

# Dein idealer Arbeitsplatz

---

Worksheet digital  
ausfüllen

Worksheet ausdrucken  
und per Hand ausfüllen

*„Wenn wir alles täten, wozu wir imstande sind,  
würden wir uns wahrscheinlich in Erstaunen versetzen.“  
– Thomas A. Edison*

## DARUM GEHT ES

Wir müssen uns in unserer Umgebung wohl fühlen, um klar denken und produktiv arbeiten zu können. Es ist daher wichtig, neben der eigentlichen Arbeitstätigkeit auch einen Blick auf den damit verbundenen Arbeitsplatz zu werfen. Denn dort wo wir arbeiten, leben wir meistens auch. Deshalb sollten wir die von uns gewünschte Arbeits- und auch Lebensumgebung direkt zu Beginn unserer Arbeitszeit und unserer Jobsuche berücksichtigen.

---

## AUFGABE

Nimm dir für die Beantwortung der folgenden Fragen zu deinem idealen Arbeitsplatz ausreichend Zeit und Raum. Du kannst dir gerne auch mehrere Tage Zeit nehmen, um auf alle Fragen eine Antwort zu finden. Bearbeite die Fragen lieber länger und gründlich als schnell und oberflächlich. Dann hast du letztlich mehr von dem Ergebnis, welches deinen idealen Arbeitsplatz genau beschreiben soll.

## Schritt 1

### REFLEXION DEINER ERFAHRUNGEN

Hast du bereits Arbeitserfahrungen gesammelt oder bei deinen Eltern, Freunden oder Bekannten einen Einblick in ihre Arbeit und Arbeitsumgebungen erhalten können?

Vielleicht hast du sonst ja auch schon so eine grobe Vorstellung davon, in welcher Arbeitsumgebung du dich wohlfühlen könntest und in welcher eher nicht.

*Folgende Fragen können dir bei der Reflexion weiterhelfen ...*

- *An welchem Ort würdest du am liebsten noch mehr Zeit verbringen?*
- *In welcher Umgebung fühlst du dich eher unwohl?*
- *Wann kannst du produktiv arbeiten und was muss dafür gegeben sein?*
- *Was würde dich beim Arbeiten sehr stören?*
- *Was gefiel dir an bereits besuchten Arbeitsplätzen und was nicht?*
- *Könntest du dir vorstellen an dem Arbeitsplatz deiner Mutter oder deines Vaters zu arbeiten? Wenn ja, warum und wenn nein, warum nicht?*
- *Gibt es einen bestimmten Arbeitsplatz, der dir spontan einfällt und an welchem du dich wohl fühlen und gerne arbeiten würdest?*
- *Gibt es einen Arbeitsplatz der dir einfällt, an dem du dir überhaupt nicht vorstellen könntest zu arbeiten?*

„So fühle ich mich wohl!“

„So fühle ich mich nicht wohl!“

**Schritt 2**

## DEEP DIVE

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich.

*Nimm dir die Zeit, die du brauchst und hetze dich nicht. Du musst nicht alle Fragen an einem Tag beantworten, sondern kannst dir zwei oder drei Tage Raum geben, indem du die Fragen in Etappen beantwortest.*

**BEREICH 1 – DIE GEOGRAPHISCHE POSITION**

- ☐ Wo auf der Welt möchtest du am liebsten leben?  
\_\_\_\_\_
- ☐ Welches Land?  
\_\_\_\_\_
- ☐ Welches Bundesland?  
\_\_\_\_\_
- ☐ Welche Stadt, Vorstadt oder lieber ländlich?  
\_\_\_\_\_
- ☐ Welches Klima? Warm, wechselnde Jahreszeiten oder eher kalt?  
\_\_\_\_\_
- ☐ Nah am Wasser, nah am Meer, in den Bergen, in der Ebene usw.?  
\_\_\_\_\_
- ☐ Wie lange darf der Arbeitsweg sein? Wie willst du zur Arbeit kommen?  
Öffentliche Verkehrsmittel, Auto, Fahrrad, zu Fuß gehen usw.?  
\_\_\_\_\_

## BEREICH 2 – DIE DIREKTE UMGEBUNG

- Möchtest du lieber im Freien oder drinnen arbeiten?  
Wenn du beides möchtest: Wie viel Zeit möchtest du wo verbringen?  

---
- Brauchst du eine helle oder eine eher dunkle Umgebung?  

---
- Würde deine Umgebung eher nüchtern, neutral, künstlerisch, informativ, medizinisch, wissenschaftlich, natürlich oder gemütlich sein?  

---
- Wo würdest du lieber arbeiten? In einem Labor, in einem Büro, in einer Küche, auf der Baustelle, in einer Werkstatt, auf dem Bauernhof, in der freien Natur, im Klassenzimmer oder zu Hause oder woanders?  

---
- Bevorzugst du eher einen ruhigen Arbeitsplatz oder eher geschäftiges Treiben, eher hohe oder niedrige Energie, eher laut oder leise?  

---
- Möchtest du mit vielen Menschen zusammen, mit einem kleinem Team oder lieber für dich alleine arbeiten?  

---
- Möchtest du viele Außenkontakte (mit Auftraggeber:innen, Patient:innen, Kund:innen, Kooperationspartner:innen usw.) haben oder eher primär mit deinem Team intern kommunizieren?  

---
- Wieviel möchtest du sitzen, stehen, laufen, rennen, dich bewegen und unterwegs sein während eines Arbeitstages?  

---

- ☐ Möchtest du lieber an einem Ort oder an mehreren verschiedenen Orten arbeiten? Wie viel Abwechslung brauchst du?

---

### BEREICH 3 – DIE ARBEITSATMOSPHERE

- ☐ Wie wichtig ist für dich die allgemeine Ästhetik, die Farben, die Fenster, der Stil der Möbel und die Einrichtung deines Arbeitsplatzes?

---

- ☐ Wie wichtig ist dir die Ausstattung deines Arbeitsplatzes? Eher modern und exklusiv? Oder bescheiden, aber hübsch? Oder ist es dir nicht so wichtig?

---

- ☐ Bevorzugst du eine innovative und visionäre oder eine konservative und stabile Unternehmenskultur? Bevorzugst du eine seriöse und professionelle oder eher eine spielerische und ungezwungene Arbeitsatmosphäre?

---

- ☐ Bevorzugst du eine hierarchische Struktur (mit klaren Vorgaben durch die Vorgesetzten) oder eine kooperative Vorgehensweise (in der die Belegschaft gemeinsam Vorgehen, Ziele, Prioritäten und Arbeitsbelastungen bestimmt)?

---

- ☐ Welche Art von Arbeitskultur würde deinem Persönlichkeitstyp schmeicheln? Wenn du kreativ und artistisch bist, dann würdest du dich in einer hierarchischen, militärischen Kultur eher nicht so wohl fühlen. Wenn du eher konservativ und sicherheitsliebend bist, würdest du dann gut in eine innovative Arbeitskultur passen?

---

- Welche Werte, Ideale und leitenden Prinzipien sollten du und deine Kollegen gemeinsam haben?  

---
- Bevorzugst du es mit Menschen zusammenzuarbeiten, die das Risiko mögen und die den Status quo verändern möchten oder lieber mit Menschen, die sich an soziale Konformitäten und Normen halten?  

---
- Bevorzugst du eher eine teamorientierte Arbeitskultur, in welcher der Fokus auf der Zusammenarbeit liegt oder eine, in der die meiste Zeit unabhängig voneinander und in Einzelarbeit gearbeitet wird?  

---
- Welche Kleidung präferierst du für die Arbeit? Anzug, Uniform, lässig, „alles ist erlaubt“ oder eine andere?  

---
- Wieviel kulturelle Diversität ist dir wichtig an deinem Arbeitsplatz?  

---

#### BEREICH 4 – DIE FIRMENGRÖßE

---

- Eher groß oder klein? (Und was bedeutet das konkret für dich?)  

---
- Familienunternehmen, ein internationaler Konzern oder eine nationale Kette?  

---
- Möchtest du in eine Firma, in der du ständig die Möglichkeit hast, neue Leute kennenzulernen oder in der du eher stets den gleichen Menschen begegnest?  

---

- ☐ Was spricht dich eher an: Eine gewinnorientierte oder eine gemeinnützige Firma oder im besten Fall deine eigene?

---

## BEREICH 5 – DEIN PERSÖNLICHER ARBEITSSTIL

---

- ☐ Bevorzugst du es, dein eigener Boss zu sein oder hast du kein Problem damit, auch für andere Menschen und andere Unternehmen zu arbeiten?

---

- ☐ Wie viel Autonomie brauchst du? Möchtest du lieber dein eigenes Ding machen oder dich lieber auf andere verlassen? Wie oft möchtest du überprüft werden oder auch Feedback bekommen?

---

- ☐ Brauchst du eher einen normalen, regulären Arbeitsplan oder möchtest du auch die Möglichkeit haben, flexibel und zu deinen eigenen, vielleicht auch unüblichen, Arbeitszeiten zu arbeiten?

---

- ☐ Bevorzugst du klar definierte Arbeitsaufgaben, die du mit bekannten Methoden lösen kannst? Oder möchtest du durch deine Kreativität auch Lösungen für mehrdeutige und unerwartete Aufgaben finden?

---

- ☐ Bist du lieber die Person, die ein Projekt oder eine Aufgabe plant und an andere delegiert oder die Person, die den Arbeitsauftrag von anderen zugeteilt bekommt?

---

- ☐ Ab wann möchtest du die Ergebnisse deiner Arbeit sehen? Kurzfristig (*stündlich/täglich*), mittelfristig (*wöchentlich/monatlich*) oder langfristig (*vierteljährlich/jährlich oder länger*)?

---

- ☐ Welches Arbeitstempo präferierst du? Schnell mit viel Veränderung (z.B. Journalismus/Notfallmedizin), moderates Tempo mit etwas Veränderung (z.B. kleines Unternehmen/Beratung) oder langsam mit wenig Veränderung (z.B. großes Unternehmen/Regierung/Landwirtschaft)?

---

- ☐ Benötigst du viel Zeit, um über deine Arbeit nachzudenken und abzuwägen oder erledigst du deine Aufgaben schnell? Unterstützen die Berufsfelder, die du in Betracht ziehst, dein natürliches Arbeitstempo?

---

- ☐ Wie integriert oder separiert soll dein Arbeitsplatz in Bezug zu deinem restlichen Leben sein? Wie klar sollen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit sein?

---

## BEREICH 6 – DEINE PERSÖNLICHKEIT UND DEIN UMFELD

- ☐ Welche wichtigen Aspekte und Stärken deiner Persönlichkeit willst du in deinem Arbeitsumfeld einbringen (bist du z.B. eher kontaktfreudig oder reserviert, empathisch oder logisch, metaphorisch oder direkt, rational oder kreativ)?

---

- ☐ Benötigt dein Arbeitsumfeld deine einzigartigen Stärken und Charaktereigenschaften? Ist es ein Match?

---

- ☐ Schau dir deinen geplanten Berufsweg bzw. deine gewünschte Karrierelaufbahn an: Ziehen diese Industrien, Sektoren und Organisationen deine Art von Persönlichkeitstypen an? Wäre deine Persönlichkeit häufig oder wenig vorkommend? Denkst du, das wäre ein Vor- oder ein Nachteil?

---



**Schritt 3****WAS IST DIR WIRKLICH WICHTIG?**

Kreuze nun die Fragen an, die für dich eine besonders große Rolle spielen, wenn es darum geht, einen für dich geeigneten Arbeitsplatz zu definieren. Frage dich, worauf du nicht verzichten wollen würdest und was dir wirklich wichtig wäre an deinem Arbeitsplatz.

**Dein nächster Schritt**

*Sammle deine Erkenntnisse in der folgenden Box und schreibe alles auf, was dir für deinen idealen Arbeitsplatz besonders wichtig ist. Achte darauf, dass du vor allem die Antworten der Fragen, die dir besonders wichtig waren, miteinbeziehst.*

*Trage dein Ergebnis in der Modulaufgabe von Modul 4 ins Feld 'Idealer Arbeitsplatz' ein, um deine Erkenntnisse festzuhalten.*

*Informiere dich dann über mögliche Berufe die deinen Wunsch-Arbeitsplatz ermöglichen und tausche dich ggf. mit Freunden und Bekannten aus!*

**MEIN IDEALER ARBEITSPLATZ**