

**TWENTY ONE SKILLS**

in Kooperation mit



SwissLife

*Berufsleben aktiv gestalten*

# Begleit-Booklet

Dein E-Coaching-Tool für die aktive  
Gestaltung deines Berufslebens

# Für aktive Berufsgestalterinnen und -gestalter

**Mit dem E-Coaching Tool „Berufsleben aktiv gestalten“ geht Swiss Life neue Wege. Du erhältst Zugang zu einem neuen digitalen Selbst-coaching-Format, das dir dabei helfen wird, deine persönlichen und beruflichen Bedürfnisse und die betrieblichen Anforderungen miteinander zu verbinden. Dieses Workbook wird dich auf diesem Wege begleiten.**

Die Arbeitswelt befindet sich in einem tiefgreifenden Wandel. Neue Technologien, der Demographische Wandel und gesellschaftliche Veränderungen wirken sich auf den beruflichen Alltag der Menschen ebenso aus wie auf das Privatleben. Für Swiss Life bedeutet dies, ihre Mitarbeitenden über alle Berufsphasen hinweg optimal zu begleiten, mit diesen Herausforderungen umzugehen – aber auch die damit verbundenen Chancen zu nutzen.

Hierzu wurde bereits einiges auf den Weg gebracht: Mobile Office, Lunch Roulette oder Time-out-Modelle sind Beispiele, von denen du sicher schon gehört hast. Ein weiterer innovativer Schritt auf diesem Weg ist nun das E-Coaching-Tool „Berufsleben aktiv gestalten“. Die Idee dahinter ist so einfach wie effektiv: In zwei Phasen arbeitest du heraus, was dich als Person im Job im Wesentlichen ausmacht und wie du dich perspektivisch verändern und deine Arbeitsmarkt- und Arbeitsfähigkeit langfristig sicherstellen kannst.

In der ersten Phase geht es um deine Talente – also das, was du wirklich gut kannst – deine Begeisterung – das, wo dein Interesse hinget – deine Werte – also dein innerer Kompass – und die beruflichen, familiären und privaten Rahmenbedingungen, die für dich idealerweise herrschen, damit du dein Potenzial mit Freude und Kraft ausleben kannst. In der zweiten Phase kannst du dann damit arbeiten, wie du dieses Potenzial in deinem Job am besten umsetzen kannst.

Wichtig ist: Das Tool ist anonym. Es werden keine Daten gespeichert! Der Zugriff ist für dich als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter der Swiss Life zudem kostenfrei. Du kannst jederzeit auf das Tool zugreifen. Entwickelt wurde es in Kooperation mit Robert Kötter und Marius Kursawe von Twenty One Skills, den Begründern der Life Design Methode. Wir wünschen dir jetzt viel Spass und Erfolg bei der Nutzung des E-Coaching-Tools „Berufsleben aktiv gestalten“.

## **Design Your Life: Über die Methode**

*Life Design* ist eine eigene Coaching-Richtung und basiert auf den Grundlagen des Design Thinkings. Dabei wird der Mensch zum aktiven Gestalter bzw. zur aktiven Gestalterin des eigenen Lebens. Arbeit und Leben werden dabei idealerweise als Einheit betrachtet. Ausgangspunkt sind immer die Bedürfnisse des Menschen – seine Interessen, Fähigkeiten und Werte.

Mehr zu Life Design Coaching: [www.workliferomance.de](http://www.workliferomance.de)

# Stipendium

**Material:** Ein Blatt Papier, A3 oder A4, Stifte (auch farbige)

**Zeitaufwand:** 20-30 Minuten

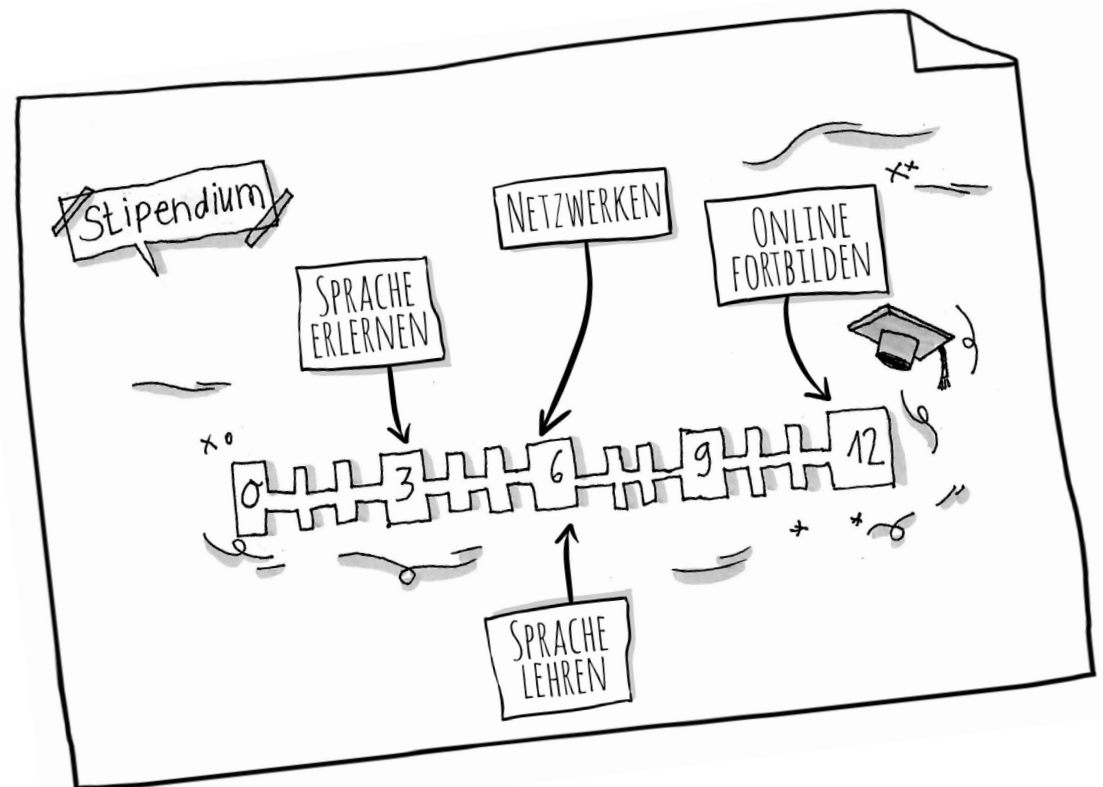
**Einleitung:** Beim Stipendium planst du ein Jahr ohne jegliche finanzielle oder zeitliche Einschränkungen. Die Dinge, die du in diesem Jahr tun würdest, müssen nur zwei Bedingungen erfüllen. Sie sind entweder Lernerfahrungen oder Aktivitäten, bei denen du etwas zurückgibst

**Schritt 1:** Zeiche auf das Blatt Papier (im Querformat) mittig eine Zeitachse und unterteile sie in zwölf Monate. Die obere Hälfte markierst du mit „Lernen“, die untere mit „Geben“.

**Schritt 2:** Plane nun dein Stipendien-Jahr und trage die Aktivitäten entweder schriftlich (z.B. Spanisch lernen) oder visuell (eine Spanien-Flagge o.ä.) in die passende Hälfte (Lernen oder Geben) ein.

**Schritt 3:** Auswertung. Folgende Fragen kannst du dir stellen:

- Was ist dein erster Eindruck, wenn du auf das Blatt schaust?
- Welche Tätigkeiten und Aktivitäten verbergen sich in deinem Stipendium?
- Welche Themen bzw. Inhalte erscheinen in deinem Stipendium?
- Welche Werte und Motive treiben dich an?





# Many Selves

**Material:** Circa zehn Seiten A4-Papier, ein Stift

**Zeitaufwand:** ca. 20-30 Minuten

**Einleitung:** In diesem Video geht es um deine unterschiedlichen Rollen und was diese über dich und deine Interessen aussagen.

**Schritt 1:** Überlege, welche Rollen du im Leben und bei der Arbeit erfüllst. Notiere dir alle Rollen, die dir relevant erscheinen.

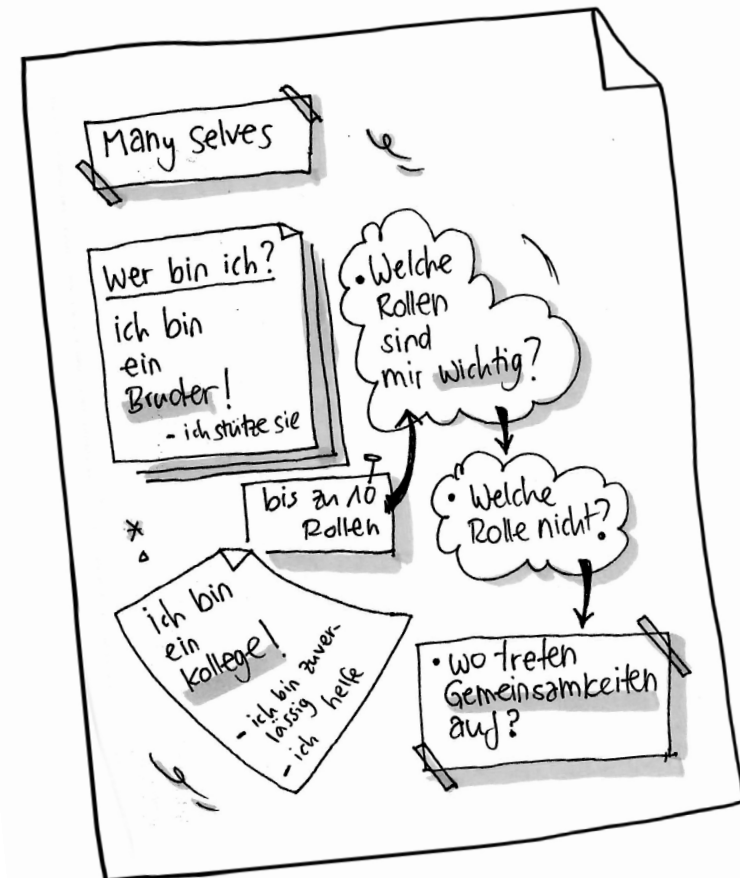
**Schritt 2:** Für jede Rolle nutzt du nun eine Seite Papier, auf die du die jeweilige Rolle schreibst.

**Schritt 3:** Ergänze im Anschluss auf jedem Blatt, was dich an der Antwort am meisten begeistert/was du an dieser Rolle am meisten schätzt.

**Schritt 4:** Versuche nun, die verschiedenen Rollen danach zu priorisieren, welche dir am wichtigsten und am unwichtigsten ist.

**Schritt 5:** Im nächsten Schritt kannst du versuchen, in den Antworten auf den Blättern Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten zu finden. Notiere diese auf einem neuen Blatt.

**Schritt 6:** Wenn du damit fertig bist, versuche auf Basis der Gemeinsamkeiten zu definieren, welche Interessen für dich wichtig sind und auch, welche du in Zukunft mehr machen willst.





# Passion Finder

**Material:** Die Ergebnisse der beiden vorherigen Übungen, einen Stift, ein paar kleinere Karteikarten oder kleine Zettel, etwa in Grösse einer Postkarte, und Klebeband.

**Zeitaufwand:** 20-30 Minuten

**Einleitung:** Das Tool wurde in etwas abgewandelter Form an der Harvard Universität entwickelt. Wir haben es so konzipiert, dass es dir dabei hilft, die Aufgaben deines Jobs mehr in Einklang mit deinen Interessen zu bringen.

**Schritt 1:** Sammle alles, womit du deine Zeit am Tag im Beruf verbringst und schreibe immer eine Aufgabe bzw. Tätigkeit auf einen Zettel.

**Schritt 2:** Klebe mit dem Klebeband eine vertikale Linie auf den Boden oder den Tisch, alternativ nutzt du ein grosses Blatt Papier. Diese Linie markiert den Zeitaufwand, den du für eine Aufgabe in deinem Beruf im Durchschnitt aufbringst. Das obere Ende der Linie steht für „Viel Zeit“ und das untere für „Wenig Zeit“.

**Schritt 3:** Sortiere die Zettel nun entlang dieser Linie. Wenn du fertig bist, erkennst du auf einen Blick wie deine Zeit verteilt ist. Oben hast du die Aufgaben positioniert, die den Grossteil deiner Zeit kosten, unten die mit wenig zeitlichem Aufwand.

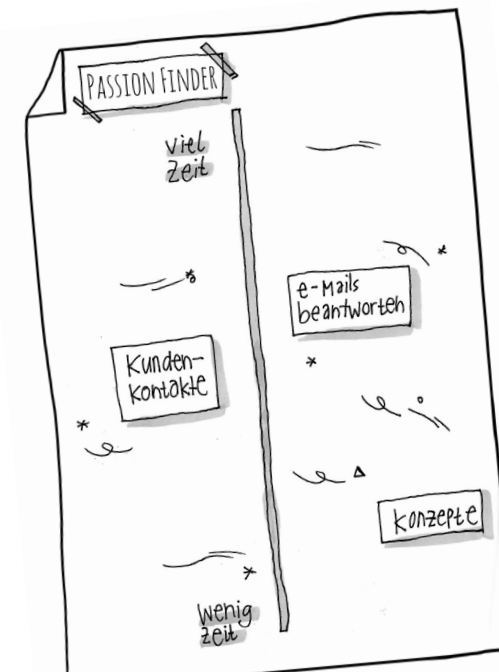
**Schritt 4:** Hierfür brauchst du den Zettel mit den Ergebnissen aus den vorherigen Übungen. Darauf sollten nun alle Inhalte und Themen stehen, die dich interessieren und begeistern. Versuche einmal, ob du die einzelnen Begriffe in grössere Cluster einteilen kannst, und ob du Oberbegriffe findest, die einen solchen Cluster benennen. Etwa: „Menschen begeistern“, „Neue Technologien“ oder „Persönliches Wachstum“.

**Schritt 5:** Stelle dir nun zwei Fragen:

Wo finden sich meine Cluster bereits in meinem jetzigen Beruf?

Wie kann ich meine Interessen mehr in meine Aufgaben integrieren bzw. ihnen mehr Raum geben?

Du kannst deine Aufgaben entweder zeitlich verschieben; Aufgaben, die dich mehr begeistern würden, sollten auch mehr Raum erhalten. Oder du verbindest zwei Aufgaben so, dass sie mehr deinen Interessen entsprechen. Oder du fügst – wenn möglich – deinen Aufgaben Aspekte hinzu, die deinen Interessen entsprechen.







# Deine Vision

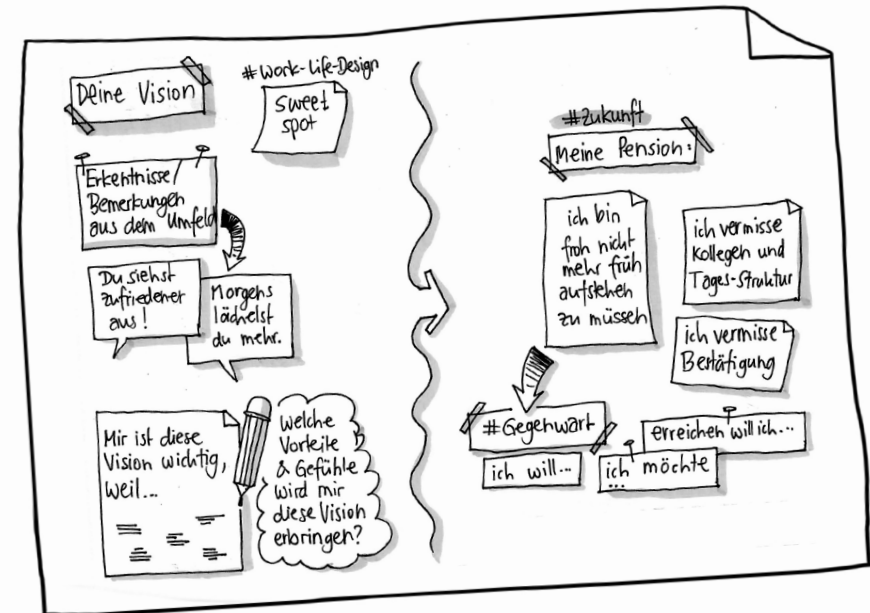
**Material:** Der Sweet Spot, also deine Ergebnisse aus der ersten Phase: ausgedruckt oder von Hand geschrieben. Papier und Stifte, Karteikarten oder Post-Its, evtl. einen Raum mit einigen Quadratmetern freien Platz.

**Zeitaufwand:** ca. 30 Minuten

**Einleitung:** Jetzt geht es darum, wie du deine Erkenntnisse über deine Stärken, Interessen, Werte und Rahmenbedingungen weiter nutzen kannst und dein eigenes Work-Life-Design gestalten kannst. Du gestaltest dabei eine Vision für die zwei entscheidenden Fragen: Wie willst du leben, wie willst du arbeiten? In dieser Vision legst du für dich fest, was dir wichtig ist, wie du dich entwickeln willst und was du dafür tun kannst.

**Schritt 1:** Stell dir vor, du lebst und arbeitest in der Zukunft auf eine Weise, in der dein Sweet Spot zu 100 Prozent erfüllt wäre – also genau entsprechend deiner Vorstellungen und Fähigkeiten. Woran würden andere Menschen das erkennen? Stell dir ganz konkret vor, in welchen Situationen die Menschen, mit denen du tagtäglich Umgang hast – Partnerin und Partner, Familie, Freunde, Kolleginnen und Kollegen – merken würden, dass etwas anders ist. Schreibe die wichtigsten Antworten auf.

**Schritt 2:** Du solltest dich natürlich auch selbst fragen: Warum lohnt es sich, dein Leben und deine Arbeit umzugestalten? Welche Vorteile hättest du davon? Notiere dir auch, was in deinem Leben anders wäre in Bezug auf Stimmung, Gesundheit, Zufriedenheit und im Grossen und Ganzen.



**Schritt 3:** Stell dir vor, es wäre der erste Tag, nachdem du aufgehört hast zu arbeiten. Versetze dich in diesen Tag in deiner Zukunft und mach eine Liste, auf der einen Seite all die Dinge, bei denen du froh bist, dass du sie hinter dir gelassen hast. Und auf der anderen Seite auch die Sachen, die du vermissen wirst.

**Schritt 4:** Frage dich und notiere die Antworten: Bei welchen Punkten bist du schon früher froh, wenn du sie loswerden könntest? Und bei den Sachen, die du vermissen wirst: wie kannst du sie in den nächsten Monaten und Jahren mehr und intensiver geniessen oder zelebrieren? Versuche, eine Vision zu formulieren, die mit „ich“ beginnt und dann ganz konkret beschreibt, was du erreichen möchtest und wie du dein Berufsleben gestalten willst.



# Die Umsetzung

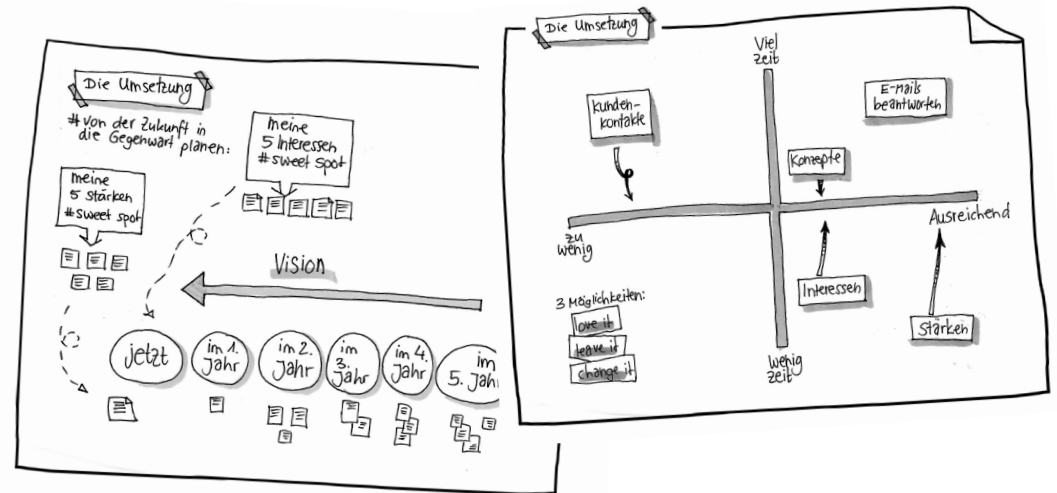
**Material:** Die Ergebnisse aus der ersten Phase, die Ergebnisse vom Passion Finder (siehe Steckbrief für Tool Nummer 3), die Ergebnisse von der letzten Übung („Deine Vision“), Papier und Stifte, Tape und ein paar kleinere Karteikarten oder kleine Zettel, etwa in Grösse einer Postkarte

**Zeitaufwand:** ca. 30 Minuten

**Einleitung:** Wenn du dich für dein Ziel in die Zukunft versetzt hast, in einen Zustand, der dich zufrieden und erfüllt macht, so macht es Sinn, Schritt für Schritt aus dieser Zukunft in die Gegenwart zu planen. Also immer wieder zu fragen: um dieses Ziel zu erreichen, was kann/muss ich vorher machen?

**Schritt 1:** Zeichne einen Zeitstrahl mit der Vision ganz rechts, der Gegenwart ganz links und dann mit den Schritten dazwischen, die jeweils mit einem konkreten Zeitraum versehen werden. Alternativ räumlich, das heisst: lege die Vision ein paar Meter vor dich und gehe dann Schritt für Schritt zurück, schreibe jeweils auf einen Zettel, welche Zwischenziele wichtig sein werden. Diesen Zettel legst du dann auf den Boden und machst so weiter, bis du wieder am Ausgangspunkt angekommen bist und du deine Schritte und Zwischenziele vor dir sehen kannst. Schreibe dir die konkreten Schritte jeweils auf.

**Schritt 2:** Nutze die Übungsergebnisse vom Passion Finder aus der ersten Phase. Schreibe die Ergebnisse aus deinem SweetSpot auf Karteikarten bzw. Post-Its – jeweils ein Begriff pro Karte. Am besten nutzt du dafür eine andere Farbe.



**Schritt 3:** Lege diese Karten zum Passion Finder mit diesem Ordnungsprinzip: Wenn ein Begriff in deinem heutigen Job ausreichend zur Geltung kommt, dann hängst du ihn auf die linke Seite, wenn er zu wenig berücksichtigt ist, auf die rechte Seite.

**Schritt 4:** Love it, leave it or change it. Deine Aufgabe wird es jetzt sein, zu überlegen, welche Aufgaben du mehr machen willst, welche weniger – also auf der Achse sortieren. Vielleicht gibt es auch Dinge, die du eigentlich gar nicht mehr machen willst. Oder neue Tätigkeiten, die gerne dazu kommen würden. Diese kannst du mit einer dritten Farbe ergänzen.

**Schritt 5:** Überlege jetzt konkret, was du tun kannst, um diese Veränderung herbeizuführen und notiere dir deine Antworten: Was würde das für dich und dein Berufsleben bedeuten? Was ist dir klar geworden?



# Dein Begleiter-Team

**Material:** Ein grosses Blatt Papier (A3 oder grösser), Stifte in unterschiedlichen Farben.

**Zeitaufwand:** ca. 30 Minuten

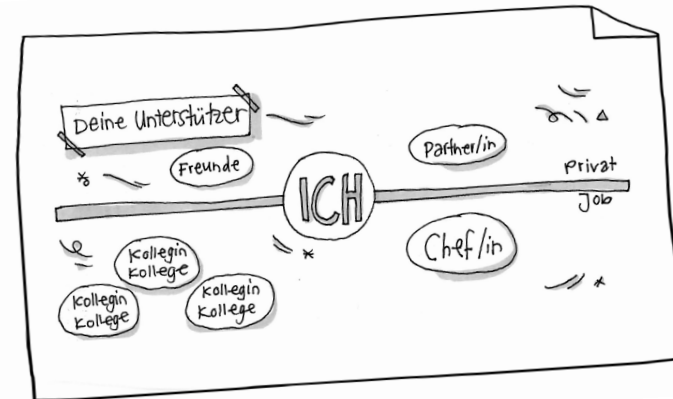
**Einleitung:** Keiner muss den Weg zu einem aktiveren und erfüllteren Berufsleben alleine gehen. Ganz im Gegenteil: es ist wichtig, dass du deine Kolleginnen und Kollegen im Team oder auch im Privatleben, deine Vorgesetzte/n und andere Unterstützer innerhalb und ausserhalb des Swiss Life auf deine Seite holst und einbindest. Auch dein privates Umfeld ist sehr wichtig: auch sie werden ja davon profitieren, wenn du mehr in deinem Sweet Spot bist und deine Arbeit mehr geniessen kannst.

**Schritt 1:** Mache eine Karte deines Umfeldes und zeichne dich selber in die Mitte. Dann teile das Blatt in privat und beruflich auf, indem du eine horizontale Linie ziehst.

**Schritt 2:** Trage alle Personen in deinem Umfeld ein. Je näher eine Person auf dieser Landkarte zu dir gezeichnet ist, desto näher steht sie dir auch in Wirklichkeit. Und je grösser der Kreis ist, umso wichtiger ist diese Person für die Umsetzung deiner Vision.

**Schritt 3:** Bilde die Beziehungen der Unterstützer untereinander ab – so kannst du alle Kolleginnen und Kollegen in deinem Team in einen gestrichelten Kreis nehmen.

**Schritt 4:** Plane deine Kommunikation. Wen willst du wie und wann über dein Projekt informieren – nutze dafür eine Farbe und trage die konkreten Details in die Karte ein.



**Schritt 5:** Befrage die verschiedenen Kreise (Personen), inwieweit sie dich und dein Projekt unterstützen können. Wen kannst du um Hilfe oder Unterstützung bitten, wer kann dir Fragen beantworten oder beim Netzwerken helfen? Nutze eine neue Farbe und markiere diese „Influencer“ direkt in ihrem Kreis mit deinen Fragen.

**Schritt 6:** Nutze Pfeile, um Querverbindungen und Einflüsse zu visualisieren.

**Schritt 7:** Schau mit etwas Abstand nochmal auf die Landkarte und frage dich, wen oder was du eventuell noch vergessen hast. Wo sind deine blinden Flecken? Frag doch einfach mal in deinem engsten Freundes- oder Kollegenkreis, wer ihnen noch einfällt – und ergänze die Karte dann.

**Schritt 8:** Breche als nächstes die Unterstützer-Karte in Aufgaben und nächste Schritte herunter: Frage dich, welche Aufgabe prioritär ist, also am Anfang steht. Das kann im persönlichen Umfeld in der eigenen Familie sein, oder aber im Team oder im Kontakt mit der Führungskraft. Erstelle aus deiner Netzwerk-Karte einen Zeitplan mit konkreten Schritten. Was kannst du heute schon tun? Was in dieser Woche? Diesem Monat? Oder was dauert auch noch ein bisschen, weil es Faktoren gibt, die Zeit brauchen? Was ist betrieblich umsetzbar?



# Berufsleben aktiv gestalten

Mit „Berufsleben aktiv gestalten“ stellt sich Swiss Life als Arbeitgeberin den Anforderungen der heutigen und zukünftigen Arbeitswelt. Diese befindet sich in einem tiefgreifenden Wandel, was wiederum zu grundlegenden Veränderungen im beruflichen und privaten Alltag führt. Für Swiss Life bedeutet dies, dass sie ihre Mitarbeitenden über alle Berufsphasen hinweg optimal unterstützen möchte, damit diese die Herausforderungen in der heutigen Berufswelt als Chance nutzen können.

Hierfür fordert und fördert Swiss Life im wesentlichen folgende drei Erfolgsfaktoren:

- Employability – Arbeitsmarktfähigkeit durch stetige Weiterentwicklung
- Diversity – Vielfalt als Erfolgsfaktor
- Work Ability – Arbeitsfähigkeit durch Vereinbarkeit, Motivation und Gesundheit

Swiss Life ist es wichtig, dass ihre Mitarbeitenden aufgrund der sich wandelnden Bedürfnisse und Anforderungen ihre Arbeitsmarktfähigkeit durch stetige Weiterentwicklung erhalten. Das vielfältige Angebot bei Swiss Life unterstützt sie dabei.

Ausserdem fördert Swiss Life bewusst den wichtigen Austausch zwischen den Generationen. Berufserfahrene wie auch junge Mitarbeitende sind mit ihren Kompetenzen und Kenntnissen von hohem Wert. Swiss Life ist deshalb bestrebt, ein optimales, integratives Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem sich die Fähigkeiten der verschiedenen Mitarbeitenden-Generationen bestmöglich entfalten und ergänzen können.

Weiter setzt sich Swiss Life für flexible Arbeits- und Entwicklungsmodelle sowie eine optimale Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben ein. So stellt Swiss Life sicher, dass sie innerhalb der verschiedenen Lebensphasen ihrer Mitarbeitenden die individuellen Ressourcen stärkt und in Einklang mit den betrieblichen Anforderungen auf die persönlichen Bedürfnisse Rücksicht nimmt.

Für weitere Fragen oder den Austausch zu spezifischen Themen stehen die Vorgesetzten oder die HR Managers gerne zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es zudem unter: [LifeNet / Home / Human Resources / Berufsleben aktiv gestalten](#). Wir freuen uns auf weitere Anregungen und Inputs: [berufslebenaktivgestalten@swisslife.ch](mailto:berufslebenaktivgestalten@swisslife.ch)

Nach Abschluss aller Übungen empfiehlt sich, das Gelernte nochmals zu reflektieren. Dafür haben wir dir zwei Fragen zur Wirkung deiner Pläne aufgeführt, die dich beim Transfer unterstützen können:

Das werde ich konkret tun:

---

---

---

---

---

Diese Reaktion wünsche ich mir:

---

---

---

---

---



## Impressum

Das E-Coaching-Tool „Berufsleben aktiv gestalten“ wurde von Swiss Life AG in Zusammenarbeit mit Twenty One Skills GmbH & Co. KG entwickelt. Das E-Coaching-Tool und damit verbundene Dokumente und Broschüren sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne Zustimmung für fremde Zwecke verwendet werden. Weiterführende Informationen bezüglich Nutzungs- und Urheberrecht sowie Datenschutzbestimmungen und Privacy Statement können den Detailseiten der [Webseite](#) entnommen werden.

**In Kooperation mit**  
Swiss Life AG  
General Guisan-Quai 40  
Postfach  
8022 Zürich  
Schweiz  
  
+41 43 284 33 11

**Herausgeberin**  
Twenty One Skills GmbH & Co. KG  
Berliner Strasse 31  
51063 Köln  
Deutschland  
  
+49 221 75966940  
kontakt@twentyoneskills.de