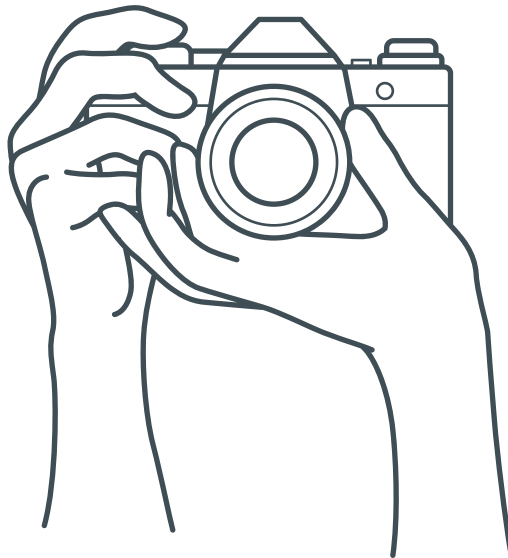


my personality journal





Inhalt

Vorwort	2
Intro.	3
Woche 1. Eingangsreflexion.	4
Woche 2. Werte, Ziele, Verhalten.	11
Woche 3 und 4. Motives, Values, Preferences Inventory.	15
Woche 5. Ziele.	26
Woche 6 und 7. Hogan Personality Inventory.	31
Woche 8. Ressourcen.	40
Woche 9 und 10. Hogan Development Survey.	46
Woche 11. Stress.	58
Woche 12. Abschlussreflexion.	65
Zum (vorläufigen) Abschluss.	70
Follow-up nach drei Monaten.	72
Follow-up nach sechs Monaten.	73
Schlusswort.	74
Anhang.	76
Notizen.	80



Vorwort

Dieses Lerntagebuch begleitet Mitarbeitende und Führungskräfte dabei, die Erkenntnisse aus den Hogan-Berichten gezielt in den Arbeitsalltag zu übertragen. Im Fokus stehen Ihre persönliche Entwicklung und das praktische Nutzen der gewonnenen Einsichten. Nutzen Sie das Journal, um Ihre Fortschritte zu reflektieren und nachhaltig zu wachsen.

Viel Erfolg auf Ihrem Weg!

Nicole Neubauer, CEO metaBeratung



Manchmal braucht es einfach jemanden, der die richtigen Fragen stellt.

Mit my personality journal möchten wir die Impulse geben und die Fragen stellen, die Ihnen zu mehr strategischer Selbsterkenntnis verhelfen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um Ihren Entwicklungsweg entsprechend Ihrer Werte und Ziele sowie gemäß Ihrer ganz persönlichen Stärken und Entwicklungsfelder zu gestalten.

Viel Inspiration und Freude auf Ihrem Weg!

Dr. Tanja Ostermann, Beratung & Coaching





Intro

Sie haben sich für eine persönliche Entwicklungsreise entschieden, auf der Sie Ihren beruflichen Weg reflektieren und gestalten. Dabei wird Sie „my personality journal“ durch Hinweise, Reflexionsfragen und Anregungen begleiten und unterstützen.

Sie werden abwechselnd und ergänzend Fokus und Weite erleben: Sie werden Rückblenden, Momentaufnahmen und Ausblicke in die Zukunft vornehmen. Sie werden Ihren bisherigen Weg ebenso betrachten wie mögliche Perspektiven Ihrer beruflichen Zukunft. All diese Elemente sollen Ihnen das Bewusstsein eigener Ziele, vorhandener Ressourcen und potentieller Risiken ermöglichen. Ihre Hogan-Ergebnisse sowie Ihr Feedbackgespräch dienen hierbei als Basis, auf der Sie mit Ihren persönlichen Reflexionen und Erkenntnissen eine konkrete Übertragung auf Ihre spezifische Situation vornehmen und damit Ihren weiteren Entwicklungsweg gestalten können.

In den ersten zwölf Wochen werden Sie wöchentlich Ihre Reise dokumentieren. Danach werden Sie in Abständen von drei und sechs Monaten ein Review Ihrer bisherigen Reise sowie etwaige Anpassungen Ihres Weges vornehmen.

Die einzelnen Kapitel sind so aufgebaut, dass Sie zunächst etwas Input erhalten, woran sich eine Selbstreflexion anschließt. Diese führt dann zu Erkenntnissen und Maßnahmen, die Sie für sich umsetzen können.

Wir wünschen Ihnen wertvolle Anregungen, Erkenntnisse und eine spannende Reise!



Eingangsreflexion.

Zu Beginn Ihrer Reise machen Sie sich bewusst, wo Sie aktuell stehen. Hierbei blicken Sie einerseits in die Weite Ihrer Lebensbereiche und richten andererseits den Fokus auf Ihre spezifische berufliche Situation. Dies erlaubt Ihnen die Ressourcen der Weite zu erkennen und fokussiert im Detail zu nutzen.

Input.

Die Voraussetzung dafür, die eigene Entwicklung zu gestalten, ist eine Offenheit sich selbst gegenüber. Eine Neugier auf Aspekte, die im Laufe der Zeit entweder in Vergessenheit geraten sind oder aber bislang unentdeckt blieben. Eine dezidierte Kenntnis unserer Stärken geht einher mit einem höheren Selbstvertrauen, größerem Wohlbefinden und einer stärkeren Zielerreichung (*Workbook strengths and weaknesses*). Ebenso wichtig ist die Kenntnis unserer Entwicklungsfelder, um gezielt an unserer Entwicklung zu arbeiten und sukzessive sogenannte 'blind spots' aufzudecken.

Selbstreflexion.

Die nachfolgenden Fragen sollen Sie in dieser Neugier auf sich und auf das Identifizieren Ihrer Stärken und Entwicklungsfelder unterstützen.



Eingangsreflexion.

Blicken Sie zunächst in die Weite. Zeichnen Sie hierfür bitte Ihr persönliches „**Lebensnetz**“ (Ein guter Verlag, EGP Verlag GmbH, Jan Lenarz) wie folgt:

Das Leben ist hierbei in zwölf Bereiche aufgeteilt. Jeden dieser Bereiche bewerten Sie hinsichtlich Ihrer Zufriedenheit damit, und zwar von 1 (unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden). Dazu malen Sie, wie in dem Beispiel auf der Seite unten links, die entsprechenden Felder aus. Daraus ergibt sich dann ein Lebensnetz Ihrer Zufriedenheit.





Eingangsreflexion.

Stellen Sie sich nun die folgenden Fragen:

Was sagt mir mein Lebensnetz für meine berufliche Entwicklungsreise?

Wofür kann ich mich seit jeher begeistern?

Welche Rolle nehme ich in Teams, Projekten o.Ä. gern ein?

Welche Rolle nehme ich in Teams, Projekten o.Ä. nicht gern ein?
