

# Verhandelbar oder Tabu: Erstelle deine persönliche Checkliste

Je konkreter wir wissen, welche Rahmenbedingungen wir uns wünschen, was verhandelbar ist und was nicht, was uns gut tut und was auf keinen Fall gegeben sein darf, desto einfacher werden uns Entscheidungen fallen. Wir haben unsere Auswahlkriterien dann nicht als diffuses Gefühl, das wir nicht benennen können und ihm deshalb nicht vertrauen, sondern können mit Klarheit eine Wahl treffen. Mit mehr Klarheit können wir das Gefühlsbarometer, unsere Empfindungen besser „lesen“, innere Warnungen schneller erkennen, ebenso wie ein „grünes Licht“, auch wenn wir es nicht begründen können oder müssen.

Um mehr Klarheit über die eigenen Auswahlkriterien gewinnen zu können, ist eine Auflistung der eigenen „Must haves“, der „Nice to haves“ und der „No gos“ hilfreich. Dabei geht es nicht nur um die konkreten Dinge, die messbar sind, sondern vor allem um die Übereinstimmung mit den eigenen Werten und Bedürfnissen.

Du kannst diese Aufgabe als Hilfestellung nutzen, um dir einen Überblick zu verschaffen, je nachdem, was für dich gerade ansteht. Als Beispiel nutze ich den Bereich Lebensunterhalt/ Job, du kannst dir jedoch auch z.B. deine Wohnsituation, Gesundheit, Freizeit usw. nach den Aspekten anschauen.

## Los geht's:

Nimm dir einen Zettel und Stift zur Hand und unterteile das Blatt in 4 Spalten. Du kannst auch für jede Kategorie ein extra Blatt verwenden, eine Mindmap gestalten etc. So, wie es für dich am besten passt. Nimm dir die Zeit für die Reflexion.

Must have	Nice to have	No go	(Was noch)

# Verhandelbar oder Tabu: Erstelle deine persönliche Checkliste

Teile deine Gedanken zunächst in zwei klare Kategorien auf: "Must-have" und "No-go". Das "Must-have" repräsentiert Elemente, die für dich nicht verhandelbar sind und die in deiner Herzenskarriere vorhanden sein müssen. Das "No-go" bezieht sich auf Aspekte, die du definitiv vermeiden bzw. die du auf keinen Fall akzeptieren willst.

Beginne damit, die Aspekte zu identifizieren, die sowohl beruflich als auch persönlich für dich von großer Bedeutung sind. Dies könnte gegenseitiges Vertrauen, Offenheit, Ehrlichkeit und gegenseitige Wertschätzung beinhalten.

Wenn du dich auf deine berufliche Laufbahn konzentrierst, welche Dinge sind in deinem Arbeitsumfeld, in dem Tätigkeitsfeld, in deiner Rolle, dem Aufgabengebiet usw. ausschlaggebende Kriterien für eine Zu- oder Absage deinerseits?

Denke beim Sammeln deiner Anforderungen auch an den Arbeitsweg, an die Ausstattung, an Flexibilität, Office-Tage, Unternehmenskultur, Teamdynamik, Kommunikation, Anerkennung, Spaß, Geld, Wachstum/ Weiterentwicklung, Strukturen, Hierarchien usw. Schöpfe dafür auch aus deinen bisherigen Erfahrungen, was du aus deinem Umfeld kennst, dir wieder wünschst oder ausschließen möchtest. Erlaube dir, zu notieren, welche Gehaltsvorstellungen bzw. Angebote jeweils ein Ja oder ein Nein in dir hervorrufen würden.

Gibt es bestimmte Anforderungen, was die Geräuschkulisse angeht, die Verantwortung, die dir übertragen werden soll, an die Branche, die Benefits, Strukturen und Vorgaben? Wenn du deine „must haves“ notierst, das, was für dich gegeben sein MUSS, füllt sich eventuell parallel schon die Spalte oder der Zettel mit Dingen, die für dich ein „no go“ sind. Oder du startest mit den Dingen, die du bereits erlebt hast und so nicht wieder als Teil deines (Berufs-)Alltags haben willst, und leitest daraus ab, was du dir stattdessen wünschst.

Nimm dir Zeit für deine Reflexion und schau, dass du immer wieder Herz und Verstand befragst. Nimm dich als Barometer und nicht das, was du denkst, was sonst passieren würde oder was du nach der Meinung anderer wollen müsstest oder nicht darfst.

# Verhandelbar oder Tabu: Erstelle deine persönliche Checkliste

Achte darauf, dass du dir nicht Grenzen setzt, die dich beschränken, sondern solche, die dir dienlich sind.

Es geht um deine Wünsche, die Übereinstimmung mit deinen Werten, mit deren Erfüllung du so viel mehr Kraft und Energie hast, als wenn du dich zurückhältst. Auch für einen Arbeitgeber.

- Zwischen den „must haves“ und den „no gos“ gibt es dann noch die Spalte, in die du die Aspekte einträgst, die nicht so wahnsinnig wichtig sind, doch als „Kirsche auf der Sahne“ der entscheidende Faktor sind, wenn du zwischen 2 vergleichbaren Angeboten wählen müsstest.

Trage in diese Spalte ein, was du gern hättest, dir vielleicht nicht zutraust, ins Gespräch zu bringen, bei dem aber dein Herz hüpft. Was wäre „nice to have“?

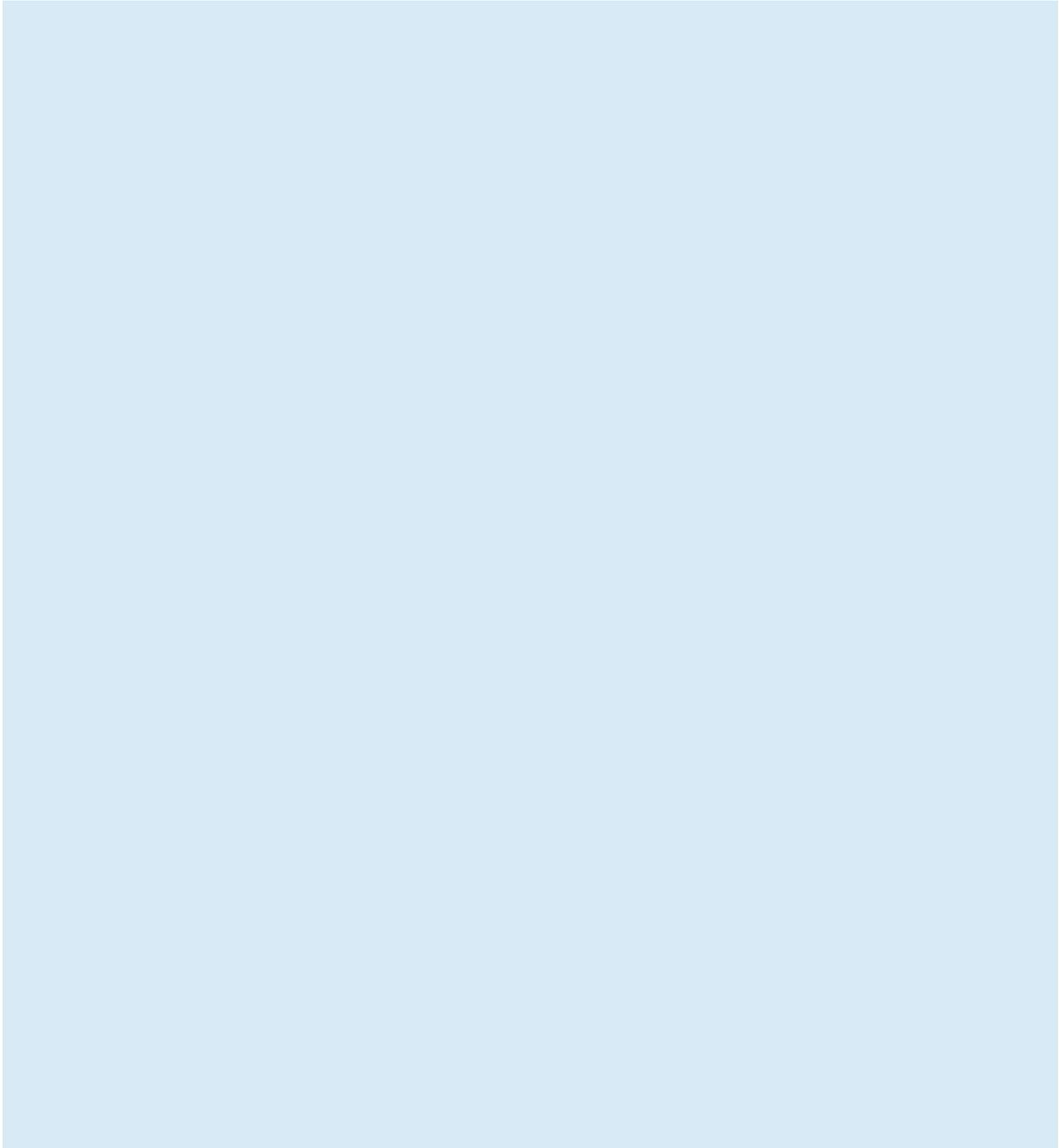
Erlaube dir, Freude mit ins Spiel zu bringen. Schließlich geht es um dein Wunschscenario!

- Vielleicht kommen dir dabei auch Ideen, die nicht recht in eine der 3 genannten Kategorien passen. Etwas, das auf deinem Wunschzettel für eine weiter entfernte Zukunft steht, wie eine Führungsposition, die Möglichkeit eines Sabbaticals, reisen. Etwas, das die Kategorie „not afraid of“ sein könnte oder „zu schön, um wahr zu sein“. Notiere dir auch diese Gedanken in der Spalte „(was noch)“.

Je klarer du in deinen Vorstellungen bist, was du willst oder nicht willst, desto einfacher wirst du bei Stellenausschreibungen einschätzen können, ob das Angebot zu dir passt, und in Vorstellungsgesprächen konkreter nachfragen können. Auch für Verhandlungen hast du so eine bessere Grundlage, um nicht immer wieder neu überlegen zu müssen, was dir wichtig ist bzw. um das Gespräch auf Augenhöhe führen zu können.

Erlaube dir auch immer wieder Anpassungen deiner Einschätzung über die Zeit, da du dich weiterentwickeln wirst und sich Situationen ändern können, und lass dich von deiner Intuition leiten. Nutze dafür gern die Hinweise aus der „Forschungsaufgabe“: „Hin zu oder weg von: deine Körpersignale als Wegweiser“.

*Platz für deine Impulse*



*Platz für deine Impulse*

