

BIRKMAN

CAREER

EXPLORATION

MUSTER - BERICHT

DIESER BERICHT WURDE ERSTELLT FÜR

**Herr / Frau Muster**

DATUM | NOVEMBER 03 2023



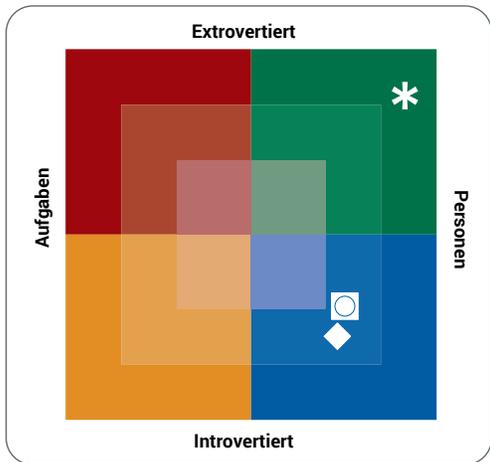
# AUSFÜHRLICHE ZUSAMMENFASSUNG

Herr / Frau Muster

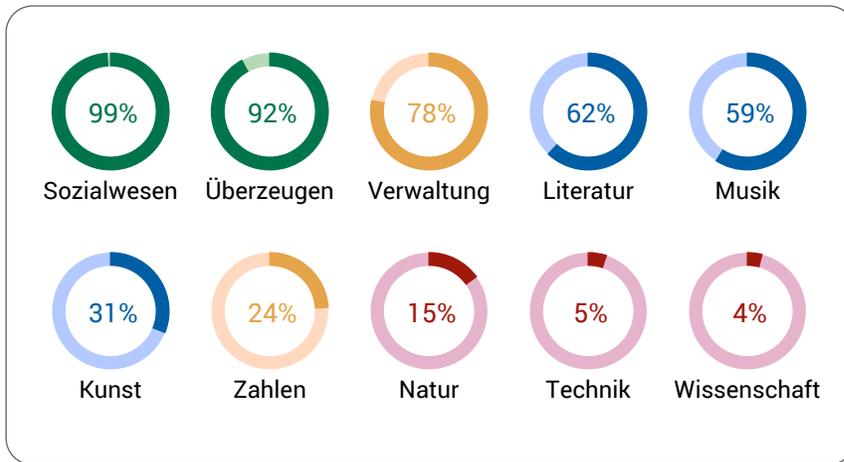
Ein zertifizierter Experte von Birkman sollte diese Ergebnisse mit Ihnen besprechen



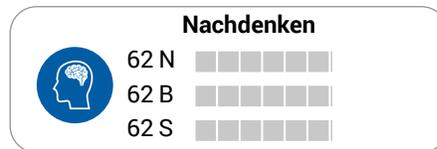
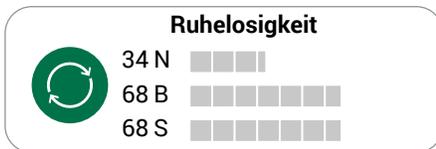
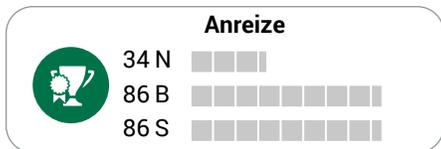
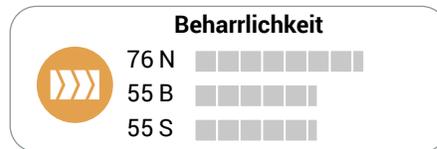
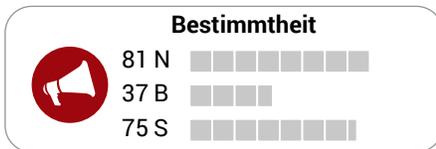
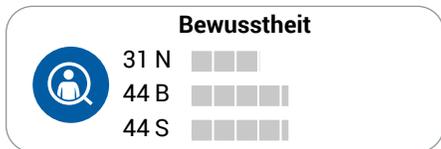
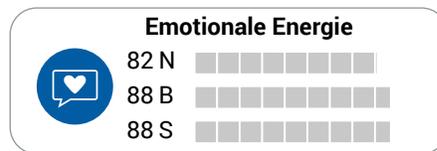
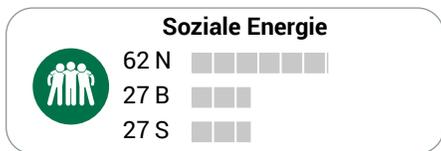
## BIRKMAN DIAGRAMM



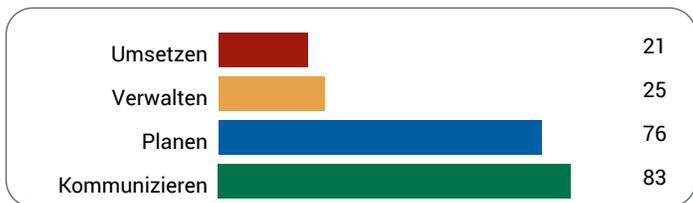
## BIRKMAN INTERESSEN



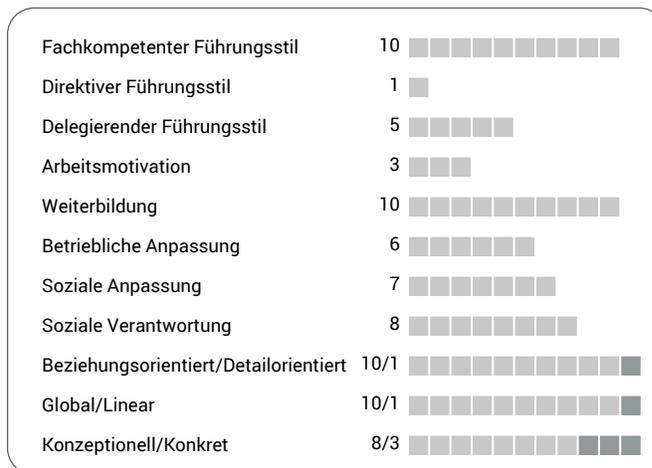
## BIRKMAN KOMPONENTEN



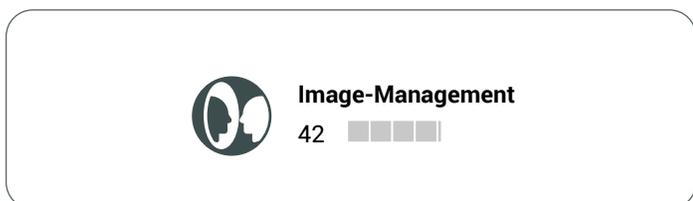
## ORGANISATIONSFOKUS



## ARBEITSSTIL



## PERSPEKTIVE





## IHRE STÄRKEN

Nun möchten wir die Stärken identifizieren, die Sie einzigartig machen. Diese Stärken wurden von Ihren Ergebnissen Ihrer Birkman-Interessen und Birkman-Komponenten erstellt. Lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch und markieren Sie diejenigen, die für Sie am wichtigsten sind.

- Sie beeinflussen Menschen gerne direkt, überzeugen sie von Ihrem Standpunkt, oder bilden sie gerne aus.
- Sie haben Freude daran und können effektiv darin sein, anderen Menschen zu helfen und ihr Leben besser oder produktiver zu machen.
- Sie arbeiten gerne mit Systemen; dies können Computer und Datenbanken, Ordnungssysteme oder Arbeitsstellen, welche die Einführung oder das Verbessern von effizienteren Prozessen beinhalten.
- Sie sind in Ihrem Denken und ihrer Vorgehensweise strukturiert und organisiert und Sie bringen diese Tendenzen mit in Ihre Arbeit.
- Sie neigen dazu, eine natürliche Autoritätsperson zu sein; Sie können die Verantwortung übernehmen, wenn es einen Mangel an Führung zu geben scheint.
- Sie verstehen die Gefühle anderer und können auf diese gut eingehen und sind sich bewusst, inwieweit diese sich positiv und negativ auf Leistung auswirken können.

# BERICHT: BERUFSFELDERKUNDUNG

Herr / Frau Muster



**Die Selbstbeurteilung ist der erste Schritt im Prozess der Karriereplanung und kann ein wertvolles Instrument sein, um die berufliche Richtung zu klären, den beruflichen Übergang zu erleichtern und von den eigenen Präferenzen Gebrauch zu machen und schlussendlich zu beruflicher Zufriedenheit und Erfolg beitragen.**

Ihre Ergebnisse wurden aus Ihren Antworten auf das Assessment anhand der Birkman-Methode® generiert. Dieses umfassende Assessment misst Verhaltensmerkmale, Motivation, Stress und berufliche Interessen. Die Birkman-Methode stützt sich auf über 70 Jahre Forschung und Anwendung.

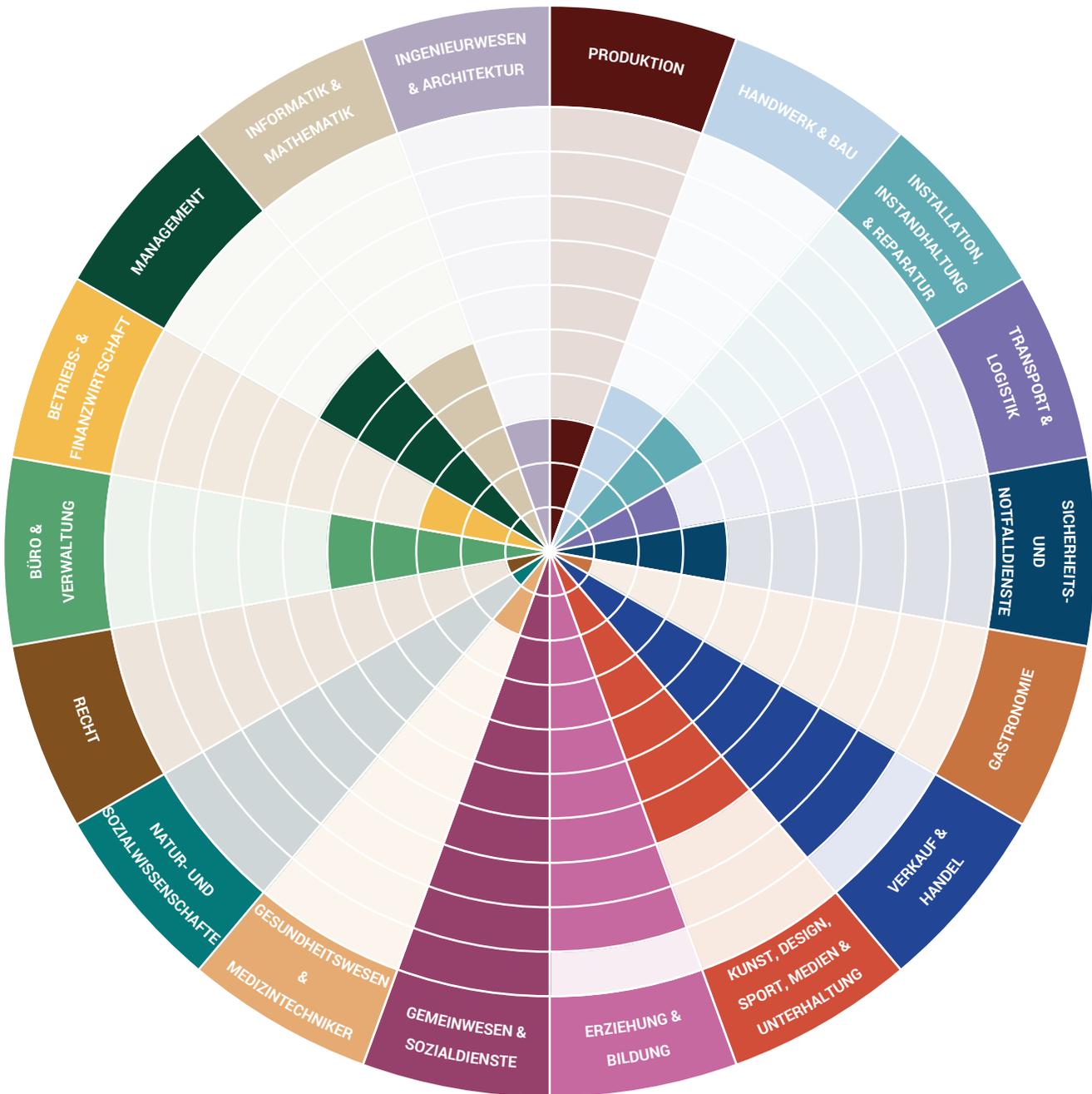
Ihr Bericht zur Berufsfelderkundung soll Ihnen ein tieferes Verständnis von sich selbst und den beruflichen Möglichkeiten verschaffen, die am besten zu Ihnen passen. Ihr Bericht kann dazu beitragen, Ihre Berufswahl zu bestätigen, Ihnen alternative Berufsmöglichkeiten aufzuzeigen und Ihr persönliches Bewusstsein für die Stärken, Motivationsfaktoren und Arbeitsumgebungen zu schärfen, die Ihnen zum Erfolg verhelfen werden.

Wenn Sie Ihre Ergebnisse überprüfen, sollten Sie sich nicht davon bei Ihrer Berufsfelderkundung einschränken lassen. Nutzen Sie Ihre Ergebnisse vielmehr als Richtschnur für die weitere Erkundung verschiedener Karriereoptionen, die das höchste Potenzial für Ihren Erfolg und Ihr Wohlergehen bergen. Mit Unterstützung eines qualifizierten Berufsberaters können Sie Karrierestrategien und -techniken entwickeln, um Ihre beruflichen Ziele zu erreichen.



## BERUFSFAMILIEN

Der Abschnitt „Berufsfamilien“ ist eine detaillierte Profilanalyse, bei der Ihr Grad der Übereinstimmung mit erfolgreichen Personen in verschiedenen Berufsfamilien und Berufsbezeichnungen verglichen wird. Jede Berufsfamilie basiert auf zahlreichen Profilen, die durch die Untersuchung von nachweislich erfolgreichen Personen in ähnlichen Funktionen erstellt wurden. Ihre Punktzahl wird ermittelt, indem Sie mit diesen Profilen verglichen werden, um die Umgebungen zu identifizieren, die das größte Erfolgspotenzial bieten. Die nachstehende Übersicht zeigt die für Sie interessantesten beruflichen Möglichkeiten, die potenziell am besten zu Ihnen passen.



# BERICHT: BERUFSFELDERKUNDUNG



## BERUFSGRUPPEN / STELLENBEZEICHNUNGEN

Dieser Abschnitt befasst sich eingehend mit den bestimmten Berufen, die innerhalb jeder einzelnen Berufsgruppe Ihren Kriterien am meisten und am wenigsten entsprechen. Wenn Sie online sind, klicken Sie auf die verlinkten Stellenbezeichnungen, um die Website des US-Arbeitsministeriums zu besuchen, auf der Sie detailliertere Informationen zu jeder einzelnen Stellenbezeichnung finden.

<b>Gemeinwesen &amp; Sozialdienste</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Berater &amp; Therapeuten</li><li>• Geistliche Berufe</li><li>• Kinder-, Familien- &amp; Schulsozialarbeiter</li><li>• Sozialdienstassistent</li></ul>
Beratung, Wiedereingliederung und/oder die Unterstützung von Personen, Gruppen oder Gemeinschaften in sozialen und psychologischen Belangen. Beispiele für Tätigkeiten: Verbesserung des geistigen und emotionalen Wohlbefindens von Personen, den Umgang mit Süchten, Hilfe zu einem gesunden Lebensstil sowie geistliche, moralische und berufliche Hilfestellung.		
<b>Verkauf &amp; Handel</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Anzeigenverkäufer</li><li>• Führungskraft im Einzelhandel</li><li>• Leiter Werbung &amp; Verkaufsförderung</li><li>• Verkaufsleiter</li><li>• Verkaufsleiter</li></ul>
Beispiele für Tätigkeiten: Verkauf im Einzelhandel, Verkauf von Elektrogeräten, Möbeln, Autoersatzteilen. Dienstleistungen im Bereich Medizin, Versicherung, Immobilien; Verkauf sonstiger Waren und Dienstleistungen.		
<b>Erziehung &amp; Bildung</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Sonderschullehrer</li><li>• Ausbildungsverantwortlicher (Grund- &amp; Sekundarschule)</li><li>• Grundschullehrer (Ausgenommen Sonderschulen)</li><li>• Mittelschullehrer (Ausgenommen Sonderschulen)</li><li>• Lehrassistenten</li></ul>
Ausbildung von Personen oder Gruppen auf akademischen, sozialen oder anderen Wissensgebieten unter Einsatz verschiedener Verfahren und Lehrmethoden. Beispiele für Tätigkeiten: Förderung der Lernfähigkeit; die Schulung von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Personen, die spezieller Förderung bedürfen sowie anderen Bevölkerungsgruppen in einer formellen oder zwanglosen Umgebung; Erstellung und Bereitstellung von Lehrmitteln und -material.		
<b>Kunst, Design, Sport, Medien &amp; Unterhaltung</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Lektoren</li><li>• Public Relations &amp; Kommunikationsmanager</li><li>• Grafik Designer</li></ul>
Erstellen und/oder Vermitteln von Konzepten, Ideen unter Anwendung verschiedener Medien zum Zweck der Unterhaltung oder Lehre. Beispiele für Tätigkeiten: Schauspielen, Tanz, Gesang, grafisches Design, Betrieb von Mediengeräten, Übersetzen von Texten, schriftstellerische Tätigkeit, Produktion oder Regie von Filmen oder Theaterstücken, öffentliches Sprechen, Arbeit als Rundfunksprecher, Teilnahme an Sportwettbewerben, Erstellen von Nachrichtenreportagen, andere Aufgaben im Medienbereich.		

# BERICHT: BERUFSFELDERKUNDUNG



## BERUFSGRUPPEN / STELLENBEZEICHNUNGEN

### Management



Planen, Leiten und Koordinieren von Tätigkeiten auf der Führungsebene eines Unternehmens. Beispiele für Tätigkeiten: Personalführung, Budgetplanung, das Entwickeln und Umsetzen von Strategien, Erstellen von Unternehmensrichtlinien sowie die Überwachung von Geschäftstätigkeiten. Diese Leitungsfunktionen ähneln sich in den verschiedenen Wirtschaftszweigen (z. B. Technik, Handel, Personalwesen und Medizin).

- Manager für Werbung & Verkaufsförderung
- Verkaufsleiter
- Lehrer (Grund- und weiterführende Schulen)
- Manager für Fund-Raising
- Marketingmanager

### Büro & Verwaltung



Erledigung von Büroarbeiten in einem Unternehmen. Beispiele für Tätigkeiten: Erstellung von Bescheinigungen und Finanzabschlüssen, Buchführung, Rechnungstellung, Erledigung von Telefonaten, Terminplanung, Dateneingabe, Service Hotlines, Auftragserteilung und Bestandsaufnahme, die Ausführung finanzieller Transaktionen sowie andere administrative Dienstleistungen.

- Verwaltungsmanager
- Kundendienstangestellte
- Büro- & Verwaltungsleiter

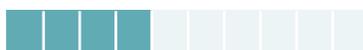
### Informatik & Mathematik



Entwurf, Entwicklung und Pflege von Datenbanken, Software, Hardware, Netzwerken und anderen informationstechnischen oder logischen Systemen. Beispiele für Tätigkeiten: Datenerfassung und -organisation, Computerprogrammierung, Bereitstellung von technischem Support, Webdesign sowie die Konfigurierung von Kommunikationssystemen und weitere datenbasierte Aufgaben.

- Experte für IT-Support
- Technische Ausbilder
- Datenbank-Administrator

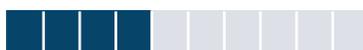
### Installation, Instandhaltung & Reparatur



Ausführung praktischer Aufgaben im Zusammenhang mit der Installation, Instandhaltung und Reparatur verschiedener Maschinen, Systeme, Fahrzeuge und anderer wartbarer Anlagen. Beispiele für Tätigkeiten: Diagnose, Justierung, Instandhaltung und Überholung von Motoren, Telekommunikations- und Sicherheitssystemen, Heiz- und Staubsaugergeräten sowie Klimaanlageanlagen und Elektronik.

- Teamleiter Mechaniker & Monteure
- Transportmechaniker & Techniker

### Sicherheits- und Notfalldienste



Dienstleistungen zum Schutz des Gemeinwesens sowie der Umwelt und Menschen, durch die Befolgung staatlicher und europäischer Gesetze. Beispiele für Tätigkeiten: Untersuchung von Kriminalfällen, Kontrolle von Verkehr und Menschenmassen, Feuerbekämpfung, Ausstellen von Strafmandaten sowie die Festnahme von Straftätern, die Untersuchung von Gepäck oder Fracht, Hilfe in Notfällen, die Überwachung bestimmter Gelände, die Bewachung von Betriebsstätten sowie die Bereitstellung anderer Sicherheitsmaßnahmen.

- Security, Polizei, & Manager im Sicherheitsdienst
- Polizei
- Feuerwehr

# BERICHT: BERUFSFELDERKUNDUNG



## BERUFSGRUPPEN / STELLENBEZEICHNUNGEN

<b>Handwerk &amp; Bau</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufsichtspersonal für Baustellen- und Bergbaupersonal</li> <li>• Elektriker</li> <li>• Schreiner</li> </ul>
<p>Ausführung praktischer Aufgaben im Zusammenhang mit dem Bau von Gebäuden oder der Beförderung von Materialien von ihrem Abbaugelände zur Benutzung im Bau oder bei anderen Anwendungen. Beispiele für Tätigkeiten: Zimmerei, Maurerarbeiten, Dachdeckerei, Installateurarbeiten, Bauabnahme, Bergbau, Bohrarbeiten sowie die Entsorgung von Bauabfällen mit Hilfe von Spezialausrüstung.</p>		
<b>Ingenieurwesen &amp; Architektur</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maschinenbauer</li> <li>• Elektrotechniker &amp; Elektroingenieur Techniker</li> <li>• IT-Ingenieure (Hardware)</li> </ul>
<p>Technologische und praktische Anwendung von Gesetzen und Verfahren aus Chemie, Physik und anderen Wissenschaften in der Planung, der Entwicklung und Überwachung physikalischer Systeme und Verfahren. Beispiele für Tätigkeiten: Entwurf, Testen, Entwicklung und Pflege von Werkzeugen, Maschinen, elektrischen Geräten, Gebäuden und Konstruktionen oder anderen physikalischen Funktionseinheiten.</p>		
<b>Transport &amp; Logistik</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piloten</li> <li>• Teamleiter Fahrer</li> <li>• Logistik Manager</li> </ul>
<p>Fliegen, Fahren, Betreiben oder Navigieren von Fracht- und Personentransportmaschinen (z.B. Flugzeuge, Autos, Wasserfahrzeuge, Konstruktionskräne, Lokomotiven, Traktoren). Beispiele für Tätigkeiten: Fliegen von Verkehrsflugzeugen, Luftfahrtkontrolle; das Fahren von öffentlichen Bussen oder Schulbussen, Taxis, Lastwagen, Krankenwagen, Motorbooten; Untersuchung von Fracht und Ladung, Zugführung, Gabelstaplerfahren sowie andere Aufgaben im Bereich Transport und Logistik.</p>		
<b>Produktion</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betreiber von Kraft-, Gas-, Chemie- &amp; Abfallbeseitigungswerken/Systemen</li> <li>• Teamleiter Produktions- &amp; Betriebspersonal</li> <li>• Manager Industrieproduktion</li> </ul>
<p>Produktion, Erzeugung und/oder Herstellung verschiedener Produkte (z.B. Lebensmittel, Bauholz, elektrische Geräte, Stoffe, Metalle, Plastik, Stein, Brennstoffe) durch die Anwendung spezieller Werkzeuge und/oder Geräte. Beispiele für Tätigkeiten: Herstellung von Backwaren, Buchbinden, Schreinern von Möbeln, Montage von Elektrogeräten, Arbeit als Glasbläser und -macher, Herstellung von Schmuck, das Schweißen von Metallteilen sowie andere spezielle Produktionsarbeiten.</p>		
<b>Betriebs- &amp; Finanzwirtschaft</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manager Fund-Raising</li> <li>• Vermögens- &amp; Finanzberater</li> <li>• Einstellungs-, Anwerbungs- und Stellenvermittlungsexperten</li> <li>• Einkäufer (ausgenommen Groß- &amp; Einzelhandel)</li> <li>• Manager Training und Personalentwicklung</li> </ul>
<p>Ermitteln und Auswerten der Unternehmens-/Finanzinformationen zu Dokumentationszwecken, um Empfehlungen auszusprechen und/oder zu gewährleisten, dass die Unternehmensvorgaben befolgt werden. Beispiele für Tätigkeiten: Erstellung der Finanzberichte, die Entwicklung von Investmentstrategien, die Auswertung allgemeiner Geschäftstrends oder die Einschätzung der Risiken bzw. der Verbindlichkeiten zur Rationalisierung der unternehmerischen Geschäftstätigkeiten.</p>		

# BERICHT: BERUFSFELDERKUNDUNG



## BERUFSGRUPPEN / STELLENBEZEICHNUNGEN

<b>Gesundheitswesen &amp; Medizintechniker</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Apotheker</li><li>• Staatlich geprüfte Krankenpfleger</li><li>• Ärzte</li></ul>
Bereitstellung ärztlicher Betreuung und Behandlung für das optimale geistige und körperliche Wohlbefinden des Patienten. Beispiele für Tätigkeiten: Beurteilung des Gesundheitszustands des Patienten, Krankheitsdiagnose, Durchführung von Operationen, Medikamentenverschreibung, Anwendung von Präventivmaßnahmen, Durchführung und Überwachung von Labordiagnostik sowie die Überwachung des medizinischen Hilfspersonals. Die meisten dieser Berufe erfordern eine akademische Ausbildung.		
<b>Recht</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Anwalts- &amp; Kanzleiassistenten</li><li>• Rechtsanwälte</li><li>• Firmenanwälte (Resultat: beiderseitiges Einvernehmen)</li></ul>
Forschung, vor Gericht verhandeln und Dokumentieren von Themen, die das Gesetz betreffen, sowie die Spezialisierung im Prozessieren, in richterlichen Entscheidungen, im Transkribieren, im Ermitteln oder Verhandeln von Rechtsfällen. Beispiele für Tätigkeiten: Vertretung von Mandanten in Rechtsverfahren, die Überprüfung von Gesetzesvorschriften, Vertragsdokumentation, Vertragsentwürfe, Falluntersuchungen und die Niederschrift von Verhandlungen.		
<b>Gastronomie</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Supervisoren bei der Speisenzubereitung &amp; der Bedienung</li><li>• Manager Gastronomie</li><li>• Küchenchefs &amp; Chefköche</li></ul>
Zubereiten und Kochen von Speisen und/oder die Bedienung von Gästen in Restaurants oder anderen Umgebungen. Beispiele für Tätigkeiten: Überprüfung der Speisequalität, Mixen von Getränken und Zutaten, Geschirrspülen, Bestellsannahme, Speiseplanung, Lebensmittelhygiene sowie weitere Aufgaben in der Gastronomie.		
<b>Natur- und Sozialwissenschaften</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Sozialwissenschaftler, Psychologen &amp; Städteplaner</li><li>• Umwelt &amp; Geologie</li><li>• Mikrobiologen</li></ul>
Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse auf spezifische natur- oder sozialwissenschaftliche Gebiete. Beispiele für Tätigkeiten: Recherchieren, Sammeln und Auswerten qualitativer und quantitativer Daten, die Durchführung experimenteller Studien, die Konzeption von Methoden zur Anwendung von Gesetzen und Theorien auf industriellen und anderen Gebieten (z. B. Landwirtschaft, Chemie, Meteorologie, Pflanzen- und Tierwelt, menschliches Verhalten und Kultur).		



**Sie sind einzigartig. Ihre Interessen und Verhaltensweisen definieren, wer Sie sind, und sagen Ihnen, was Sie motiviert. Stellen Sie sich die Möglichkeiten vor, wenn Sie in der Lage wären, nicht nur Ihre Fähigkeiten, sondern auch Ihr effektivstes Verhalten für eine optimale Leistung klar zu kommunizieren.**

Der Birkman-Bericht zur Berufsfelderkundung untersucht Ihre Beziehungsmerkmale aus verschiedenen Blickwinkeln und nutzt diese Informationen, um berufliche Schlüsselfelder hervorzuheben, die Ihnen das größte Erfolgspotenzial bieten.

Im ersten Teil Ihres Berichts werden vier wichtige Dimensionen Ihrer Persönlichkeit untersucht:

## **Birkman-Interessen**

**Was Sie mögen; Aktivitäten, die Sie bevorzugen**

## **Normalverhalten**

**Wie Sie sich zur Welt um Sie herum verhalten; das Verhalten, das andere Menschen sehen**

## **Bedürfnisse**

**Die Unterstützung, die Sie von anderen und Ihrer Umgebung benötigen**

## **Stressverhalten**

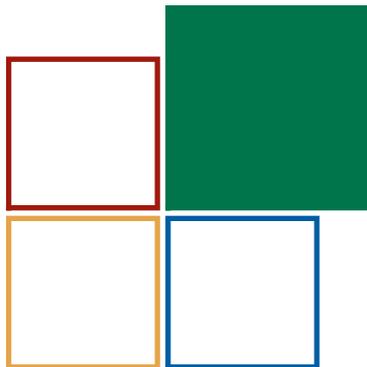
**Negatives, reaktives Verhalten, wenn Sie frustriert sind und Ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden**



## BIRKMAN-INTERESSEN

### DIE AKTIVITÄTEN, DIE IHNEN AM MEISTEN FREUDE BEREITEN

Ihre Birkman-Interessen geben an, welche Art von Arbeit Ihnen Spaß macht, welche Hobbys Sie faszinieren und welche Aktivitäten Ihnen Freude und Erfüllung bringen. Interesse bezieht sich nicht auf Talent oder Fähigkeiten in irgendeinem Bereich, sondern ist entscheidend für eine erfolgreiche und befriedigende berufliche Laufbahn.



**Am meisten werden Sie sich für Berufsfelder interessieren, die mit Folgendem verbunden sind:**

- Anderen helfen
- Motivieren und überzeugen
- Strukturaufbau und Qualitätssicherung

**Zu den Interessen im Grün gehören:**

- Verkaufen und vermarkten
- Überzeugen
- Menschen motivieren
- Beraten oder lehren
- Mit Menschen arbeiten

**Berufsfelder, die für Sie attraktiv sind, ermöglichen:**

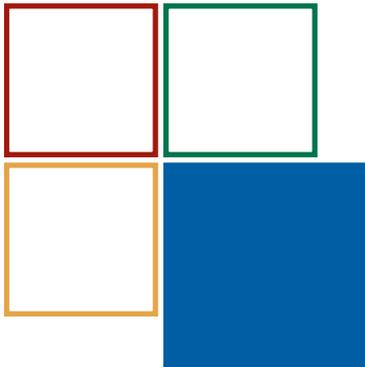
- Einsatz für andere Menschen oder ehrenamtliches Engagement in speziellen Projekten, um die Verbesserung der sozialen Bedingungen voranzubringen
- Andere motivieren und beeinflussen, entweder durch Überzeugungsarbeit oder durch Weiterbildung
- Wert auf Konstanz legen und klar definierte Betriebsstandards haben; Möglichkeiten, bewährte Verfahren zur Qualitätssicherung einzusetzen



## NORMALVERHALTEN

### IN WELCHER BEZIEHUNG SIE ZU ANDEREN MENSCHEN STEHEN

Normalverhalten ist das positive Verhalten, das wir gelernt haben und als Mittel zum Erfolg einsetzen. Es ist Ihr eigenes persönliches sozialisiertes Verhalten, das Ihrer Erfahrung nach am besten für Sie funktioniert und das andere als Ihre Stärken ansehen.



#### Ihr Normalverhalten zeigt, Sie sind:

- Einfühlsam
- Optimistisch
- Nachdenklich
- Bedingt gesellig

#### Zum Normalverhalten im Blau gehört:

- Einfühlsam
- Nur bedingt gesellig
- Nachdenklich
- Reflektiert
- Optimistisch

#### Wenn Sie sich selbst beschreiben, müssen Sie unbedingt Folgendes angeben:

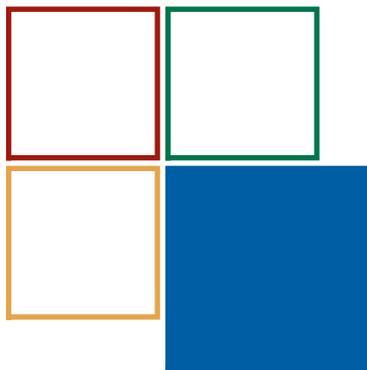
- Dass Sie sich ausreichend Zeit für Entscheidungen nehmen, sodass keine Fehler durch übereiltes Handeln entstehen
- Dass Sie sich Zeit nehmen, um zuzuhören, was andere zu sagen haben
- Dass es Ihnen Spaß macht, Möglichkeiten zu ergründen
- Dass Sie die Vorteile für die Gruppe und nicht nur für sich selbst betonen



## BEDÜRFNISSE

### BENÖTIGTE UNTERSTÜTZUNG VON DER UMWELT UND ANDEREN

Unsere Bedürfnisse sind ein wesentlicher Teil von dem, was wir sind, und vielleicht der wichtigste Aspekt unserer Persönlichkeit. Unsere Bedürfnisse beschreiben, wie wir behandelt, unterstützt und motiviert werden wollen. Unsere Bedürfnisse müssen erfüllt werden, damit wir unser Normalverhalten zeigen können.



#### Ihre Bedürfnisse geben an, dass Sie Folgendes bevorzugen:

- Individuelle Bestätigung
- Anleitung durch Anregungen
- Stimulierende Aktivitäten
- Freiheit, einen eigenen Zeitplan zu erstellen

#### Zu den Bedürfnissen im Blau gehören:

- Individuelle Unterstützung anbieten
- Den Ausdruck von Gefühlen fördern
- Zeit zum Nachdenken einräumen
- Zeit bei schwierigen Entscheidungen einräumen

#### Um Zugang zu diesen Attributen innerhalb einer Organisation / eines Unternehmens zu erhalten, stellen Sie Fragen wie:

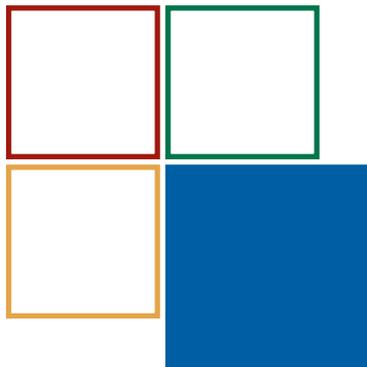
- Bietet die Position Möglichkeiten zum selbständigen Arbeiten?
- Wie werden in der Regel Entscheidungen innerhalb der Organisation getroffen?
- Beschreiben Sie den vorherrschenden Kommunikationsstil der Mitarbeiter in der Organisation
- Wie viel direkte Interaktion wird es mit der Person geben, der ich unterstellt bin?
- Beschreiben Sie den Führungsstil meines Vorgesetzten



## STRESSVERHALTEN

### NEGATIVES VERHALTEN BEI FRUSTRATION

Stressverhalten entsteht, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Obwohl es völlig natürlich ist, dass Stressverhalten auftritt, wird es von anderen oft als negativ, ineffizient und Arbeitskraftmäßig kostspielig empfunden.



#### Zum Stressverhalten im Blau gehört:

- Soziale Konventionen ignorieren
- Unentschlossen werden
- Es fällt schwer zu handeln
- Die schlimmsten Möglichkeiten sehen

#### Wenn Sie frustriert und gestresst sind, ist Ihr Verhalten möglicherweise wie folgt:

- Sie ziehen sich zurück
- Sie fühlen sich ermüdet
- Unentschlossen werden
- Sie wirken pessimistisch
- Sie reagieren überempfindlich auf Kritik

#### Um mit diesem Stressverhalten umzugehen, wenn es auftritt:

- Ziehen Sie sich besser nicht zurück, um Konflikte zu vermeiden, bringen Sie Ihre Gedanken überzeugend zum Ausdruck
- Finden Sie Wege, um Ihre physische Energie neu zu beleben
- Treffen Sie Entscheidungen zeitnah, auch wenn Sie später etwas ändern müssen
- Seien Sie nicht zu kritisch, wenn Probleme und Rückschläge auftreten
- Erkennen Sie, dass andere Tatsachen nur in ihrer Sichtweise vorbringen

# BERICHT: BERUFSFELDERKUNDUNG



## ZUSAMMENFASSUNG

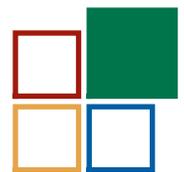
Bei jedem Berufsweg ist es wichtig, Informationen über Ihr Verhalten und Ihre Motivationen in Verbindung mit Ihren Fähigkeiten, Kenntnissen, Kompetenzen und Werten zu nutzen, um das ideale Berufsfeld zu finden, in dem Sie Ihr Potenzial bestmöglich ausschöpfen können.

## DENKEN SIE AN DIESE SCHLÜSSELPUNKTE, WENN SIE ZUKÜNFTIGE FUNKTIONEN UND BERUFSANGEBOTE BEWERTEN

### BIRKMAN-INTERESSEN

Suchen Sie nach Positionen, die Tätigkeiten umfassen, die Ihnen Folgendes ermöglichen:

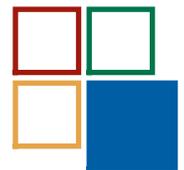
VERKAUFEN UND VERMARKTEN  
ÜBERZEUGEN  
MENSCHEN MOTIVIEREN  
BERATEN ODER LEHREN  
MIT MENSCHEN ARBEITEN



### NORMALVERHALTEN

Ihr Stil im Umgang mit anderen und bei der Erfüllung von Aufgaben ist:

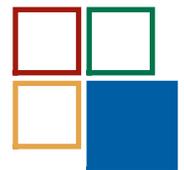
EINFÜHLSAM  
OPTIMISTISCH  
NACHDENKLICH  
NUR BEDINGT GESELLIG



### BEDÜRFNISSE

Um produktiv zu sein, achten Sie darauf, dass Ihre Umgebung:

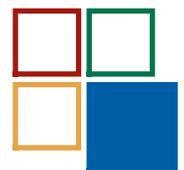
INDIVIDUELLE UNTERSTÜTZUNG BIETET  
DEN AUSDRUCK VON GEFÜHLEN FÖRDERT  
ZEIT ZUM NACHDENKEN EINRÄUMT  
ZEIT FÜR SCHWIERIGE ENTSCHEIDUNGEN  
EINRÄUMT



### STRESSVERHALTEN

Unter Stress sind Sie möglicherweise:

SOZIALE KONVENTIONEN IGNORIEREN  
UNENTSCHLOSSEN WERDEN  
ES FÄLLT SCHWER ZU HANDELN  
DIE SCHLIMMSTEN MÖGLICHKEITEN SEHEN



# ORGANIZATIONAL FOCUS



The Organizational Focus shows you the best working environment for you. It's generated by determining how similar you are to people who work in four different work environments.

## CHRISTOPH HICKERT

Similarity to others in this job arena	Intensity	Intensity
Red - Operations/Technology		
Yellow - Admin/Fiscal		
Blue - Design/Strategy		
Green - Sales/Marketing		

### Description of Organizational Focus (by color):

<b>RED</b>	<p><b>Red - Operations/Technology</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A work environment that emphasizes a practical, hands-on approach, usually with a tactical focus.</li> <li>• A product-focused culture with strong emphasis on implementation.</li> </ul>	<p><b>Green - Sales/Marketing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A work environment that emphasizes selling, promoting, directing, and motivating others.</li> <li>• A communications-based culture designed to influence others.</li> </ul>	<b>GREEN</b>
<b>YELLOW</b>	<p><b>Yellow - Admin/Fiscal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A work environment that emphasizes standards, tracking, and quality assurance.</li> <li>• A culture based on efficient procedures and policies.</li> </ul>	<p><b>Blue - Design/Strategy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A work environment that emphasizes planning, innovating, and creating.</li> <li>• A culture of ideas, usually with a strong strategic focus.</li> </ul>	<b>BLUE</b>



## DIE BIRKMAN-METHODE® UND STRESSMANAGEMENT

Es ist bekannt, dass die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, unser berufliches und persönliches Leben entscheidend beeinflusst. Das Profil Stressmanagement der Birkman-Methode® zielt speziell darauf ab, unser Selbstmanagement zu verbessern.

In dieser siebenseitigen Auswertung werden vier Bereiche behandelt, in denen sehr leicht Stress auftreten kann. Weil sich nur wenige Menschen Zeit nehmen, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu kommunizieren, reagieren viele besonders in folgenden Bereichen auf unerfüllte Bedürfnisse:

- Zwischenmenschliche Beziehungen
- Zeitpläne und Details
- Entscheidungsfindung

Der Bericht „Stressmanagement,“ bietet Ihnen hilfreiche Informationen, wie Sie Ihre individuellen Bedürfnisse (wie bei den Verhaltenskomponenten von Birkman beschrieben) besser erfüllen, und potentielle Stressbereiche einfacher vermeiden können.

Die erste Seite zeigt jeweils verschiedene Stresssymptome, die Sie in jedem der vier oben genannten Bereiche ausdrücken, empfinden oder an den Tag legen können. Danach sind einige Tipps aufgelistet, wie Sie stressverstärkende Verhaltensweisen vermeiden oder wenigstens einschränken können. Eine allenfalls auftretende Anzahl Sternchen ist ein Maß für die Intensität des Stressverhaltens bzw. für die Dringlichkeit der empfohlenen Gegenmaßnahmen.

Die zweite Seite liefert anschließend zu jedem Bereich Informationen, die sich auf unsere benötigten Motivationskräfte beziehen. Wenn diese Bedürfnisse im Allgemeinen erfüllt sind, fällt es uns leichter, unsere Stärken zu nutzen und einzusetzen. Diese Informationen helfen Ihnen auch Ihre Stresssymptome besser zu verstehen und einzuordnen (weil ein bestimmtes Bedürfnis nicht erfüllt wird).

Schließlich gibt das Profil Anregungen, wie Sie durch gezielte Maßnahmen proaktiv Stress vermeiden und Ihre Bedürfnisse nachhaltig decken können.



## UMGANG MIT DEN BEDÜRFNISSEN NACH BEWUSSTHEIT UND SOZIALE ENERGIE

Das Stressverhalten auf dem Gebiet der zwischenmenschlichen Beziehungen steht in Bezug zu Achtung und Akzeptanz. Ihre Stresspunkte auf diesen Gebieten sind 44 (Achtung) und 27 (Akzeptanz).

**Aufgrund dieser Ergebnisse ist es wahrscheinlich, dass Sie Folgendes brauchen:**

- Direkte Anweisungen ohne Umschweife
- Lob, das frei ist von Sentimentalität
- Direkt und offen kommunizierende Kollegen
- Personen, die auf den Punkt kommen
- Direkte Fragen oder Korrekturen
- Freiheit von Gruppendruck
- Spezielle Zeiten zum Alleinesein
- Zeit, um in Ruhe nachzudenken
- Individuell zugeschnittene Vorteile
- Einige enge, persönliche Freunde

**Um Stress auf diesem Gebiet zu vermeiden oder ihm vorzubeugen, empfehlen wir Folgendes:**

- Finden Sie eine Person oder eine Gruppe, die auf sachliche Weise mit Ihnen umgeht, und verbringen Sie mehr Zeit mit ihnen.
- Erstellen Sie eine Liste von allem, was Ihres Wissens nach gut gegangen ist und benutzen Sie diese, um Ihren Erfolg auszuwerten.
- Finden Sie passende Gelegenheiten, um festzustellen, was auf echten Erfolg hinweist, und identifizieren Sie die Bereiche, in denen Sie besser werden sollten.
- Bauen Sie eine Beziehung zu einem Coach auf, der Ihnen ohne falsche Scheu hilft zu evaluieren, wie gut Sie eine Situation gemeistert haben.
- Reservieren Sie täglich eine ruhige Zeit für sich. Sie brauchen das Alleinesein, um aufzutanken.
- Unternehmen Sie aktive Schritte, um sich vor Unterbrechungen zu schützen, wenn Sie an einer wichtigen oder anstrengenden Sache arbeiten.
- Reservieren Sie mindestens ein Wochenende im Monat, das Sie nur alleine mit dem für Sie wichtigsten Menschen verbringen.
- Je schwieriger das zu bewerkstelligen ist, desto wichtiger ist es.
- Sie sollten sich auf Ihren langen Urlaub oder auf hektische soziale Phasen so vorbereiten, dass Sie bewusst mehr Zeit in der Ruhe und alleine verbringen.



## UMGANG MIT DEN BEDÜRFNISSEN NACH BEHARRLICHKEIT UND RUHELOSIGKEIT

Das Stressverhalten im Umgang mit Details und Zeitplänen steht in Bezug zu Struktur und Veränderung. Ihre Stresspunkte auf diesen Gebieten sind 55 (Struktur) und 68 (Veränderung).

**Aufgrund dieser Ergebnisse ist es wahrscheinlich, dass Sie Folgendes brauchen:**

- Organisatorische Unterstützung
- Detaillierte Anweisungen
- Festes, garantiertes Einkommen
- Klar definierte Verantwortungen
- Genaue Regeln und Richtlinien
- Neues und Abwechslung in Ihrem Tagesablauf
- Häufigen Wechsel Ihrer Tätigkeiten
- Eine unabhängige Funktion bei der Arbeit
- Vielfältige oder komplexe Tätigkeiten
- Wechselnde Team- oder Arbeitskonstellation

**Um Stress auf diesem Gebiet zu vermeiden oder ihm vorzubeugen, empfehlen wir Folgendes:**

- Definieren Sie die wichtigen wiederkehrenden Aufgaben, die Sie gut machen, und planen Sie diese eher zu Beginn als gegen Ende Ihrer Arbeitszeit ein.
- Planen Sie die wichtigen Dinge bei einem Arbeitsgang so, dass Unterbrechungen zwar sein dürfen, die wichtigen Aufgaben aber nicht davon betroffen werden.
- Machen Sie einen schriftlichen Zeitplan.
- Sie sollten sich täglich Zeit dafür nehmen, Ihre Gedanken zu sortieren und Ihren Tag zu planen, oder den Tagesfortschritt zu überprüfen und den nächsten Tag zu planen.
- Sie sollten sich einen Vorrat an kleinen, lohnenden Projekten zurechtlegen, an denen Sie arbeiten können, wenn Sie während einer langweiligen Arbeit einmal eine Pause brauchen.
- Entwickeln Sie Terminpläne und Zeitmanagement-Gewohnheiten, die Ihnen erlauben, jeden Tag routinemäßig verschiedene Aufgaben zu überwachen oder daran zu arbeiten.
- Sorgen Sie für Abwechslung und für Neues bei Ihren Hobbies und im gesellschaftlichen Leben.
- Vermeiden Sie Projekte nach Hause zu nehmen, die es nötig machen, dass Sie dafür monatelang jeden Abend dasselbe tun müssen.



## STRESS BEI DER ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

Das Stressverhalten im Zusammenhang mit Entscheidungsfindung steht in Bezug zu Aktivität und Nachdenken. Ihre Stresspunkte auf diesen Gebieten sind 25 (Aktivität) und 62 (Nachdenken).

Wenn Sie auf diesem Gebiet Stress empfinden, ist aufgrund Ihrer Auswertung folgendes Verhalten zu erwarten:

- Sie verbringen zu viel Zeit damit, über Probleme nachzudenken und zu wenig, um sie aktiv anzugehen.
- Sie fühlen sich unwohl und haben Angst, wenn Sie unter Zeitdruck handeln müssen.
- Sie werden leicht müde oder ausgelaugt, wenn Projekte mehr Handeln als Planen und Denken verlangen.
- Sie verwenden zu viel Energie auf das Gesamtbild oder für hochfliegende Pläne und Träume und sind entmutigt, wenn Sie sich mit den konkreten, praktischen Rahmenbedingungen beschäftigen müssen.

Wenn dieses Verhalten eintritt:

- Versuchen Sie zu Beginn einer Arbeit oder eines Projekts energischer vorzugehen.
- Verwenden Sie mehr Zeit sowohl auf das Planen der Durchführung eines Projektes als auch für die Entwicklung des großen Entwurfs - und vergessen Sie dabei die konkreten Rahmenbedingungen nicht.
- Arbeiten Sie bei wichtigen Entscheidungen mit einem Terminplan, und stellen Sie sicher, dass Sie bereits einige Zeit vor der letzten Frist die Alternativen eingeschränkt haben.
- Probieren Sie vorläufige Methoden oder Varianten möglicher Lösungswege aus, um zu sehen, inwiefern diese dazu beitragen können, eine Entscheidung zu beschleunigen.



## UMGANG MIT DEN BEDÜRFNISSEN NACH KÖRPERLICHE ENERGIE UND NACHDENKEN

Das Stressverhalten im Zusammenhang mit Entscheidungsfindung steht in Bezug zu Aktivität und Nachdenken. Ihre Stresspunkte auf diesen Gebieten sind 25 (Aktivität) und 62 (Nachdenken).

**Aufgrund dieser Ergebnisse ist es wahrscheinlich, dass Sie Folgendes brauchen:**

- Wetteifer bei Arbeit und Spiel
- Möglichkeiten Begeisterung auszuleben
- Viele klar definierte Aufgaben
- Tatkraft in geselliger Weise ausleben können
- Körperliche Aktivitäten
- Zeit, um Entscheidungen zu durchdenken
- Unterstützung von anderen bei Entscheidungen
- Möglichkeit, um über Sorgen zu reden
- Angebote zur Hilfe und Unterstützung
- Umsichtige Entscheidungsfindung anderer

**Um Stress auf diesem Gebiet zu vermeiden oder ihm vorzubeugen, empfehlen wir Folgendes:**

- Stellen Sie ein gutes Programm für körperliche Aktivitäten zusammen, das Ihrer Gesundheit und Ihrem Lebensstil entspricht.
- Nutzen Sie jede Möglichkeit, um durch Bewegung Energie zu verbrennen, besonders wenn Sie längere Sitzungen vor sich haben oder lange Büroarbeiten erledigen müssen.
- Entwickeln Sie bei längeren Projekten Zwischen- und Etappenziele, und betrachten Sie jeden Meilenstein als einen Hinweis auf das sich nähernde Ende.
- Verbringen Sie Ihre Zeit in der Gesellschaft anderer, die eine ähnliche Energie haben und Dinge tun, bei denen Sie aktiv und begeistert mitmachen können.
- Sie sollten Ihre Lebensziele und wichtige Pläne sorgfältig entwickeln, indem Sie mit Nahestehenden gründlich darüber diskutieren und Rat von sachkundigen Beratern annehmen.
- Entwickeln Sie enge Beziehungen zu gedulden und kompetenten Beratern, die Ihre Gedanken mit Ihnen reflektieren und Ihnen helfen, über wichtige Fragen sorgfältig nachzudenken.
- Halten Sie sich über wichtige Entwicklungen in Ihrem Arbeitsgebiet auf dem Laufenden, damit Sie mit Problemen umgehen können, wenn sie auftreten und wissen, wo Sie Hilfe oder Informationen finden.
- Erinnern Sie Nahestehende daran, dass Sie sich auf Entscheidungen gründlich vorbereiten müssen, und suchen Sie ihre Unterstützung, wenn Sie verschiedene Alternativen prüfen müssen.



## UMGANG MIT KONFLIKTEN

Die folgenden Aussagen werden aus Ihren Ergebnissen für die Komponenten Normalverhalten, Bedürfnisse und Stressverhalten generiert. Lesen Sie die einzelnen Aussagen sorgfältig durch und markieren Sie die für Sie wichtigsten Aussagen. Denken Sie daran, dass eine Aussage erscheint, weil sie für Sie von Bedeutung sein kann, nicht weil sie von Bedeutung ist. Nur Sie können entscheiden, welche Aussagen für Sie am relevantesten sind.

### ABSCHNITT A: Ihr effektiver Ansatz im Umgang mit Konflikten

- Sie bevorzugen einen strukturierten oder schrittweisen Ansatz zur Konfliktbearbeitung
- Als eine von Natur aus autoritative Person fällt es Ihnen leicht, Konfliktsituationen zu lenken, auch wenn andere versuchen, zu dominieren
- Sie glauben, dass es wesentlich für die Lösung von Konflikten ist, den Menschen zu erlauben, ihre Gefühle auszudrücken

### ABSCHNITT B: Ihr weniger effektiver Ansatz

- Sie können im Umgang mit Konfliktfragen in einer Gruppe zu starrsinnig sein
- Sie können dominierend werden und versuchen, andere Menschen zu beherrschen, anstatt sich konstruktiv mit ihnen auseinanderzusetzen
- Konflikte können für Sie zu einer Gelegenheit werden, zu gewinnen, vielleicht auf Kosten anderer
- Besonders bei anhaltenden Konflikten fangen Sie möglicherweise an, Energie zu verlieren oder zu viel über das Thema nachzudenken
- Ihre Gefühle, insbesondere negative Gefühle, können Ihre Fähigkeit zur effektiven Konfliktbewältigung einschränken

### ABSCHNITT C: Steigerung Ihrer Effektivität

- Wenn möglich, entfernen Sie sich zumindest für eine Weile von der Gruppe und überdenken die Themen
- Aktivieren Sie Ihr Konkurrenzdenken, soweit das im Umgang mit dem vorliegenden Konflikt nützlich sein kann