

Was möchte ich wirklich tun?

33 Reflexionsfragen für Menschen, die noch nicht ganz sicher sind, wo es beruflich hingehen soll.

Sie brauchen noch keinen perfekten Berufswunsch

Dieses Arbeitsblatt sucht nicht nach dem einen magischen Traumjob. Es macht wiederkehrende Interessen, Energiequellen, Werte und mögliche nächste Schritte sichtbar. Die Antworten dürfen widersprüchlich, pragmatisch und vorläufig sein.

So arbeiten Sie damit

Antworten Sie spontan, aber konkret. Notieren Sie Beispiele aus Beruf, Ausbildung, Familie, Ehrenamt, Freizeit und Nebenjobs. Markieren Sie anschließend Begriffe, die mehrfach vorkommen. Genau diese Muster sind für die Orientierung besonders wertvoll.

Sie müssen nicht alle 33 Fragen auf einmal beantworten

Für einen Kurzstart markieren Sie zehn Fragen, die Sie sofort ansprechen. Für eine gründliche Klärung bearbeiten Sie alle Fragen in mehreren Etappen. Auch ein nur teilweise ausgefülltes Blatt kann im Coaching sinnvoll besprochen und gemeinsam weitergedacht werden.

1. Erinnern

Was hat Sie über längere Zeit interessiert oder begeistert?

2. Beobachten

Welche Tätigkeiten geben Energie, Sinn oder ein gutes Arbeitsgefühl?

3. Übersetzen

Welche Aufgaben, Berufsfelder oder Lernschritte könnten dazu passen?

4. Erproben

Welche kleine, risikoarme Erfahrung liefert echte Informationen?

Wichtiger Hinweis

Das Arbeitsblatt ist kein wissenschaftlicher Eignungs- oder Persönlichkeitstest. Es ersetzt keine psychologische Diagnostik und verspricht weder den perfekten Beruf noch einen Bewerbungserfolg. Es dient der persönlichen Reflexion und der Vorbereitung eines Coachings.

Teil 1: Interessen, die immer wieder auftauchen

Denken Sie nicht nur an bezahlte Arbeit. Freizeit, Alltag, Ausbildung und Ehrenamt zählen ebenfalls.

1. Welche Themen ziehen Ihre Aufmerksamkeit schon seit Jahren immer wieder an?

2. Womit können Sie sich lange beschäftigen, ohne dass es sich mühsam anfühlt?

3. Welche Fragen stellen Sie sich aus echter Neugier immer wieder?

Teil 1: Interessen, die immer wieder auftauchen - Fortsetzung

Denken Sie nicht nur an bezahlte Arbeit. Freizeit, Alltag, Ausbildung und Ehrenamt zählen ebenfalls.

4. Über welche Themen sprechen Sie besonders gerne und lebendig?

5. Welches Thema taucht in Ihren Gesprächen so oft auf, dass andere es bereits mit Ihnen verbinden?

6. Welche drei Lieblingsthemen oder Interessengebiete fallen Ihnen spontan ein?

Teil 2: Energie, Freude und gutes Arbeitsgefühl

Achten Sie auf konkrete Situationen: Was haben Sie getan, mit wem und unter welchen Bedingungen?

7. Bei welchen Aufgaben vergeht die Zeit für Sie besonders schnell?

8. Womit beschäftigen Sie sich freiwillig, wenn Sie freie Zeit haben oder Ihnen langweilig ist?

9. Welche Tätigkeiten oder Themen bereiten Ihnen spürbar Freude?

Teil 2: Energie, Freude und gutes Arbeitsgefühl - Fortsetzung

Achten Sie auf konkrete Situationen: Was haben Sie getan, mit wem und unter welchen Bedingungen?

10. Bei welchen Aufgaben fühlen Sie sich sicher, ruhig oder ganz bei sich?

11. Welche Aufgaben übernehmen Sie auch ohne Aufforderung gerne freiwillig?

12. Welche Aktivitäten schaffen für Sie einen guten Ausgleich und geben neue Energie?

Teil 3: Stärken und Rückmeldungen

Suchen Sie nach Belegen. Ein Beispiel aus dem Alltag ist aussagekräftiger als ein Etikett wie ‚kreativ‘.

13. Welche Arbeiten gelingen Ihnen zuverlässig gut?

14. Welche Aufgaben gehen Ihnen vergleichsweise leicht von der Hand?

15. Auf welche Fähigkeiten sind Sie stolz - auch außerhalb des Berufs?

16. Welche Eigenschaften und Fähigkeiten schätzen andere Menschen an Ihnen oder fragen sie bei Ihnen nach?

17. Für welches begrenzte Projekt würden Sie freiwillig zusätzlichen Einsatz leisten - und wo läge Ihre gesunde Grenze?

Teil 4: Wünsche ohne vorschnelle Selbstzensur

Hier sammeln Sie zuerst Ideen. Machbarkeit, Ausbildung, Einkommen und Arbeitsmarkt prüfen Sie anschließend.

18. Von welchen Aufgaben, Berufen oder Rollen haben Sie schon öfter geträumt?

19. Welche beruflichen Alternativen haben Sie wiederholt in Betracht gezogen?

20. Welche Tätigkeit können Sie sich lebhaft vorstellen, obwohl Sie sie bisher nicht beruflich ausgeübt haben?

21. Womit würden Sie einen Teil Ihrer Arbeitszeit verbringen, wenn Ihre finanzielle Basis bereits gesichert wäre?

22. Welche Aufgabe würden Sie wählen, wenn sie nicht sofort Ihren Lebensunterhalt finanzieren müsste?

Teil 5: Werte, Sinn und Zukunft

Nicht jede Leidenschaft muss zum Beruf werden. Prüfen Sie, welche Werte und Wirkungen Ihre Arbeit wirklich tragen sollen.

23. Welche Werte und gesellschaftlichen Themen sind Ihnen besonders wichtig?

24. Bei welchen Aufgaben haben Sie das Gefühl, etwas Sinnvolles beizutragen?

25. Mit welchen Themen beschäftigen Sie sich auch im Urlaub oder in Ihrer Freizeit freiwillig?

26. Welche Tätigkeit könnten Sie sich grundsätzlich auch in zehn, zwanzig oder dreißig Jahren noch vorstellen?

Teil 5: Werte, Sinn und Zukunft - Fortsetzung

Nicht jede Leidenschaft muss zum Beruf werden. Prüfen Sie, welche Werte und Wirkungen Ihre Arbeit wirklich tragen sollen.

27. Für welche Themen oder Anliegen stehen Sie mit Überzeugung ein?

28. Wofür möchten Sie andere Menschen interessieren oder begeistern?

29. Bei welchen Themen werden Sie emotional oder besonders engagiert - und welcher Wert steckt dahinter?

Teil 6: Passendes Arbeitsumfeld und berufliche Übersetzung

Beschreiben Sie nicht nur einen Berufstitel. Aufgaben, Menschen, Ort, Rhythmus und Verantwortung sind ebenso wichtig.

30. Wie sieht ein Arbeitsplatz aus, an dem Sie gut arbeiten können?

31. Welche Dienstleistung oder welches Können könnten Sie selbstständig anbieten - auch nur als Gedankenexperiment?

32. Mit welchen Kund:innen, Zielgruppen, Kolleg:innen oder Teams würden Sie besonders gerne arbeiten?

33. Wie sähe ein Projekt aus, bei dem Aufgabe, Nutzen, Menschen und Rahmenbedingungen gut zusammenpassen?

Die Frage, die den Denkraum öffnet

Für einen Moment ohne innere Schranken

Wenn Geld, Alter, Ausbildung oder die Meinung anderer Menschen für einen Moment keine Rolle spielen würden:
Welche berufliche Richtung würden Sie zumindest genauer prüfen?

Nicht sofort bewerten – zuerst genauer hinsehen

Unterstreichen Sie in Ihrer Antwort nicht nur Berufstitel. Markieren Sie Verben und Bedingungen: organisieren, erklären, gestalten, helfen, reparieren, verkaufen, führen, analysieren, draußen arbeiten, Ruhe haben oder mit Menschen im Austausch sein.

Was zieht mich an?	Welches Bedürfnis steckt dahinter?	Realistische Übersetzung

Muster erkennen: Vier Spuren

Übertragen Sie wiederkehrende Begriffe aus Ihren Antworten. Ein mögliches Berufsziel wird belastbarer, wenn mehrere Spuren zusammenpassen.

Spur	Meine Beobachtungen	Ein Beispiel aus meinem Leben
Interessen – womit beschäftige ich mich?		
Stärken – was gelingt mir?		
Werte – was soll meine Arbeit bewirken?		
Rahmen – unter welchen Bedingungen fungiere ich?		

Leidenschaft allein reicht nicht

Eine tragfähige Richtung verbindet Interesse mit Fähigkeiten, Lernbereitschaft, persönlichen Rahmenbedingungen und realen Möglichkeiten. Manchmal entsteht Freude erst, wenn man in einer Tätigkeit sicherer und besser wird.

Drei berufliche Hypothesen statt einer endgültigen Antwort

Formulieren Sie drei Richtungen, die Sie prüfen möchten. Eine Hypothese ist noch keine Entscheidung – sie ist eine begründete Idee, über die Sie Informationen sammeln.

Mögliche Richtung	Warum könnte sie passen?	Was muss ich noch klären?
1.		
2.		
3.		

Kleine Praxistests

Wählen Sie mindestens einen realistischen Test: mit jemandem aus dem Beruf sprechen, einen Schnuppertag anfragen, ein kurzes Projekt übernehmen, ein Webinar besuchen, Stellenanzeigen vergleichen oder eine Tätigkeit im Ehrenamt erproben.

Mein Test	Bis wann?	Was möchte ich herausfinden?

Vom Wunsch zum realistischen Suchprofil

Ordnen Sie jetzt die wichtigsten Bedingungen. Ein Muss schützt eine echte Grenze, ein Soll ist wichtig, aber verhandelbar, und ein Kann ist ein erfreulicher Zusatz.

Kriterium	Muss / Soll / Kann	Warum? Welcher Kompromiss wäre möglich?
Aufgaben und Tätigkeiten		
Arbeitszeit und Ausmaß		
Wegzeit und Arbeitsort		
Einkommen und Sicherheit		
Werte, Team und Führung		

Mein vorläufiger Zielsatz

Die nächste Stelle oder Ausbildung soll mir ermöglichen, ...

Vorbereitung für das Coachinggespräch

Bringen Sie das ausgefüllte Arbeitsblatt mit. Es muss nicht vollständig sein. Gerade offene Stellen, Widersprüche und wiederkehrende Begriffe sind gute Gesprächsgrundlagen.

Für das Gespräch	Meine Notizen
Diese drei Begriffe kommen häufig vor	
Diese Tätigkeit möchte ich genauer prüfen	
Diese Rahmenbedingung ist ein echtes Muss	
Hier bin ich unsicher oder sehe einen Widerspruch	
Diesen nächsten Schritt könnte ich in 14 Tagen gehen	

Was im Coaching daraus entstehen kann

Gemeinsam lassen sich Interessen von kurzfristiger Flucht unterscheiden, übertragbare Kompetenzen sichtbar machen, berufliche Hypothesen prüfen und ein realistisches Suchprofil mit nächsten Schritten entwickeln.

Termin und Kontakt

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten: bewerbungcoach-neumayer.at

Quellen, Transparenz und Stand

Ausgangspunkt war die von der Auftraggeberin bereitgestellte Word-Unterlage „33 Fragen, mit denen Sie Ihre Leidenschaft erkennen“ vom 17. Dezember 2020. Für diese Webmeister-Fassung wurden alle 33 Themen eigenständig neu formuliert, in sechs Arbeitsbereiche gegliedert und um Auswertung, Praxistests und Coachingtransfer ergänzt.

Fachliche Gegenprüfung

karriere.at: Berufswahl und Traumjob – Interessen, Werte, Fähigkeiten, Rahmenbedingungen und realistische Berufsbilder gemeinsam betrachten.

<https://www.karriere.at/c/a/was-soll-ich-beruflich-machen>

<https://www.karriere.at/c/a/traumjob-finden>

<https://www.karriere.at/c/a/arbeitstrends-2026>

StepStone Österreich: Berufliche Neuorientierung und Berufung – Interessen, Stärken und Werte reflektieren, Berufsbilder recherchieren und Möglichkeiten praktisch erproben.

<https://www.stepstone.at/Karriere-Bewerbungstipps/berufliche-neuorientierung/>

<https://www.stepstone.at/Karriere-Bewerbungstipps/job-beruf-oder-berufung/>

Karrierebibel: Leidenschaft, Selbstreflexion und systematische Jobsuche – wiederkehrende Interessen, Werte und konkrete Auswahlkriterien sichtbar machen.

<https://karrierebibel.de/leidenschaft/>

<https://karrierebibel.de/wer-bin-ich/>

<https://karrierebibel.de/jobsuche/>

KI- und EU-AI-Act-Hinweis

Dieses Arbeitsblatt wurde redaktionell mit Unterstützung von KI strukturiert und fachlich geprüft. KI nimmt keine Eignungsbewertung vor und entscheidet nicht über Beruf, Ausbildung oder Bewerbungschancen. Persönliche Daten oder sensible Angaben sollten nicht ungeprüft in frei zugängliche KI-Systeme eingegeben werden.

Redaktionsstand: 14. August 2026. Ausgangsdatei am 14. August 2026 vollständig abgeglichen. Externe Informationen und Links vor einer späteren Wiederverwendung aktualisieren.