

Fragebogen zur Laufbahngestaltung

Ausfüllbare Version (digital ankreuzbar)

Name / Kürzel: _____

Datum: _____

Bei den folgenden Aussagen geht es darum, **wie oft** Sie bestimmte Aktivitäten zur Gestaltung Ihrer beruflichen Laufbahn ausführen. Es gibt **keine richtigen oder falschen Antworten** – klicken Sie bitte jeweils das Kästchen an, das am besten auf Sie zutrifft. Das Ausfüllen dauert etwa 5–10 Minuten.

Bitte beziehen Sie sich auf die letzten 6 Monate. Geben Sie an, wie oft Sie in diesem Zeitraum die folgenden Dinge getan haben.

Antwortskala: **1** = nie / sehr selten · **2** = selten · **3** = manchmal · **4** = oft · **5** = sehr oft / immer

1 = nie/sehr selten · **2** = selten · **3** = manchmal · **4** = oft · **5** = sehr oft/immer

1 2 3 4 5

1. Ich verbringe viel Zeit damit, Kontakte zu anderen Personen in meinem beruflichen Umfeld aufzubauen.
2. Ich halte den Kontakt mit Leuten, die für meine berufliche Entwicklung wichtig sind, aufrecht.
3. Ich pflege den Kontakt mit Personen, die einflussreiche Positionen in meinem beruflichen Umfeld haben.
4. Ich nutze mein Netzwerk, um beruflich weiterzukommen.
5. Ich hole bei anderen Feedback ein zu Dingen, die meiner Laufbahn helfen könnten.
6. Ich hole bei beruflichen Kontakten Tipps und Hinweise für meine Laufbahn ein.
7. Ich bemühe mich, Personen in meinem beruflichen Umfeld ein positives Bild von mir zu vermitteln.
8. Ich mache andere Personen in meinem beruflichen Umfeld auf meine Talente, Qualifikationen, und Leistungen aufmerksam.
9. Ich lobe andere Personen in meinem beruflichen Umfeld für ihre Leistungen, um einen vorteilhaften Eindruck zu erzeugen.
10. Ich entwickle meine arbeitsbezogenen Fähigkeiten kontinuierlich weiter.

1 = nie/sehr selten · 2 = selten · 3 = manchmal · 4 = oft · 5 = sehr oft/immer

	1	2	3	4	5
11. Ich entwickle Fachwissen, Kenntnisse und Fähigkeiten in Bereichen, die für meine Karriere wichtig sind.					
12. Ich erweitere meine Arbeitsaufgaben, damit ich mich beruflich weiterentwickeln kann.					
13. Ich setze mir klare Ziele bezüglich dessen, was ich in meiner Laufbahn erreichen möchte.					
14. Ich entwickle Laufbahnziele, die für mich attraktiv sind.					
15. Ich plane sorgfältig, was ich tun muss, um meine Laufbahnziele zu erreichen.					
16. Ich denke über meine eigenen Stärken und Fähigkeiten nach.					
17. Ich überlege, was mir an einem Beruf wichtig ist.					
18. Ich überlege mir, welche Arten von Arbeiten mir Spass machen.					
19. Ich hole Informationen bezüglich bestimmter Berufe oder Unternehmen ein.					
20. Ich informiere mich regelmässig über Beschäftigungsmöglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt.					
21. Ich mache Recherchen zur Stellensuche.					
22. Ich bemühe mich aktiv um die Gestaltung meiner beruflichen Zukunft.					
23. Ich unternehme Dinge, um meine beruflichen Ziele zu verwirklichen.					
24. Ich kümmere mich um die Weiterentwicklung meiner Karriere.					

Vielen Dank für das Ausfüllen. Die Auswertung erfolgt durch Ihre Beraterin / Ihren Berater (siehe Begleitdokument für Fachpersonen). Fragebogen zur Laufbahngestaltung, Version 1.0 – Juni 2026.