen zu kontrollieren
- *Vertrauenswürdigkeit* – Ehrlichkeit und wertegerechtes Handeln
- *Flexibilität* – sich anpassen und mit verschiedenen Menschen in unterschiedlichen Situationen arbeiten zu können.
- *Optimismus* – die Fähigkeit, Chancen in Situationen und das Gute in anderen Menschen zu sehen.
- *Leistung* – Entwicklung Ihrer Leistung nach Ihren eigenen Maßstäben
- *Initiative* – Maßnahmen ergreifen, wenn es notwendig ist

Einige Bewältigungsstrategien, um negative Emotionen unter Kontrolle zu halten, sind:

- Emotionen auf eine neuartige und konstruktive Weise kanalisieren, z.B. durch Schreiben oder Malen.
- Vermeiden von Auslösern - wie bestimmte Personen, Situationen oder Umgebungen - die eher eine negative Emotion hervorrufen.
- Suche nach positiven Erfahrungen, um negative Emotionen umzukehren (z.B. einen Comedy-Film ansehen, wenn wir uns schlecht fühlen oder motivierende Musik hören, wenn wir uns ausruhen).
- Emotionen als passiver Beobachter sitzen und beobachten, statt impulsiv darauf einzuwirken.

### **WARUM IST DAS SO WICHTIG?**

- Emotionen durch Problemlösung zu regulieren und die Situation neu zu bewerten, macht es viel unwahrscheinlicher, dass diese Emotion eskaliert und zu unerwünschten Situationen führt
- Hat direkten Einfluss auf die Kontrolle Ihrer negativen Emotionen und die allgemeine Stimmungsverbesserung;
- Verbessert Ihre Beziehungen zu anderen

## SCHLÜSSELBEGRIFFE



## WAS ICH TUN KANN, UM MEIN SELBSTREGULIERUNG ZU VERBESSERN

### **STOPP**

#### **Warum diese Übung wichtig ist**

- Sie lernen ein praktisches Modell kennen, das Ihnen hilft, Ihre Selbstregulierungsfähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern;
- Ein objektives Instrument, das Ihnen hilft, die Zeit zwischen dem aktivierenden Ereignis (dem Auslöser) und der Impulsreaktion effektiv zu nutzen;
- Am Ende wird die Selbstregulierung für Sie zur Routine, die Ihnen hilft, Ihre Emotionen und die Folgen zu kontrollieren.

#### **Was kann ich für mich mitnehmen?**

- Verbesserte Fähigkeit zur Selbstregulierung;
- Praktisches Werkzeug, das Ihnen hilft, Ihre Selbstregulierung zu verbessern, indem Sie Routine entwickeln, die der wichtigste Schritt ist, um Ihre Emotionen auf eine gesunde Weise zu verwalten;

#### **Wie führe ich diese Übung durch?**

***“Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Freiheit, unsere Antwort zu wählen. In unserer Antwort liegt unser Wachstum und unsere Freiheit”. (Viktor Frankl).***

Laut der kognitiven Verhaltenspsychotherapeutin Carol Vivyan<sup>3</sup> - wenn Sie mit der Kontrolle Ihrer Emotionen kämpfen, erwägen Sie zu lernen, wie man dies **STOPPT!**

<sup>3</sup> Carol Vivyan , <https://www.getselfhelp.co.uk/stopp.htm>

STOPP ist eine Strategie, die entwickelt wurde, um Personen in Situationen sehr starker Emotionen zu unterstützen. Es beinhaltet Aspekte der kognitiven Verhaltenstherapie (Cognitive Behavioural Therapy, CBT) und Achtsamkeitsmeditation, um Ihnen zu helfen, Ihre emotionale Reaktion auf einen herausfordernden, schwierigen Vorfall effektiver anzugehen und zu steuern.

### **STOPP steht für:**

#### **S – Stopp!**

Halten Sie einen Moment inne, sobald Sie bemerken, dass Ihr Geist und/oder Ihr Körper auf einen Auslöser reagiert. Stopp! hilft, den Raum zwischen dem Stimulus (dem Auslöser) und unserer Reaktion einzufügen. Raum, der Ihnen hilft, die Situation zu beobachten und Ihre Emotionen zu regulieren.

#### **T – Tief Atmen!**

Atmen sie bewusst ein und aus. Eine etwas tiefere und langsamere Atmung beruhigt und reduziert die körperliche Reaktion von Emotionen/Adrenalin. Wenn Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren, kann ihr Geist anfangen logischer und rationaler zu denken.

#### **O – Observieren**

Sie können bemerken, was Sie in Ihrem Körper fühlen, und Sie können den Drang spüren, impulsiv zu reagieren. Die genaue Beobachtung hilft Ihnen, sich von diesen Gedanken und Gefühlen zu befreien und somit deren Kraft und Kontrolle zu reduzieren. Stellen Sie sich selbst folgende Fragen:

- Welche Gedanken gehen mir gerade durch den Kopf?
- Worauf ist meine Aufmerksamkeit gerichtet?
- Worauf reagiere ich?
- Welche Empfindungen spüre ich in meinem Körper?

#### **P – Perspektive einnehmen**

Versuchen Sie sich emotional von einer Situation zu distanzieren. Nehmen Sie die Vogelperspektive ein und versuchen Sie, die Situation aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, indem Sie sich Fragen stellen wie z.B:

- Was ist das Gesamtbild?
- Aus welcher anderen Perspektive kann ich diese Situation betrachten?
- Was würde ein vertrauter Freund/Familienmitglied zu mir sagen?
- Was ist eine vernünftiger Erklärung?
- Wie wichtig ist das? Wie wichtig wird es in 6 Monaten sein?

### **P – Probieren, was funktioniert**

Tun Sie Dinge einmal anders. Anstatt impulsiv zu reagieren, können Sie eine konstruktive und positive Antwort wählen. Stellen Sie sich Fragen wie:

- Was ist im Moment das Beste?
- Das Beste für mich, für andere, für die Situation?
- Was kann ich tun, das zu meinen Werten passt?

Probieren Sie das STOPP-Modell aus und machen Sie Selbstregulierung für sich zur Gewohnheit. Auf lange Sicht wird dies Ihnen helfen, Ihre Emotionen zu kontrollieren und zu regulieren, Ihre Stimmung zu verbessern, wertvolle Beziehungen zu Menschen aufzubauen und das Niveau von Stress/Depression zu reduzieren.

Nach neueren Theorien werden 21 Tage benötigt, um eine neue Fähigkeit in eine Gewohnheit zu verwandeln, so dass Sie Ihre Selbstregulierungsübung von heute an beginnen und sie für einen Zeitraum von 3 Wochen praktizieren können, um ein/e Meister/in der Selbstregulierung zu werden. Wir empfehlen Ihnen, eine/n Partner/in zu haben, der/die Sie in diesem Prozess unterstützt und Sie bei jedem Schritt im STOPP-Modell begleitet. Scannen Sie einfach den QR-Code und laden Sie die STOPP-Anwendung von Google Play herunter und beginnen Sie zu üben.



**Sich selbst bewusst zu sein und in der Lage zu sein, sich selbst zu regulieren, ist noch nicht alles. Es gibt noch einen weiteren wichtigen Faktor, um in Ihrer Entwicklung vorwärtszukommen - die Selbstmotivation. Im Folgenden erfahren Sie mehr darüber.**

## **SELBSTMOTIVATION**

### **WAS IST DAS?**

Ereignisse definieren nicht Ihre Handlungen, sondern es passiert durch die Geschichten, die Sie über die Ereignisse erzählen. Wir geben allen unseren Erlebnissen eine Bedeutung. Ihre Emotionen zu verstehen (Selbstbewusstsein), sie zu kanalisieren (Selbstregulierung) und die anschließende Motivation zur Erreichung Ihrer Ziele ist unerlässlich, um Ihren Träumen zu folgen, kreative und befriedigende Aktivitäten für sich selbst zu managen und umzusetzen. Dies ist der eigentliche Prozess der Selbstmotivation, den Daniel Goleman<sup>4</sup> als eine der drei Säulen der intrapersonalen Intelligenz definiert - zusammen mit Selbstbewusstsein und Selbstregulierung.

Eine Emotion neigt dazu, eine Handlung zu bewirken. Deshalb sind Emotion und Motivation sehr eng miteinander verbunden. Motivation ist der Motor, der Impuls oder die Kraft, die uns dazu bringt, Dinge zu tun.

Motivation kann sein:

### **> Extrinsisch:**

In diesem Fall wird die Motivation von äußeren Faktoren bestimmt. Ein Beispiel ist, wenn Ihr Chef Sie motiviert, im Austausch für finanzielle Anreize mehr zu arbeiten.

Der Prozess lässt sich so zusammenfassen:

### **REIZ-BEDEUTUNG-EMOTION-AKTION-ERGEBNIS**

Menschen haben die Fähigkeit, jederzeit in den Prozess einzugreifen und am Ende ein anderes Ergebnis zu erzielen.

<sup>4</sup> Daniel Goleman, Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (1995)

### > **Intrinsisch oder selbstmotivierend:**

Dies kann als die innere Energie definiert werden, die Sie antreibt, Dinge zu tun. In diesem Fall kommt die Kraft von sich selbst und nicht äußeren Faktoren. Da es nicht von anderen Menschen oder externen Anreizen abhängt, nennt man es Selbstmotivation.

Zum Beispiel, wenn Sie etwas tun, um sich ohne externen Anreiz zu verbessern – die Verbesserung an sich ist das Kernelement.

Selbstmotivation ist eine wesentliche Fähigkeit, die die nötige Kraft erzeugt, um Ihre Ziele zu erreichen und sich den Schwierigkeiten zu stellen, die es gibt, um diese Ziele zu erreichen.

Ein wesentlicher Aspekt der Selbstmotivation besteht darin, dass Sie erkennen, was mit Ihnen geschieht und Ihre Emotionen bewusst wahrnehmen. Deshalb ist das Verstehen der Emotionen wichtig, d.h. das, was Sie fühlen, in Ihr eigenes Denken zu integrieren (Selbstbewusstsein) und dann zu regulieren, d.h. Ihre positiven und negativen Emotionen erfolgreich zu lenken und zu managen (Selbstregulierung).

### **WARUM IST DAS SO WICHTIG?**

Selbstmotivation ist ein wesentliches Instrument, um in allen Lebensbereichen erfolgreich zu sein - sei es persönlich, beruflich oder privat. Es ist ein Prozess in dem Sie selbst analysieren, was Ihre Stärken und Schwächen sind. Wenn Sie sich Ihrer Stärken bewusst sind, können Sie das, was Sie tun, weiterführen und verbessern. Aber es ist auch sehr wichtig, sich über Ihre Schwächen im Klaren zu sein, denn nur dadurch erkennen Sie, in welchen Bereichen Sie sich verbessern sollten.

Selbstmotivation ist wichtig, weil sie ein notwendiges Werkzeug ist, um Ihre Ziele in Ihrem Leben zu erreichen. Bei jedem Ziel, das Sie sich setzen, können Hindernisse und Probleme in der Erreichung auftreten. Selbstmotivation hilft, auf dem Weg zu diesem Ziel fortzufahren und mögliche Hindernisse und Probleme zu überwinden. Selbstmotivation bringt viele Vorteile, denn eine Person mit Selbstmotivation ist eine Person mit einem höheren Selbstwertgefühl.

Selbstmotivation ist das Spiegelbild eines reifen Menschen, der die eigenen Emotionen kennt und managt, ohne dass andere ihn dazu drängen oder ermutigen müssen. Es zeigt ein Maß an geistiger Ausgeglichenheit, das sich aus der emotionalen Stabilität ergibt. Es ist auch das Spiegelbild eines "unabhängigen" Menschen, der keine externen Impulse braucht, um für seine Ziele zu kämpfen und seine Schwierigkeiten zu überwinden.

Wie jeder Aspekt der Emotionalen Intelligenz kann Selbstmotivation entwickelt werden. Der erste Schritt besteht darin, sich der eigenen Situation bewusst zu werden, die Realität zu akzeptieren und sich auf das Erreichen bestimmter Ergebnisse zu konzentrieren.

## SCHLÜSSELBEGRIFFE



## WAS ICH TUN KANN, UM MEINE SELBSTMOTIVATION ZU STEIGERN

### GROW Modell

#### Warum diese Übung wichtig ist

Das GROW Modell ist eines der gebräuchlichsten Modelle im Coaching und seine Anwendung erzielt oft sehr gute Ergebnisse.

Ein Ziel wird nicht über Nacht erreicht.... wenn Sie etwas im Kopf haben, das Sie erreichen wollen, hilft Ihnen das GROW-Modell, dieses Ziel zu bewerten, so dass Sie an den grundlegenden Aspekten arbeiten können, um dieses Ziel zu erreichen und nicht die Motivation verlieren.

#### Was kann ich für mich mitnehmen?

Das GROW Modell hilft, eine klarere Vorstellung von Ihrem Ziel zu entwickeln, sowie von den Schritten, die notwendig sind, um das Ziel zu erreichen, ohne dass Sie dabei die intrinsische Motivation zu verlieren. Besonders wichtig ist es, Ihr Ziel mit Aktionen zu verbinden, die Sie brauchen, um es zu erreichen.

## Wie führe ich diese Übung durch?

### 1. GOAL (ZIEL):

Definition von Zielen und Zielsetzungen.

Fragen Sie sich selbst: Was möchte ich verbessern? Was sind meine Ziele? Was will ich erreichen? Worin liegen die Herausforderungen für die Zielerreichung?

Die Ziele müssen erreichbar und klar definiert sein. Ein Ziel muss ein langfristiges, kurz- oder mittelfristiges Ziel sein.

### 2. REALITÄT:

Die Realität ist die Wahrheit. Sie müssen realistisch sein, um nicht die Motivation bei der Zielerreichung zu verlieren.

Eine realistische Bewertung der Situation ist eine erste Übung, bevor man Wege sucht um Ziele zu erreichen. Diese Bewertung besteht darin, Fragen zu stellen und die Antworten aufzuschreiben. Was tue ich, um das Ziel zu erreichen? Was könnte ich tun, was ich derzeit nicht tue? Welche Werkzeuge benötige ich? Welche Schwierigkeiten oder Hindernisse stellen sich mir in den Weg?

### 3. OPTIONEN:

Finden Sie die besten Möglichkeiten

An diesem Punkt wissen Sie, wo Sie stehen, was Sie erreichen wollen und wie weit Sie gehen wollen. Es ist an der Zeit zu entscheiden, welche Optionen Sie dafür haben. Manchmal denken Sie vielleicht, dass es nur einen Weg gibt, das zu erreichen, was Sie wollen, und wenn Sie es nicht erreichen, fühlen Sie sich besiegt, demotiviert. Deshalb muss man die Vielfalt der Möglichkeiten, die das Leben für alles bietet in Betracht ziehen, sie erforschen und praktizieren.

Fragen Sie sich selbst: Welche Möglichkeiten habe ich? Kann ich mit Hilfe von anderen eine Alternative finden?

An dieser Stelle kennen Sie bereits Ihren Zweck (Ziel), Sie wissen, wo Sie sind (Realität) und mit welchem Mittel (Optionen) Sie diesen Weg verfolgen werden.

#### **4. WILLE:**

mit Willen, mit Taten werden Sie vorankommen.

Die besten Optionen sind sinnlos, wenn Sie nicht einen Aktionsplan ausarbeiten, der Ihren Möglichkeiten entspricht. Entscheiden Sie, wann Sie mit den notwendigen Veränderungen beginnen, welche Verpflichtungen Sie eingehen und in welchem Zeitraum Sie diese erreichen wollen. Dies sind die Schlüsselpunkte, um einen festgelegten Aktionsplan durchzuführen, um die Ziele und die Ziele zu erreichen.

Mit dieser Technik können Sie analysieren, was Ihr Ziel ist und welche Möglichkeiten Sie haben, und den Aktionsplan, um diese zu erreichen.

#### **Tipps**

- Bleiben Sie realistisch, um nicht die Motivation zu verlieren!
- Denken Sie positiv: Vertreiben Sie negative Gedanken.
- Schreiben Sie Ihre Ziele auf und setzen Sie sich eine Frist.
- Zerteilen Sie große Ziele in kleine: Seien Sie realistisch und arbeiten Sie sich nach und nach voran.
- Visualisieren Sie Ihr Ziel klar und deutlich: "Wenn du es sehen kannst, kannst du es auch." Es ist wichtig, ein klares Bild davon zu haben, wohin man geht.
- Selbstbelohnung: Um die Selbstmotivation zu fördern, ist es wichtig, jede noch so kleinen Fortschritt zu genießen.



# STUFE 02: MACHEN SIE SICH BEREIT

Sie haben nun einiges über emotionale Intelligenz gelernt und wie wichtig Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und Selbstmotivation sind, um voranzukommen. Nun wollen wir uns der Frage zu widmen, wie die Reise für Sie weitergeht. Sich selbst zu akzeptieren ist dabei eine weitere wichtige Etappe.

## SICH SELBST AKZEPTIEREN

### WAS IST DAMIT GEMEINT?

*“Die Gesellschaft hat geringe Erwartungen an Menschen mit Beeinträchtigungen, und das muss sich ändern.... Von Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen wird im Allgemeinen nicht viel erwartet, vor allem im Bereich der Beschäftigung und der Karriereplanung.... Dieses Problem der niedrigen Erwartungen ist eine bedauerliche Realität und etwas, worüber die Menschen nur schwer diskutieren können. Aber ohne eine aktive Auseinandersetzung, werden wir uns nie dem stellen können.”*

*(Bill Gamack, CEO of EPIC Australia).*

Es ist schwer, lang bestehende Vorurteile in Frage zu stellen, doch es ist notwendig, dass die Gesellschaft das Potenzial von Menschen mit Beeinträchtigungen erkennt. Es gibt genügend Arbeitsplätze, die auch von diesen Menschen übernommen werden können. Es geht darum, Türen zu öffnen und ein Umfeld zu fördern, das Vielfalt unterstützt und akzeptiert.

Sie brauchen vielleicht etwas mehr Unterstützung, um sich mit Ihrer beruflichen Rolle vertraut zu machen, aber wie alle anderen auch, können Sie mit der Zeit selbstbewusst werden.

Als gesundheitlich beeinträchtigter Mensch gehören Sie nicht zu einer besonderen Kategorie - es bedeutet keineswegs, dass Sie kein Recht auf Erfolg haben. Ihr Karriereweg hängt weder vom Glück allein, noch von anderen ab, sondern von Ihnen und davon, wie sehr Sie für sich selbst Ihre Situation akzeptieren.

Akzeptanz wird oft damit verwechselt, dass es "in Ordnung" oder "OK" sei, was passiert ist. Das ist nicht der Fall. Wahre Akzeptanz bedeutet, "die Realität zu akzeptieren, zu erkennen, dass diese neue Realität eine permanente ist". Wir werden diese Realität nie mögen oder in Ordnung bringen können, aber letztendlich akzeptieren wir sie. Wir lernen damit zu leben. Akzeptanz zu finden, kann bedeuten mehr gute als schlechte Tage zu haben!

Sobald sie sich selbst akzeptieren, können Sie anfangen, nach vorne zu blicken, um herauszufinden, welche Art von Karriere für Sie passt.

### **WARUM SELBSTAKZEPTANZ SO WICHTIG IST**

- Sie wird Ihnen helfen, Ihre Bedürfnisse und Wünsche besser zu verstehen, wenn es darum geht, berufliche Ziele zu formulieren
- Durch den Prozess lernen Sie, Initiative zu ergreifen
- Sie erfahren mehr über Suchstrategien
- Tipps und Aktivitäten zur Beschäftigungsfähigkeit helfen Ihnen, Ihre Führungsqualitäten zu verbessern und mögliche Unsicherheit zu verringern.

### **SCHLÜSSELBEGRIFFE**



## WAS KANN ICH TUN, UM MEINE SELBSTAKZEPTANZ ZU STEIGERN?

### MEIN IDEALER JOB

#### Warum diese Übung wichtig ist

Die Übung unterstützt Sie dabei, Ihre Bedürfnisse und Wünsche besser zu verstehen, wenn es um die Art der Arbeit geht, die Sie suchen oder die Art der Arbeit, die zu Ihnen passen würde. Sie leitet Sie zur Reflexion darüber an, welche Arbeit für Sie die wichtigsten Kriterien erfüllen würde.

#### Was kann ich für mich mitnehmen?

Die Aktivität gibt Ihnen die Möglichkeit, darüber nachzudenken, was Ihnen **jetzt** wichtig ist.

#### Wie führe ich diese Übung durch?

Stellen Sie sich Ihren neuen Job als einen Kuchen aus verschiedenen Zutaten vor. Welche Zutaten möchten Sie in Ihrem Kuchen haben? Welche Aspekte sind Ihnen bei einem Job wichtig?

- Arbeitsort
- Frieden: Nicht zu viel Leistungsdruck
- Vielfältiger Aufgabenbereich
- Routine: Job, der vorhersehbar ist
- Wettbewerb: Wettbewerb mit anderen
- Unabhängigkeit am Arbeitsplatz
- Flexibilität: Sie wählen Ihre eigene Aufgabe und Ihr eigenes Timing
- Freundschaft: sozialer Aspekt/Kolleg/inn/en
- Tempo: Schnelles Arbeiten
- Status: Arbeiten in einer Position, die andere respektieren
- Entscheidungen treffen können
- Problemlösung: Sie haben Spaß daran, Lösungen für Probleme zu finden
- Kreativität: Lust auf neue Ideen
- Risikobereitschaft

- Aufregung: Viel Spannung in der Arbeit
- Geld verdienen
- Anderen helfen
- Bekanntheitsgrad der Firma/Organisation
- Chancen auf Aufstieg und Beförderung
- Herausforderung
- Möglichkeiten, sich für die Gemeinschaft zu engagieren
- Teamarbeit: Zusammenarbeit mit anderen
- Körperliche Herausforderung: Arbeit, die körperlich anstrengend ist
- Allein, selbstständig arbeiten
- Künstlerische Tätigkeiten
- Kommunikation und Freude daran, Ideen ausdrücken zu können
- Anerkennung: für die Arbeit gewürdigt werden
- Sicherer Arbeitsplatz
- Kontakt mit Menschen: Freude am Umgang mit Menschen
- Präzise Arbeit: Arbeit an Dingen, die große Sorgfalt und Konzentration erfordern
- Arbeit, die etwas Sinnvolles für die Gesellschaft hervorbringt
- Andere führen
- Menschen überzeugen:
- Lernen: berufliche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Experte/in sein

Schauen Sie sich die Liste an und überlegen Sie, welche Aspekte "Unbedingt notwendig", welche "Wünschenswert" sind und welche Aspekte „nicht erwünscht“ sind.  
(Sie müssen nicht alle oben genannten Kriterien in die Tabelle übertragen)

Unbedingt notwendig	Wünschenswert	Nicht erwünscht

Beachten Sie die Spalte "unbedingt notwendig", und überlegen Sie welche Jobs hier in Frage kämen. Versuchen Sie mindestens 3 Jobs zu nennen.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Sobald Sie mehr über Ihre wesentlichen beruflichen Werte wissen, können Sie anfangen, sich konkret vorzubereiten.**

## **IHR PLAN FÜR DIE JOBSUCHE**

### **WAS WIRD VERLANGT?**

Eine gute Planung und Vorbereitung ist wichtig für die Jobsuche. 4 Schritte sind dabei erforderlich:

#### **Schritt 1: Stellenanzeigen lesen**

Auf der Suche nach Stellenangeboten gibt es viele Quellen:

- Arbeitsmarktservice
- Jobportale
- Webbasierte Jobdatenbanken
- Zeitungen
- Social Media (Facebook, LinkedIn, etc.)
- Direkter Kontakt mit Unternehmensvertreter/inne/n
- Vernetzung
- Mundpropaganda

Überprüfen Sie Stellenanzeigen immer auf Seriosität und achten sie auf zu vielversprechende Lockinserate!

#### **Schritt 2: Lebenslauf und Bewerbungsschreiben**

Ihr Lebenslauf/Bewerbung ist Ihr erster Eindruck bei einem/r Personalverantwortlichen. Der erste Eindruck Ihrer Unterlagen bestimmt, ob Ihre Bewerbung im Order "prüfen" oder „ablehnen" landet – in den meisten Fällen wird diese Entscheidung in weniger als dreißig Sekunden getroffen.

In einigen Ländern müssen Sie ein Bewerbungsschreiben verfassen, in anderen ist die Zusendung des Lebenslaufes ausreichend. In Österreich wird üblicherweise beides benötigt.

Wie offen sollen Sie Ihre gesundheitliche Beeinträchtigung ansprechen? Das hängt sehr stark von der

Gesetzgebung Ihres Landes ab. In manchen Ländern wird erwartet, dass diese Information bereits im Bewerbungsschreiben transparent gemacht wird. Auf jeden Fall müssen sie für das Bewerbungsgespräch darauf vorbereitet sein, Auskunft zu Beschäftigungslücken in Ihrem Lebenslauf zu geben.

Wenn Sie den Lebenslauf erstellen, kommt es darauf an Ihre beruflichen Erfahrungen und Leistungen in komprimierter Form (in der Regel max. 2 Seiten) zu präsentieren. Der CV ist ein 'lebendiges Dokument', das ständig aktualisiert werden muss. Oft müssen Personalverantwortliche tausende von Lebensläufen begutachten, aus denen sie wahrscheinlich (nur) fünf bis zehn Kandidat/inn/en auswählen werden.

Ein Lebenslauf muss folgende Kriterien erfüllen:

- Leichte Lesbarkeit
- Übersichtlich
- Klares Layout
- Frei von Rechtschreibfehlern
- Beinhaltet relevante Informationen

Es gibt viele CV-Checklisten im Internet, die Ihnen helfen, Ihren Lebenslauf an die Anforderungen der jeweiligen Stelle anzupassen, hier sind einige Richtlinien:

### Persönliche Information

Beinhaltet Ihr Lebenslauf alle wichtigen und relevanten persönlichen Daten? Überprüfen Sie, ob Ihre Kontaktdaten korrekt angegeben wurden. Beachten Sie länderspezifische Besonderheiten. Während es im deutschen Sprachraum nach wie vor üblich ist, Alter und Geschlecht (und Foto!) anzugeben, ist dies in UK und Irland aus Gründen der Diskriminierungsvermeidung nicht vorgesehen.

### Beruflicher Werdegang

Dieser muss die Beschäftigungsdaten, Beschreibung der Position, den Namen des Unternehmens/Organisation, Arbeitsort und eine Beschreibung der Arbeitsaufgaben mit enthalten. Bei der Beschreibung früherer Positionen sollten Sie unbedingt auf Verantwortlichkeiten und Hauptaufgaben hinweisen, die Sie übernommen haben. Es empfiehlt sich, Ihre Berufserfahrung in chronologischer Reihenfolge, beginnend mit Ihrer letzten Position, darzustellen.

## Bildung/Ausbildung

Qualifikationen werden in umgekehrter chronologischer Reihenfolge aufgelistet. Auch hier gibt es verschiedene mögliche Varianten. Tipps dazu finden Sie im Internet.

## Besondere Qualifikationen

Haben Sie Soft- und Hard-Skills aufgezählt? Neben Ihren Erfahrungen mit z.B. komplexerer Computersoftware oder anderen Zusatzqualifikationen sollten Sie auch besondere soziale, übertragbare Kompetenzen hervorheben. Was sind übertragbare Fähigkeiten? Es handelt sich um Fähigkeiten, die rollenbezogene, technische oder allgemeine Fähigkeiten sind, die aber in einer Vielzahl von Berufen in verschiedenen Branchen eingesetzt werden können (z. B. Kommunikationsfähigkeiten, Teamarbeit usw.). Viele Arbeitgeber konzentrieren sich in der Personalauswahl auf die für die Position relevanten Fähigkeiten und Erfahrungen eines/r Kandidaten/in.

## Referenzen

Es ist nicht notwendig, die Details der Referenzgeber/innen in Ihrem Lebenslauf zu vermerken, aber Sie sollten angeben, dass nähere Informationen dazu auf Anfrage erhältlich sind.

## Rechtschreibprüfung

Überprüfen Sie unbedingt Ihren CV auf Rechtschreibung und Grammatik. Wenn Sie nicht sicher sind, bitten Sie jemand anderen, den CV Korrektur zu lesen.

Es gibt viele Lebenslaufvorlagen im Internet, in Europa ist der Europass ein sehr gängiges Format.

(<https://europass.cedefop.europa.eu>)



### **Schritt 3: Bewerbungsschreiben**

Das Anschreiben wird von vielen Arbeitgeber/inne/n als ein wichtigster Teil der Bewerbung gesehen; es gibt einen Einblick, warum Sie den Job wollen. Für das Bewerbungsschreiben gilt:

- Kurz und interessant
- Keine reine Kopie Ihres Lebenslaufes
- Heben Sie Ihre persönliche Qualifikation und Eignung
- Signalisieren Sie Interesse am Unternehmen
- Gehen Sie konkret auf die ausgeschriebene Position ein

### **Schritt 4: Bewerbungsgespräch**

Haben Sie all diese drei Stationen bis zum Bewerbungsgespräch geschafft, gilt es: gute VORBEREITUNG ist alles.

#### **Im Vorfeld**

Schauen Sie sich die Stellenbeschreibung noch einmal ganz genau an. Sie beschreibt die erforderlichen Fähigkeiten, Verantwortlichkeiten und Qualifikationen für den Job. Recherchieren Sie das Profil und den Hintergrund des Unternehmens. Überlegen Sie sich Fragen, die Sie stellen möchten. Empfehlenswert ist es, sich mit mindestens drei relevanten Fragen an den/die Interviewer/in zu wenden. Vielleicht üben Sie das Interview mit einem/r Freund/in, um mehr Selbstvertrauen zu gewinnen.

#### **Tag des Bewerbungsgesprächs**

Achten Sie auf ein professionelles Outfit. Unabhängig von der Art des Jobs ist es immer besser, korrekt und eher formell gekleidet zu sein. Planen Sie Ihre Anfahrt zum Vorstellungsgespräch, überlegen Sie sich einen Notfallplan, falls das Auto ausfällt oder die öffentlichen Verkehrsmittel nicht rechtzeitig fahren.

#### **Tipps für das Bewerbungsgespräch**

- Halten Sie die Dinge einfach und kurz. Bleiben Sie bei Themen, die Sie Ihnen vertraut sind und halten Sie sich kurz und bündig.
- Achten Sie auf Ihre Art von Humor. Verwenden Sie keinen Slang oder unangemessene Witze während des Interviews.
- Sprechen Sie darüber, was andere Leute an Ihnen schätzen. Äußern Sie dies mit der angemessenen

- Portion an Zuversicht und Demut. Besonders Frauen neigen dazu, ihre Arbeitsleistung zu unterschätzen.
- Kritisieren Sie NIEMALS Ihren ehemalige/n Arbeitgeber/in. Wenn Sie über Ihre bisherigen Erfahrungen sprechen, seien Sie höflich über Ihre früheren Arbeitsorte. Schildern Sie ehrlich aber respektvoll Ihre Erfahrungen - was Ihnen gefallen hat und was nicht.
  - Seien Sie sympathisch. Arbeitgeber/innen stellen nicht immer die Kandidat/inn/en ein, die für den Job am besten geeignet sind, sondern die, die ihnen am besten gefallen.
  - Seien Sie höflich und danken Sie dem/r Interviewer/in für das Gespräch.

### **WARUM ES SO WICHTIG IST, EINEN PLAN ZU HABEN**

Gute Vorbereitung macht vieles einfacher. Entwickeln Sie für sich eine Strategie:

- Suche nach Unternehmen und Organisationen.
- Beginnen Sie mit der Erstellung einer Liste von Unternehmen und Arbeitgeber/inne/n, die Ihrem Jobziel entsprechen.
- Führen Sie Aufzeichnungen über ihre Aktivitäten in der Jobsuche.
- Verwalten Sie Ihre Zeit effektiv und vermeiden Sie Doppelarbeit.

Hilfreiche Tipps für die Jobsuche:

- Auf Ablehnung vorbereitet sein
- Seien Sie flexibel
- Seien Sie geduldig
- Entwickeln Sie Ihr persönliches Netzwerk
- Zeigen Sie Begeisterung
- Haben Sie Vertrauen in sich selbst

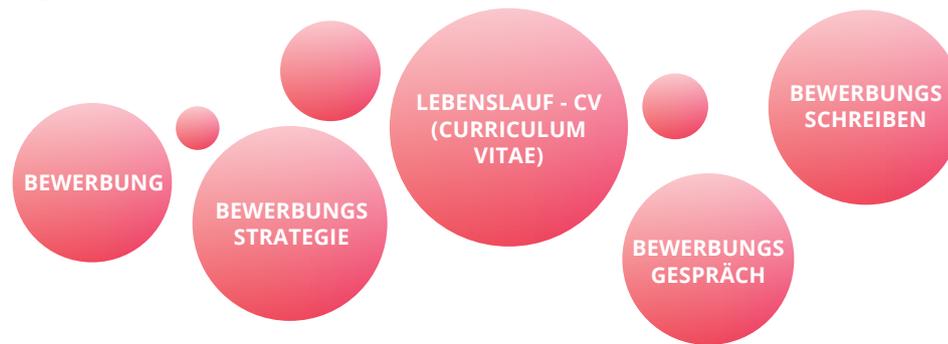
Oben finden Sie eine kurze Anleitung, die Ihnen hilft, einen geeigneten Job zu finden. Es gibt viele CV- und Interview-Workshops/Kurse, die Unterstützung bieten, aber das Wichtigste ist:

## “Glaub an dich selbst und du bist der/die Richtige für den Job”.

Wie erwähnt, hängt Ihr Karriereweg weder vom Glück noch von anderen ab... sondern von IHNEN und davon, wie viel Sie bereit sind zu investieren. Bauen Sie einen aussagekräftigen Lebenslauf und eine gute Online-Präsenz auf, recherchieren Sie über den Arbeitsmarkt, erstellen Sie Ihre eigenen Listen. Arbeiten Sie an Ihren Fähigkeiten, nehmen Sie Trainingsmöglichkeiten in Anspruch, stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und suchen Sie nach neuen Netzwerken, indem Sie Profis kennenlernen, die sich in Zukunft als nützliche Kontakte für Ihre Karriere erweisen können.

Denken Sie daran, sich kleine und realistische Ziele zu setzen. Belohnen Sie sich für die Erreichung von Zielen, egal wie klein – sie sind der Schlüssel zu Ihrem Erfolg und Ihrer Zufriedenheit am Arbeitsplatz.

### SCHLÜSSELBEGRIFFE



## WARUM EINE GUTE VORBEREITUNG SO WICHTIG IST

### GUTE VORBEREITUNG IST ALLES

#### Warum diese Übung wichtig ist

In dieser Aktivität schauen wir uns an, was keine gute Vorbereitung ist, damit Sie derartige Situationen bei der Jobsuche vermeiden können.

#### Was kann ich für mich mitnehmen?

Sie lernen, wie wichtig es ist, sich vorzubereiten.

#### Wie führe ich diese Übung durch?

Die Übung besteht darin, anhand des Fallbeispiels zu überlegen, was Sie in so einer Situation besser machen könnten.

Fallbeispiel:

**“M. wird zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen. Der Personalchef, der sie kontaktiert hat, erwartet sie um 10.00 Uhr im Büro des Unternehmens. Aber alles geht schief: Zuerst findet M keine einzige saubere Bluse zum Anziehen, der Bus ist spät dran und steckt im Stau und dann bemerkt M., dass sie weder Namen noch Telefonnummer des Personalchefs hat...sie hat nur den Namen des Unternehmens aufgeschrieben...dieses Interview wird eine totale Katastrophe!”**

Überlegen Sie:

Wie kann so eine Situation vermieden werden?

Was hätten Sie getan, um sich auf das Bewerbungsgespräch vorzubereiten?

#### Tipps

Nutzen Sie die Checkliste, um sich gut vorzubereiten!

**Immer öfter nutzen Menschen die Gründung eines Sozialunternehmens als Beschäftigungsoption. Was ein „Soziales Unternehmen“ ist, und was Sie bei der Gründung eines solchen beachten müssen, erfahren sie in diesem Abschnitt.**

## **SOZIALES UNTERNEHMERTUM ALS OPTION**

### **WAS GENAU HEISST DAS?**

Verspüren Sie den Drang, etwas zu gestalten? Haben Sie das Bedürfnis, die sozialen Bedingungen um Sie herum zu verbessern und positive Veränderungen in der Gemeinschaft herbeizuführen? Dann ist die Gründung eines Sozialunternehmens genau das Richtige für Sie!

Soziale Unternehmen sind Organisationen, die sich mit dem Verkauf von Waren oder Dienstleistungen beschäftigen, aber nicht nur auf die Maximierung ihrer Gewinne ausgerichtet sind. Stattdessen haben sie eine soziale Mission und einen Zweck hinter sich, der die treibende Kraft ist.

***“Alle Menschen sind als Unternehmer/innen geboren“ (Muhammad Yunus, Friedensnobelpreisträger).***

Nach Ansicht des berühmten Ökonomen und Sozialunternehmers ist Social Entrepreneurship wirtschaftlich tragfähig und betont die Non-Profit-Natur.

Soziale Unternehmen unterscheiden sich insofern von traditionellen Wohltätigkeitsorganisationen, als sie den größten Teil ihres Geldes durch den Handel verdienen und nicht auf Freiwilligenarbeit, Zuschüsse und Spenden angewiesen sind. Einige wichtige Merkmale von Sozialunternehmen sind neben dem sozialen Zweck, dass sie mehr als 50% der Gewinne durch Handel erzielen und mehr als 50% ihrer Gewinne reinvestieren, um ihre soziale Mission fortzusetzen. Sie sind unabhängig und arbeiten mit großer Transparenz, wenn es um die Berichterstattung über ihre sozialen Auswirkungen geht.

### **INWIEFERN IST DIESES KONZEPT HILFREICH?**

So haben wir das Bedürfnis, ständig etwas zu schaffen, und wenn wir endlich unser Ziel erreichen, ist dies ein wichtiger Impuls für unser Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Der Gemeinschaft etwas zurückzugeben und anderen zu helfen ist ein lohnender Prozess für alle Beteiligten. Soziale Unternehmen arbeiten an einem gesellschaftlichen Wandel und entwickeln gleichzeitig neue Güter und Dienstleistungen. Eine weitere wichtige Auswirkung ist, dass sie Arbeitsplätze schaffen und Menschen mit einem benachteiligten Hintergrund die Möglichkeit geben, wieder eine Beschäftigung zu finden. Darüber hinaus arbeiten sie so,

dass die Organisation keine negativen Auswirkungen auf die Umwelt hat.

Mit anderen Worten, Social Entrepreneurs identifizieren Probleme in der Gesellschaft und versuchen sie zu verändern. Setzen Sie also Ihren unternehmerischen Hut auf und starten Sie Ihr eigenes Sozialunternehmen, um sich und Ihre Mitmenschen zu stärken!

- Es wird Ihnen helfen, wieder einen Sinn im Leben zu finden.
- Sie fühlen sich durch diesen Prozess wieder lebendig und schaffen etwas Nützliches für sich und auch für die Gesellschaft.
- Arbeit gibt Ihnen die Chance, Ihr Einkommen, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Träume für die Zukunft zu erhalten.
- Die Gründung eines sozialen Unternehmens hilft Ihnen, sich selbst und Ihre Mitmenschen zu stärken.

## SCHLÜSSELBEGRIFFE



## WAS KANN ICH TUN, UM EIN SOZIALUNTERNEHMEN ZU GRÜNDEN?

### DENKEN UND HANDELN

#### Warum diese Übung wichtig ist

“Denken & Handeln” ist wichtig, denn es ist der erste Schritt für jeden, sich vorzustellen, wie es wäre, für sich selbst zu arbeiten, unter diesen Bedingungen wieder in den Arbeitsmarkt zurückzukehren

und seine Beeinträchtigung aktiv zu nutzen.

### **Was kann ich für mich mitnehmen?**

Diese Aktivität soll Sie dazu bringen, als Sozialunternehmer/in zu denken. Es ermöglicht Ihnen, in die Rolle eines Geschäftsmannes/einer Geschäftsfrau zu schlüpfen. Überlegen Sie, in welcher Weise Sie dem Unternehmen und der Gemeinschaft helfen können, überprüfen Sie, ob Sie auf den Stress der Arbeit reagieren können.

### **Wie führe ich diese Übung durch?**

#### Schritt 1:

Überlegen Sie sich konkrete Problemstellungen aus Ihrem Umfeld oder Ihrer Gemeinde

#### Schritt 2:

Überlegen Sie, wie Sie diese Probleme lösen könnten, indem Sie die Herausforderung auf ein Konzept für ein Sozialunternehmen übertragen. Beachten Sie dabei, dass Sozialunternehmen innovative Produkte und Methoden entwickeln oder einfach benachteiligten Gruppen (Menschen mit Behinderungen, ehemalige Häftlinge, etc.) die Möglichkeit geben, zu arbeiten und sich wieder in die Gesellschaft einzugliedern.

#### Schritt 3:

Machen Sie einen Aktionsplan mit sich selbst, Freund/inn/en, anderen Freiwilligen, der lokalen Community.

#### Schritt 4:

Stellen Sie diesen Aktionsplan anderen vor (Familie, Freund/inn/en, etc.)

**Wenn Sie ernsthaft daran interessiert sind, Ihr eigenes Sozialunternehmen zu gründen, sollten Sie sich über unterstützende Organisationen und Beratungsservices in Ihrer Nähe informieren. Diese beraten Sie über die Finanzierung, die rechtlichen Anforderungen, die Vermarktung der Idee und unterstützen Sie beim Start Ihres Unternehmens. Weitere Informationen finden Sie am Ende dieses Handbuchs.**



# STUFE 03: VORWÄRTS KOMMEN

**Nun haben Sie Stufe 1 (Sich selbst kennenlernen) und Stufe 2 (Sich vorbereiten) kennengelernt und sind auf der dritten Stufe angelangt. Hier können Sie analysieren, was Sie über sich selbst erfahren haben und wie sie diese Kenntnis bei der Suche nach einer geeigneten und erfüllenden Beschäftigung nutzen können.**

# THE LIFE INFRONT OF YOU

is far more important than  
the life behind you

Joel Osteen

\* Das Leben, das vor dir liegt ist viel wichtiger als das Leben, das hinter dir liegt.



# NEUE PERSPEKTIVEN

Geschichten von Menschen, die einiges durchmachen mussten und nun beginnen, sich auf ihrer Reise vorwärts zu bewegen.

## **DEBBIE IST EINE TRANS-FRAU, AUS WEST LONDON, UK**

Aufgrund ihrer geschlechtsspezifischen Identität sah sie sich im Laufe ihres Lebens mit vielen Hindernissen konfrontiert. Vor einigen Jahren, als sie ihren Job und ihr Zuhause verlor, beschloss sie, den Prozess ihrer Geschlechtsumwandlung fortzusetzen und von London nach Hemel Hempstead zu ziehen. Am Anfang war es sehr schwer für sie, diese Reise anzutreten. Dies alles beeinflusste ihr Selbstwertgefühl, ihr Selbstvertrauen und ihre psychische Gesundheit. Sie wurde depressiv und litt unter Angstzuständen. Dies führte dazu, dass sie Schwierigkeiten bei der Arbeitssuche hatte, zumal sie ihren Karriereweg verändern und in einen eher weiblich geprägten Arbeitsplatz wechseln wollte. Im örtlichen Jobclub traf sie Regina von BBO (Building Better Opportunities). Regina half ihr, sich selbst zu akzeptieren, verbesserte ihr Selbstvertrauen, half bei der Lösung einiger bürokratischer Probleme (z.B. Namens- und Geschlechtswechsel, etc.), unterstützte sie dabei, ein neues Zuhause zu finden, bot Freiwilligenarbeit und schließlich einen neuen Job in einem neuen Umfeld an.

Hier können Sie mehr über Debbies Geschichte erfahren:

<https://youtu.be/zIIPX8ECprE>



## J. AUS WIEN, ÖSTERREICH

J. ist eine junge Studentin, die in Wien lebt. Derzeit studiert sie Medizinische Informatik an der Universität Wien. Eine Krebserkrankung während ihrer Kindheit beeinflusste ihr Leben und sie leidet immer noch unter Langzeitwirkungen auf ihren allgemeinen Gesundheitszustand. Während ihrer Kindheit musste sie viele Operationen und lange Krankenhausaufenthalte über sich ergehen lassen und verpasste daher viel in der Schule. Doch am Ende konnte sie den Stoff in allen Fächer nachholen und machte ihr Abitur, die österreichische "Matura".

Aufgrund der langfristigen Auswirkungen ihrer Krebserkrankung erlebt J. nach wie vor Höhen und Tiefen in Bezug auf ihren Gesundheitszustand. Das ist auch eine Herausforderung für ihr Studium, da sie manchmal Seminare verpasst oder einen Test verschieben muss. Dabei nützt sie verschiedene unterstützende Einrichtungen, wie beispielsweise das Büro des Behindertenbeauftragten an der Universität Wien, welches als Vermittler zwischen beeinträchtigten Studierenden und Professoren wirkt.

Darüber hinaus ist J. Teilnehmerin im Projekt "Jugend und Zukunft", das Coaching bei Studium und Ausbildung sowie Unterstützung in organisatorischen Fragen anbietet. Ebenso nutzte sie die Chance, am "Disability Talent Programme" teilzunehmen, einem Programm, das initiiert wurde, um Unternehmen und Student/inn/en mit gesundheitlichen Einschränkungen zusammen zu bringen. J. absolvierte im Rahmen dieses Programms ein Praktikum, das für ihr Lernen, ihre Selbstentfaltung und ihr Selbstvertrauen entscheidend war. Das Praktikum gab ihr die Möglichkeit, viele Dinge zu lernen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Andererseits konnte sie einen Einblick in die Arbeit in einem Unternehmen gewinnen und herausfinden, welches Arbeitsumfeld für ihre individuelle Situation geeignet und förderlich ist.

Die wechselnden Phasen von Höhen und Tiefen in ihrer Gesundheit geben J. oft das Gefühl, dass es schwierig ist, langfristig eine Karriere zu planen. Dennoch ist es für sie das Wichtigste, optimistisch zu bleiben. Optimismus ist J's Quelle der Motivation und Empowerment.

Hier können Sie mehr über J.s Geschichte erfahren:

<https://youtu.be/d0AGSiNjk0k>



## MICHALIS AUS GRIECHENLAND.

Michalis, 47 Jahre, möchte mit seiner Geschichte andere ermutigen und inspirieren niemals aufzugeben. Anhand seines Beispiels können wir erkennen, wie wichtig Ausdauer ist.

Vor einem Jahr stand er vor einer äußerst schwierigen Phase seines Lebens. Es begann mit Panikattacken aus persönlichen und beruflichen Gründen. Im Laufe der Zeit wurden die Panikattacken immer häufiger und intensiver, was schließlich dazu führte, dass er nicht mehr in Lage war, diese alleine zu bewältigen. Dies führte ihn an den Punkt, an dem er nicht mehr zur Arbeit gehen konnte. Er musste schließlich seinen Job aufgeben, was ihn in eine Depression führte. Irgendwann bat er um professionelle Hilfe. Als er die Beratungssitzungen im Rahmen des New Horizons Projekts durchlief, fühlte er sich bereit, wieder aktiver auf dem Arbeitsmarkt zu sein und begann, nach Arbeitsmöglichkeiten zu suchen. Das Projekt New Horizons hat ihn ermutigt und sein Wissen mit dem Ziel eines konkreten Berufsbildes vertieft. Michalis Feedback zum Projekt lautete: "Das Material hat mir sehr geholfen. Das Ergebnis all dessen ist, dass ich es tatsächlich geschafft habe, das zu finden, wonach ich gesucht habe. Ich hoffe wirklich, dass es in Zukunft ähnliche Initiativen geben wird, damit mehr Menschen wie mir geholfen werden kann."

Hier können Sie mehr über Michalis' Geschichte erfahren:

[https://youtu.be/OJiAtob\\_9bo](https://youtu.be/OJiAtob_9bo)



## CATHLEEN AUS IRLAND

Cathleen ist eine 32-jährige Frau aus der Irish Traveller Community. Wie viele irische „Travellers“ verließ Cathleen die Schule, als sie gerade 15 war. Jung und wenig qualifiziert zu sein, machte es zu einer Herausforderung, eine sinnvolle Arbeit zu finden. Darüber hinaus kämpfte Cathleen mit Drogenproblemen und den gesundheitlichen Folgen, die mit der Sucht einhergehen. Ihr Leben ging einen Weg, den sie nicht wollte, und die Hindernisse schienen unüberwindbar - da wandte sie sich an Exchange House Ireland, um Unterstützung zu erhalten.

Durch die Unterstützung dieses Angebotes gelang es Cathleen, ihr Leben entscheidend zu verändern.

Sie arbeitete mit einer Beraterin zusammen, um ihre Sucht zu überwinden und wurde ermutigt, sich an einem Weiterbildungsprogramm zu beteiligen. Mit der Unterstützung ihrer Beraterin konnte Cathleen ihre Sekundarschule abschließen, und dieser große Erfolg motivierte Cathleen, sich noch mehr zuzutrauen. Schließlich begann sie über eine Universitätsausbildung nachzudenken. Ermutigung und anhaltende Bestärkung durch ihre Beraterin halfen Cathleen, den Studiengang zu finden, der am besten zu ihr passt. Das Lernen über sich selbst und ihre Interessen und Fähigkeiten waren Teil der ersten Schritte zur Erreichung ihrer Ziele. Praktische Unterstützung half ihr, die mit der Universitätsausbildung verbundenen Berge an administrativen Aufgaben zu bewältigen.

Cathleen hat gerade ihr erstes Studienjahr abgeschlossen, und ihre nächsten Schritte sind Praktika. Sie ist weiterhin Teilnehmerin des Beratungsprogrammes und Exchange House Ireland fühlt sich geehrt, an Ihrem Erfolg teilzuhaben.

Hier können Sie mehr über Cathleens Geschichte erfahren:

<https://youtu.be/sMcn1g0S1tU>



## JORGE AUS SPANIEN

Jorge W. ist ein junger Mann aus Granada, der derzeit eine Ausbildung absolviert, um sich so gut wie möglich auf den Arbeitsmarkt vorzubereiten und seine erste berufliche Chance zu erhalten.

Komplikationen bei seiner Geburt führten zu mehreren gesundheitlichen Folgeproblemen (Knochenbrüche und Geruchs- und Geschmacksverlust) und so zu einer schweren Behinderung.

Sein Ziel, sich am Arbeitsplatz weiterzubilden und zu entwickeln, hat er jedoch nicht aus den Augen verloren. Etwas, das so einfach und selbstverständlich sein sollte, ist eine große Hürde, da es die Gesellschaft nach wie vor nicht schafft, Menschen mit Behinderungen Chancengleichheit zu ermöglichen.

Jorge W. ist ein Beispiel für Überwindung und Ausdauer und er zeigt es in jedem seiner Worte. Darüber hinaus ist er ein glühender Verfechter der Rechte derjenigen, die wie er an einer Beeinträchtigung leiden, aber nicht selbst die Kraft und Motivation haben, für ihre eigenen Rechte zu kämpfen.

Hier können Sie mehr über Jorges Geschichte erfahren:

<https://youtu.be/Sx88SAXa5DI>



## **CHRISTOS AUS ZYPERN**

Christos ist ein 35-jähriger Mann aus Limassol, Zypern. Vor einigen Jahren erlitt er einen Motorradunfall, der sein Leben veränderte. Sein rechter Arm war verletzt, und er verlor 2 Finger - eine Situation, die ihn für eine beträchtliche Zeitspanne arbeitsunfähig machte. Da er nicht in der Lage war, für sich selbst zu sorgen und produktiv zu sein, sah er sein Selbstvertrauen und seinen Wert sinken. Entschlossen, sein Leben zum Besseren zu wenden, setzte Christos seine unternehmerischen Fähigkeiten ein, um etwas für sich selbst zu schaffen, anstatt sich auf zu anspruchsvolle Arbeitgeber verlassen zu müssen, die ihm keine Chance geben würden. Er eröffnete ein kleines Lebensmittelgeschäft, das sich zu einem sehr beliebten Ort in Limassol entwickelte. Christos ist nun ein erfolgreicher Unternehmer, dem es gelang, sein Leben mit Entschlossenheit, Ehrgeiz und Tatkraft zu verändern.

## **THOMAS AUS ZYPERN**

Thomas ist ein 40-jähriger Mann aus Limassol, Zypern. Während seiner frühen Schulzeit wurde ihm durch einen unglücklichen Unfall das Bein amputiert. Ein bedeutendes Ereignis wie dieses bringt immer negative psychologische Auswirkungen mit sich, aber Thomas hat das Leben nicht aufgegeben. Er war entschlossen sich nicht von den Umständen überwältigen zu lassen. Er erhielt eine Beinprothese, die es ihm ermöglichte, seine Lebensqualität entscheidend zu verbessern und das Selbstvertrauen zu stärken. Als es an der Zeit war, über eine Karriere nachzudenken, beschloss Thomas, sich nicht auf das zu konzentrieren, was er nicht kann, sondern auf das, was er tun kann. Mit diesem Ansatz wurde er wieder optimistisch und setzte sich Ziele, die im Rahmen seiner Möglichkeiten realistisch und erreichbar waren. Er arbeitet nun als Nachrichtensprecher für einen großen zyprischen Fernsehsender.

# MEHR ZUM THEMA – INFOS UND QUELLENANGABEN

## **BULGARIEN**

### **NATIONALES PROGRAMM FÜR DIE BESCHÄFTIGUNG UND AUSBILDUNG VON MENSCHEN MIT DAUERHAFTEN BEHINDERUNGEN:**

auf der Website der bulgarischen Agentur für Arbeit finden Sie weitere Informationen über das Programm und die Finanzierungsmöglichkeiten.

<https://www.az.government.bg/pages/nacionalna-programa-zohtu>

### **JAMBA:**

Diese Website bietet berufliche Möglichkeiten für Menschen mit Beeinträchtigungen

<http://jamba.bg/en/home/>

### **DIE NATIONALE PATIENTENORGANISATION:**

Auf dieser Website finden Sie die Kontakte von mehr als 50 Patientenorganisationen, die Menschen mit unterschiedlichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen unterstützen.

<http://npo.bg/members/full-members/>

## **DER NATIONALE VERBAND DER ARBEITGEBER VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN:**

auf der Website finden Sie einen direkten Kontakt zu Unternehmen, die eine offene Beschäftigungspolitik für Menschen mit besonderen Bedürfnissen haben

<http://nfri.bg/>

## **VEREINIGTES KÖNIGREICH**

### **REMPLOY:**

diese Website enthält einen Bereich zur Arbeitssuche

[www.remploy.co.uk/individuals/finding-work-and-support-work](http://www.remploy.co.uk/individuals/finding-work-and-support-work)

...und vor allem Information darüber, wann eine Behinderung zu melden ist.

<https://www.remploy.co.uk/individuals/support-work/applying-jobs/talking-about-your-disability-or-conviction>

### **WEBSITE DER REGIERUNG:**

<https://www.gov.uk/looking-for-work-if-disabled>

### **FINANZBERATUNGSDIENSTE:**

<https://www.moneyadvice.service.org.uk/en/articles/help-to-find-work-if-youre-disabled>

### **SCOPE:**

Eine Wohltätigkeitsorganisation für Menschen mit Beeinträchtigungen

<https://www.scope.org.uk/support/disabled-people/work/jobseekers>

## **IRLAND**

### **BÜRGERSERVICE: *CITIZENSINFORMATION:***

Es ist eine irische eGovernment-Website, die vom „Citizens Information Board“ entwickelt wurde. Die Website bietet Informationen über öffentliche Dienstleistungen und Ansprüche in Irland..

[www.citizensinformationboard.ie/en/](http://www.citizensinformationboard.ie/en/)



### **NATIONAL TRAVELLER MABS:**

Finanzielle Unterstützung für Irish Travellers. National Traveller MABS ist Fürsprecherin für die finanzielle Inklusion von Travellers in Irland. National Traveller MABS will durch Veränderungen in Politik und Praxis die finanzielle Ausgrenzung von Travellers in Irland beenden, welche häufig vom Zugang zu Finanzdienstleistungen ausgeschlossen sind.

<https://www.ntmabs.org/>

### **SPRINGBOARD AND ICT SKILLS CONVERSION PROGRAMME:**

„Springboard“ (=Sprungbrett), das als Teil der Job's Initiative der Regierung im Jahr 2011 ins Leben gerufen wurde, ist eine Initiative, die auf die Finanzierung von kostenlosen Hochschulkursen abzielt, um Arbeitssuchenden die Möglichkeit zu geben, sich in Bereichen, in denen ein Mangel an Qualifikationen oder Beschäftigungsmöglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt festgestellt wird, weiterzubilden oder umzuschulen. Die Sprungbrettkurse reichen von den Stufen 6 bis 9 des Nationalen Qualifikationsrahmens (NFQ). Die Kurse werden in Bereichen wie IKT, Fertigung, internationale Finanzdienstleistungen, Gastgewerbe und Unternehmensgründung angeboten. In fast allen Kursen werden Praktika angeboten.

<https://springboardcourses.ie/>

### **BEHINDERTENVERBAND VON IRLAND:**

Unsere Vision ist ein Irland, in dem Menschen mit Behinderungen und Behinderungen voll einbezogen und in die Lage versetzt werden, ihr Potenzial voll auszuschöpfen.

<https://www.disability-federation.ie/>

### **ENABLE IRELAND | TAKING ACTION ON DISABILITY:**

Enable Ireland arbeitet daran, Kinder und Erwachsene mit besonderen Bedürfnissen in die Lage zu versetzen und zu befähigen, Unabhängigkeit, Wahlmöglichkeiten und Integration in Gemeinden in ganz Irland zu erreichen.

[www.enableireland.ie/](http://www.enableireland.ie/)

### **BEWEGUNG DER IRISH TRAVELLERS:**

Förderung der Travellers in Irland. Die Irish Traveller Movement (ITM) ist ein nationales Netzwerk von Organisationen und Einzelpersonen, die innerhalb der Traveller Community in Irland arbeiten.

<http://itmtrav.ie/>

## ZYPERN

### **MINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES UND SOZIALVERSICHERUNG, ABTEILUNG FÜR SOZIALE EINGLIEDERUNG VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN:**

Die Abteilung wurde am 1.1.2009 gegründet und ist verantwortlich für die Formulierung, Koordination, Umsetzung und Überwachung der Politik für Menschen mit Behinderungen in Zusammenarbeit und Abstimmung mit den mitverantwortlichen Ministerien und Diensten sowie der Pancyprian Confederation of Organisations of Persons with Disabilities.

Die Hauptaufgaben der Abteilung sind:

- Die administrative Unterstützung des Pancyprian Council for Persons with Disabilities, dem höchsten Beratungsgremium für die nationale Politik für Menschen mit Behinderungen.
- Betrieb von Sozialleistungen und Programmen für Menschen mit Behinderungen, wie z.B. finanzielle Zulagen und Beihilfen für die Bereitstellung von Rollstühlen.
- Die Bereitstellung von Informationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen und die Förderung von Werten und Einstellungen in einer integrativen Gesellschaft für Menschen mit Behinderungen.

[http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dsid/dsid.nsf/index\\_en/index\\_en](http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dsid/dsid.nsf/index_en/index_en)

### **POT - PANCYPRIANISCHE ORGANISATION DER BLINDEN:**

Die Pancyprian Organisation of the Blind wurde 1980 von 30 blinden und sehbehinderten Menschen, Bürger Zyperns, gegründet. Bis dahin hatten Sehende, Mitglieder der Pancyprian Association for the Welfare of the Blind, die Blinden in Zypern und im Ausland vertreten.

Zu den Hauptzielen der Organisation gehört die Schaffung von Bedingungen und Situationen für einen gleichwertigen Lebensstandard und die Integration von Blinden in die Gemeinschaft im Allgemeinen.

<http://www.designingsteps.com/index.html>

### **ZYPRIOTISCHE KONFÖDERATION DER BEHINDERTENORGANISATIONEN:**

Der Bund besteht seit 1984 und wurde in Zypern gegründet. Heute vertritt KYSOA offiziell die Position des Sozialpartners in Fragen, die direkt oder indirekt behinderte Menschen betreffen, und ist bestrebt, Maßnahmen zu fördern, die zu ihrer vollen Teilnahme am sozialen, wirtschaftlichen, politischen und kulturellen Leben des Landes beitragen.

Der Bund konzentriert sich auf die Förderung und Koordination von Aktivitäten für die Erziehung, Rehabilitation und das Wohlbefinden behinderter Menschen, einschließlich der Suche nach Arbeit und sozialem Empowerment.

[www.kysoa.orgg.cy](http://www.kysoa.orgg.cy)

## GREECE

### **OAED:**

stützt sich auf drei Säulen: die Förderung der Beschäftigung, die Arbeitslosenversicherung und den sozialen Schutz der Mutterschaft sowie die berufliche Bildung. Eine der wichtigsten Aufgaben ist die Abstimmung von Angebot und Nachfrage nach Arbeitskräften auf nationaler und europäischer Ebene.

<http://www.oead.gr/>

### **NOESI:**

Diese Seite richtet sich an Studierende mit besonderen Bildungsbedürfnissen und Menschen mit Behinderungen. Es beherbergt Tausende von Mitgliedern und Websites, auf denen Menschen mit anderen interagieren und ihre persönlichen Geschichten austauschen können. Darüber hinaus gibt es viele Artikel mit informativen Inhalten über Dienstleistungen, die für diese Zielgruppe hilfreich sein werden.

<https://www.noesi.gr/>

### **KEA / AME:**

ist ein spezialisiertes Zentrum für die soziale und berufliche Integration von Menschen mit Behinderungen. Die Hauptziele sind Sozialisation, psychosoziale Unterstützung, Beratung, Rehabilitation, Training und berufliche Rehabilitation für Menschen mit geistiger Behinderung ab 14 Jahren.

<http://www.kea-amea.gr/index.php/gr/>

### **WEBPORTAL FÜR MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN:**

<http://www.keana.gr/%CF%80%CF%81%CF%8C%CF%83%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CE%B1%CE%BC%CE%B5%CE%B1-web/>

Auf der folgenden Seite gibt es viele Organisationen, die sich mit verschiedenen Behinderungen befassen und behinderte Menschen dabei unterstützen können, selbstständige und gleichberechtigte Mitglieder der Gesellschaft zu werden.

<https://career.aegean.gr/%CE%B1%CE%BC%CE%B5%CE%B1/>

## **SPANIEN**

### **ANDALUSISCHES ARBEITSMARKTSERVICE:**

<http://www.juntadeandalucia.es/organismos/empleoempresaycomercio/sae.html>

### **STAATLICHES ARBEITSMARKTSERVICE:**

<http://www.sepe.es/>

### **ANDALUCÍA EMPRENDE:**

hat die Aufgabe, unternehmerische Initiative und Geschäftsentwicklung zu fördern, um zur Wiederbelebung der regionalen Wirtschaft beizutragen.

<https://www.andaluciaemprende.es/>

### **ARBEIT UND BEHINDERUNG:**

Andalusische Regierung

<http://www.juntadeandalucia.es/temas/trabajar/busqueda/discapacidad.html>

### **SPANISCHE KONFÖDERATION DER MENSCHEN MIT KÖRPERLICHER UND ORGANISCHER BEEINTRÄCHTIGUNG:**

<http://www.cocemfe.es/portal/>

### **GRANADAS FÖDERATION DER MENSCHEN MIT KÖRPERLICHEN BEHINDERUNGEN:**

<http://fegradi.es/>

## ÖSTERREICH

### CAREER MOVES:

Tipps für die Arbeitssuche für Menschen mit gesundheitlicher Beeinträchtigung

<https://www.careermoves.at/bewerbungstipps>

### JUGEND UND ZUKUNFT:

Ein Projekt der Beruflichen Beratung und Begleitung von Jugendlichen, die eine Krebserkrankung hinter sich haben. Das Projekt wird in Zusammenarbeit zwischen der Österreichischen Kinderkrebshilfe und **die Berater®** durchgeführt.

<https://www.kinderkrebshilfe.at/de/home/>

<https://www.dieberater.com>

### ARBEITERKAMMER ÖSTERREICH:

Beschäftigung und Behinderung – Informationsbroschüre durch alle arbeitsrechtlichen Bestimmungen

<https://www.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitundrecht/arbeitundbehinderung/index.html>

### FAQ ZU BERUFLICHER REHABILITATION IN ÖSTERREICH

<http://www.bbrz.at/fuer-erwachsene/haeufig-gestellte-fragen-zur-berufliche-neuausrichtung/faqs-berufliche-reha.html>

<https://www.auva.at/portal27/auvaportal/content?contentid=10007.671027&viewmode=content>

<https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitssystem/leistungen/kur-reha/berufliche-rehabilitation>

### ARBEITSUCHE:

Allgemeine Informationen zur beruflichen Rehabilitation nach einem Unfall oder einer Langzeitkrankheit

<http://www.arbeitsuche50plus-wien.at/de/arbeit-gesundheit/berufliche-reha.html>

### FIT2WORK:

eine kostenlose Maßnahme zur Verhinderung von Arbeitslosigkeit durch Unfall, Krankheit, körperliche oder geistige Behinderung - um den Arbeitsplatz zu erhalten und Coaching anzubieten.

<http://fit2work.at/>

# DAS NEW HORIZONS PROJEKT

Das New Horizons-Projekt ist eine zweijährige strategische Partnerschaft, die im Rahmen von Erasmus + Erwachsenenbildung (Projekt ref: 2016-1-BG01-KA204-023759) finanziert wird und 7 Organisationen aus 7 verschiedenen europäischen Ländern umfasst: CATRO Bulgaria EOOD (BULGARIEN), Tribli Ltd. (IRLAND), Die Berater (ÖSTERREICH), Defoin (SPANIEN), IMS Forschungs- und Entwicklungszentrum (ZYPERN), Universität Thessalien - UTH (GRIECHENLAND), Community Action Dacorum (VEREINIGTES KÖNIGREICH).

Das Projekt richtet sich an eine sehr spezifische und zugleich heterogene Zielgruppe - Menschen, die nach einem Unfall oder einer Krankheit eine Behinderung erlitten haben.

Hauptziel des Projekts ist es, ein speziell auf die Bedürfnisse von Langzeitarbeitslosen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen zugeschnittenes Berufsberatungsprogramm zu schaffen:

- Förderung des Selbstbewusstseins, des Selbstvertrauens und der Selbstmotivation,
- Neue Chancen für die persönliche und berufliche Entwicklung erkennen und nutzen
- Steigerung der Beschäftigungsfähigkeit der Menschen, indem ihnen geholfen wird, neue Karrierewege zu finden oder eigene Geschäftsideen zu verwirklichen.

Aus Statistiken geht eindeutig hervor, dass jede sechste Person in der EU unter einer Behinderung leidet, die von leicht bis schwerwiegend reicht und etwa 80 Millionen Menschen aufgrund von Umweltbarrieren und Vorbehalten oft daran gehindert werden, sich voll an der Gesellschaft und der Wirtschaft zu beteiligen (Europäische Behindertenstrategie 2010-2020). Die meisten gesundheitlichen Beeinträchtigungen entwickeln sich während des Erwachsenenlebens und viele davon sind nicht sichtbar (Beschäftigung und Behinderung - Back to Work, 2004).

Das Projekt New Horizons beschäftigte sich mit einem ganzheitlichen Ansatz der Karriereberatung und es wurden folgende Instrumente entwickelt:

- Ausbildungsprogramm für (Berufs)Berater/innen/ Mentor/inn/en zur Unterstützung von Langzeitarbeitslosen
- Trainingshandbuch zur Unterstützung dieser (Berufs)Berater/innen/ Mentor/inn/en
- Online-Support-Tool mit zusätzlichem Material und Unterstützung für (Berufs)Berater/innen/ Mentor/inn/en
- Angebot eines Assessment-Tools (LEVEL5) für (Berufs)Berater/innen/ Mentor/inn/en zur persönlichen und beruflichen Entwicklung
- Handbuch Karriereplanung und zusätzliche Videos mit Erfahrungsberichten für und von Betroffenen

Für mehr Information, besuchen Sie bitte unserer Website:

<https://newhorizons-eu.org/>





HANDBUCH  
KARRIEREPLANUNG  
**NEUE PERSPEKTIVEN**





Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

„Dieses Projekt (2016-1-BG01-KA204-023759) wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Publikation gibt nur die Meinung der Verfasser wieder, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden“

[www.newhorizons-eu.org](http://www.newhorizons-eu.org)