

Future-Fitness-Check

Bei jeder Veränderung hilft es immer, sich zunächst den Status quo zu verdeutlichen. Der folgende Test gibt dir eine Indikation, in welchen Skills du heute schon herausragend bist und bei welchen es noch Optimierungspotenzial gibt. Nimm dir kurz Zeit und beantworte alle Fragen nach deiner eigenen Einschätzung.

	Aussage	Trifft nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft voll auf mich zu
1	Ich kenne den Unterschied zwischen komplex und kompliziert.			
2	Bevor ich eine Nachricht schicke, überlege ich mir, welcher Kommunikationskanal der beste wäre (persönlich, telefonisch, E-Mail, Chat etc.).			
3	Ich bin der Meinung, es gibt im Leben unzählige Gelegenheiten, die man nur erkennen und ergreifen muss.			
4	Ich arbeite so lange, bis ich mehrere alternative Lösungen gefunden habe, statt mich mit der erstbesten zufrieden zu geben.			
5	Ich beschäftige mich mehr mit der Zukunft als mit der Vergangenheit.			
6	Ich betreibe aktives Personal Branding für mich selbst.			
7	Ich bilde mich regelmäßig außerhalb meiner Arbeitszeit weiter.			
8	Bei Bedarf lasse ich mich beraten und suche Unterstützung bei einem Coach, Therapeuten oder Arzt.			

	Aussage	Trifft nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft voll auf mich zu
9	Ich frage gern andere um Rat, wenn ich allein nicht weiterkomme.			
10	Ich glaube daran, dass ich durch viel Einsatz meine Talente bis ins hohe Alter weiterentwickeln kann.			
11	Ich glaube, dass wirklich gute Ideen nur in Zusammenarbeit mit anderen entstehen können.			
12	Ich habe eine Person, die ich als meinen Mentor oder meine Mentorin bezeichnen würde.			
13	Ich kann aus einer großen Informationsflut die wichtigsten Informationen herausfiltern.			
14	Ich habe nach einer Arbeitswoche noch genügend Kraft für meine eigenen Vorhaben.			
15	Ich formuliere E-Mails lieber etwas zu höflich, weil ich nicht weiß, wie sie interpretiert werden.			
16	Ich habe nicht mehr als zwei Social-Media-Kanäle auf meinem Smartphone.			
17	Ich helfe gern anderen und gebe ihnen Ratschläge aus meiner eigenen Erfahrung.			
18	Ich investiere pro Jahr mindestens 500 Euro in meine persönliche Weiterbildung.			
19	Ich kann andere Meinungen akzeptieren, auch wenn ich sie nicht selbst vertrete.			
20	Ich weiß, was mich motiviert und mir Energie gibt.			

	Aussage	Trifft nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft voll auf mich zu
21	Ich kenne das Werkzeug mit dem Namen »Double Diamond« und weiß, wie man es anwendet.			
22	Ich kenne meine »blinden Flecken« und weiß, in welchem Bereich ich mich weiterbilden sollte.			
23	Andere würden mich als »unkonventionellen Denker« bezeichnen.			
24	Ich kenne meine eigenen Werte und Prinzipien.			
25	Ich komme regelmäßig zur Ruhe und spüre, welche Gefühle gerade in mir vorherrschen.			
26	Wenn ich mit einer anderen Person verabredet bin, schalte ich mein Handy bewusst auf lautlos.			
27	Ich kopiere gern von anderen, um es dann im zweiten Schritt besser zu machen.			
28	Ich meditiere regelmäßig oder praktiziere eine andere Form von Achtsamkeit.			
29	Ich merke sofort, wenn sich ein Gruppenmitglied unwohl fühlt.			
30	Ich reise gern und lerne gern neue Länder und Menschen kennen.			
31	Ich sehe meine Arbeit als sinnvollen Teil eines größeren Ganzen.			
32	Ich spreche lieber von einem Problem, als es mit »Challenge« oder »Herausforderung« zu umschreiben.			
33	Ich stelle gern viele Fragen.			

	Aussage	Trifft nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft voll auf mich zu
34	Ich kenne mehr Vokabeln außer »gut« und »schlecht« für meinen Gefühlszustand.			
35	Ich treffe gern schnelle Entscheidungen.			
36	Ich überlege mir täglich, welche Aufgaben ich delegieren kann.			
37	Ich weiß, was »First Principle Thinking« ist.			
38	Ich würde mich als Possibilist bezeichnen.			
39	Ich würde nie einen Regenwurm zerschneiden, nur um zu sehen, was passiert.			
40	In meiner Kommunikation mit anderen berücksichtige ich kulturelle Unterschiede.			
41	Ich weiß, was asynchrone Kommunikation bedeutet, und nutze sie aktiv.			
42	Manchmal macht es mir Spaß, Regeln zu brechen und Dinge zu tun, die ich nicht tun sollte.			
43	Mir gelingt es regelmäßig, einfach nichts zu tun: gar nichts!			
44	Mir ist es nicht so wichtig, was andere über mich denken.			
45	Wenn mich äußere Umstände behindern, versuche ich als Erstes, diese zu verändern.			

Deine Mathe-Kenntnisse habe ich zwar nicht getestet, aber bei 45 Aussagen und neun Future Work Skills hast du dir bestimmt schon gedacht, dass es fünf Aussagen pro Skill waren. Welche Aussage zu welchem Skill gehört, siehst du in der folgenden Auswertung. Vergib nun einfach folgende Punktzahlen für die einzelnen Aussagen und addiere sie zusammen. 0 = Trifft nicht zu, 1 = Trifft teilweise zu, 2 = Trifft voll auf mich zu. Wenn du bei einem Skill volle Punktzahl (5×2 Punkte) hast, kommst du auf insgesamt 10 Punkte und kannst diesen Wert im Spinnennetzdiagramm auf Seite 80 eintragen. Bei allen anderen Werten verfährt du genauso. Am Ende erhältst du einen schönen Überblick über die aktuelle Verteilung deiner Future Work Skills.

Lebenslanges Lernen	Resilienz
7: ____	5: ____
10: ____	8: ____
12: ____	14: ____
18: ____	28: ____
22: ____	31: ____
Gesamtzahl: ____	Gesamtzahl: ____
Empathie	Selbstmanagement
17: ____	16: ____
25: ____	20: ____
29: ____	36: ____
34: ____	43: ____
39: ____	45: ____
Gesamtzahl: ____	Gesamtzahl: ____

Kreativität

11: ____

27: ____

30: ____

33: ____

44: ____

Gesamtzahl: ____

Kommunikative Kompetenz

2: ____

15: ____

26: ____

40: ____

41: ____

Gesamtzahl: ____

Komplexe Probleme lösen

1: ____

4: ____

9: ____

21: ____

32: ____

Gesamtzahl: ____

Unternehmerisches Denken

3: ____

6: ____

24: ____

35: ____

38: ____

Gesamtzahl: ____

Kritisches Denken

13: ____

19: ____

23: ____

37: ____

42: ____

Gesamtzahl: ____