

# Fragebogen zur Laufbahngestaltung

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** – kreuzen Sie bitte jeweils die Antwort an, die 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

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Ich verbringe viel Zeit damit, Kontakte zu anderen Personen in meinem beruflichen Umfeld aufzubauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich halte den Kontakt mit Leuten, die für meine berufliche Entwicklung wichtig sind, aufrecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich pflege den Kontakt mit Personen, die einflussreiche Positionen in meinem beruflichen Umfeld haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich nutze mein Netzwerk, um beruflich weiterzukommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich hole bei anderen Feedback ein zu Dingen, die meiner Laufbahn helfen könnten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich hole bei beruflichen Kontakten Tipps und Hinweise für meine Laufbahn ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich bemühe mich, Personen in meinem beruflichen Umfeld ein positives Bild von mir zu vermitteln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich mache andere Personen in meinem beruflichen Umfeld auf meine Talente, Qualifikationen, und Leistungen aufmerksam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

---

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

---

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.