

Dein Arbeitsleben als Portfolio

Wenn wir an „Arbeit“ denken, denken wir an den alten Job. Alles andere läuft unter „nur nebenbei“. Diese Übung dreht den Blick um: Du schaust auf alles, was du kannst und tust, als wäre es schon ein Portfolio.

So gehst du vor

1. **Vier Teile, je 20–30 Minuten.** Mach nicht alles auf einmal. Jeder Teil steht für sich.
2. **Erst sammeln, dann bewerten.** In Teil 1 gibt es keine falschen Antworten.
3. **Ehrlich statt schön.** Die Karte ist nur für dich.

TEIL 1 · ROHMATERIAL SAMMELN

ca. 20 Min.

Schreib auf, was dir einfällt, ohne zu sortieren oder zu bewerten. Auch Kleines zählt.

a Wofür wurde ich bisher bezahlt?

Jobs, Projekte, Aufträge, auch lange her.

b Was kann ich, ohne dafür Geld zu bekommen?

Ehrenamt, Familie, Hobbys, Dinge, die du einfach machst.

c Wofür fragen mich andere?

„Kannst du mal kurz drüberschauen ...?“, „Wie hast du das gemacht?“

d Was lerne ich gerade?

Fass dein Rohmaterial zu **Strömen** zusammen. Ein Strom ist ein Bereich, in dem etwas fließt, zum Beispiel „Texte schreiben“, „Menschen beraten“ oder „Dinge organisieren“. Meist sind es 4 bis 7.

Was fließt? Geld · Können · Beziehungen · Sichtbarkeit · Energie | **Energie:** ++ gibt viel Kraft · + gibt Kraft · 0 neutral · – kostet Kraft

MEIN STROM	WAS FLIESST? (ANKREUZEN)					ENERGIE			
	☐ Geld	☐ Können	☐ Bezieh.	☐ Sichtb.	☐ Energie	☐ ++	☐ +	☐ 0	☐ –
	☐ Geld	☐ Können	☐ Bezieh.	☐ Sichtb.	☐ Energie	☐ ++	☐ +	☐ 0	☐ –
	☐ Geld	☐ Können	☐ Bezieh.	☐ Sichtb.	☐ Energie	☐ ++	☐ +	☐ 0	☐ –
	☐ Geld	☐ Können	☐ Bezieh.	☐ Sichtb.	☐ Energie	☐ ++	☐ +	☐ 0	☐ –
	☐ Geld	☐ Können	☐ Bezieh.	☐ Sichtb.	☐ Energie	☐ ++	☐ +	☐ 0	☐ –
	☐ Geld	☐ Können	☐ Bezieh.	☐ Sichtb.	☐ Energie	☐ ++	☐ +	☐ 0	☐ –
	☐ Geld	☐ Können	☐ Bezieh.	☐ Sichtb.	☐ Energie	☐ ++	☐ +	☐ 0	☐ –

Was fällt mir auf?

Welche Ströme geben mir Kraft? Welche bringen Geld? Sind das dieselben?

Welche Ströme gehören eigentlich zusammen?

Oft sind zwei Ströme in Wahrheit einer, nur unterschiedlich benannt.

Hier geht es um die Sätze, mit denen wir uns kleinmachen. Zum Beispiel: „Das kann doch jede.“ · „Das mache ich nur privat.“ · „Damit verdient man kein Geld.“

Meine Kleinrede-Sätze

Welche Sätze sagst du über deine Ströme? Schreib sie wörtlich auf.

Die Party-Frage

Was davon würdest du auf einer Party *nicht* erzählen, wenn dich jemand fragt, was du machst? Warum nicht?

Die Rechnungs-Frage

Was würde es kosten, wenn jemand Fremdes das für dich machen müsste? Schätz frei, es geht nicht um eine Preisliste.

LEISTUNG

WAS WÜRD E S KOSTEN?

Zusammen

Achte darauf: Welche Leistung bewertest du am niedrigsten, und ist das zufällig die, die dir am meisten Freude macht?

Die Ernstnehmen-Frage

Wenn eine Freundin all das könnte: Was würdest du ihr sagen?

Neue Möglichkeiten musst du nicht aus dem Nichts erfinden. Sie entstehen oft dort, wo sich **zwei deiner Ströme kreuzen**.

Meine Energie-Bedingungen

Unter welchen Bedingungen gibt dir Arbeit Kraft, und wann kostet sie Kraft? (z. B. Gestaltungsfreiheit, feste Zeiten, allein oder im Team)

Kreuzungen

Produkt: viele zahlen wenig, braucht Reichweite. Dienstleistung: wenige zahlen mehr, braucht Vertrauen.

STROM A × STROM B	BAUCHGEFÜHL	PRODUKT ODER DIENSTLEISTUNG?
	☐ ja ☐ hm ☐ nee	☐ P ☐ D
	☐ ja ☐ hm ☐ nee	☐ P ☐ D
	☐ ja ☐ hm ☐ nee	☐ P ☐ D
	☐ ja ☐ hm ☐ nee	☐ P ☐ D

Meine echte Wochenzeit

Plane mit dem Minimum. Alles darüber ist Bonus.

Realistisch habe ich gerade _____ Stunden pro Woche.

Zwei kleine Tests, je unter einer Stunde

Nicht messen, ob es „erfolgreich“ ist, sondern ob da etwas fließt.

Geld-Test

Was ich tue:

Woran ich ein Signal erkenne:

Freude-Test

Was ich tue:

Woran ich ein Signal erkenne:

Meine Portfolio-Karte

Fass hier zusammen, was du gefunden hast. Diese Seite kannst du an den Kühlschrank hängen.

Mein Kern in einem Satz

Was zieht sich durch alle meine Ströme?

Muster, die immer wieder auftauchen

Meine Kraft-Ströme (++)

Meine Geld-Ströme

Was ich bisher kleingeredet habe

Mein nächster Schritt (diese Woche, unter einer Stunde)

Magst du mir erzählen, was du gefunden hast? Antworte einfach auf eine Mail von Career Rewired. Ich lese jede Antwort. Mehr Werkzeuge findest du auf careerrewired.de/werkzeuge, den Newsletter auf careerrewired.substack.com