

## Reflexionsfragen für Deinen Start in Deinen neuen Job

Gedanken ordnen, Klarheit gewinnen, gut ankommen.

Ein neuer Job markiert den Beginn eines neuen Kapitels – oft begleitet von einer Mischung aus Vorfreude, Neugierde, Aufregung oder auch Unsicherheit. Vielleicht kreisen Deine Gedanken darum, was Dich erwartet, wie Du ankommen wirst und was Dir in den ersten Wochen besonders wichtig ist.

**Selbstreflexion** kann dabei helfen, innere **Klarheit** zu gewinnen: Gedanken zu sortieren, Gefühle zu benennen und dadurch den eigenen **Fokus** bewusst zu setzen. Mit diesem **Reflexionsbogen** lade ich Dich ein, genau das zu tun.



Mit den Fragen möchte ich Dir Impulse geben. Lass Dich inspirieren, füge eigene Fragen hinzu oder lass einzelne aus, wenn sie für Dich gerade nicht relevant sind. Auch die Zeiträume kannst Du flexibel anpassen – so, wie es für Dich und Deinen neuen Job am besten passt. Ich persönlich empfehle

Dir eine handschriftliche Beantwortung der Fragen. Ich mag es, wenn Gedanken aus dem Kopf über die Hand auf Papier gelangen. Natürlich kannst Du die Fragen auf Deine Art und Weise – im Notizbuch, auf Zetteln oder digital mit dem Laptop oder Handy – beantworten. Hauptsache, es fühlt sich stimmig an und hilft Dir, Klarheit zu gewinnen.

Ich wünsche Dir wertvolle Erkenntnisse bei Deiner Reflexion und vor allem: einen gelungenen, selbstbestimmten Start in Deinen neuen Job!

Hilka

## **Reflexionsfragen für Deinen Start in Deinen neuen Job**

Gedanken ordnen, Klarheit gewinnen, gut ankommen.

### Vor Deinem ersten Tag

1. Wie kannst Du dafür sorgen, dass du so in Deinen ersten Tag startest, wie es gut für Dich ist? Was tust Du genau, nachdem Du aufgestanden bist?
2. Welche Haltung möchtest Du an Deinem ersten Tag bewusst einnehmen?
3. Wie möchtest Du den Menschen, die Du kennenlernen wirst, begegnen?
4. Was möchtest Du von Anfang an in Deiner neuen Rolle zeigen – und was darf sich noch entwickeln?
5. Woran würdest Du am Ende des Tages merken, dass es ein guter erster Tag für Dich war?

### Vor Deinen ersten (vier) Wochen

1. Was soll am Ende der ersten Wochen anders für Dich sein?
2. Wie möchtest Du Dich nach den ersten Wochen fühlen?
3. Welche Beziehungen willst Du in den ersten Wochen bewusst aufbauen oder stärken?
4. Wie soll Dein Arbeitsumfeld Dich in den ersten Wochen erleben – und was kannst Du dafür tun, dass das gelingt?
5. Welche Fragen möchtest Du Dir nach den ersten Wochen stellen?

### Nach x Wochen/Monaten

1. Was ist Dir in den letzten Wochen gut gelungen? Worauf bist Du besonders stolz?
2. Was hast Du gelernt?
3. Was ist für Dich noch offen?
4. Was kannst Du anders machen/weiter machen/womit aufhören?
5. Was brauchst Du in der nächsten Zeit, um weiterhin gut anzukommen?