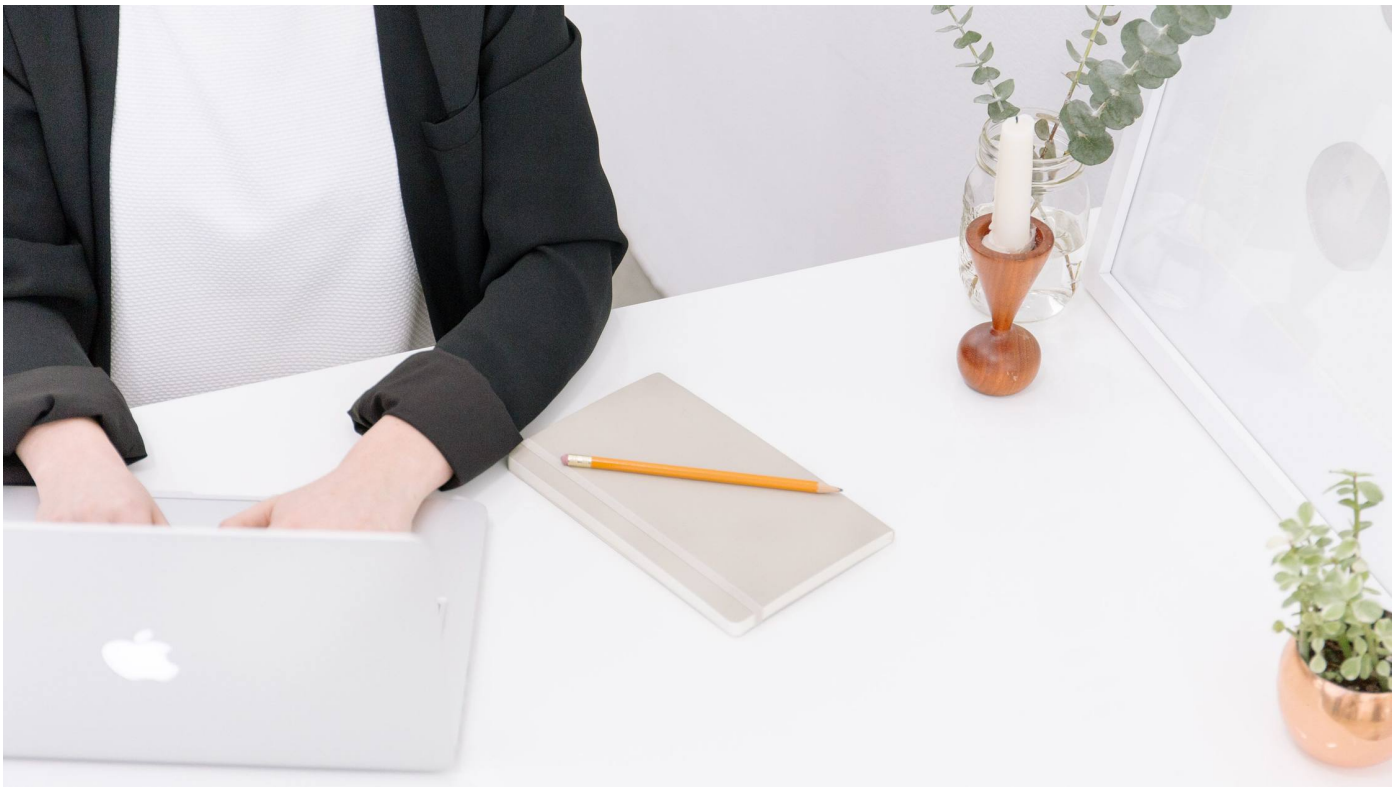


18. September 2017

13 Faktoren für eine erfolgreiche Karriere

Was sind Karriere-Ressourcen? Von welchen habe ich genügend auf Lager? An welchen fehlt es mir? Das habe ich mit einem neuen Onlinefragebogen der Uni Bern herausgefunden.

Text [Melanie Michael \(/profile/564431\)](/profile/564431)



Ran an den Computer, Onlinefragebogen ausfüllen und Karriere boosten!

Lesezeit 3 Minuten

In den letzten Artikeln haben Dinah und ich über Erfolgsfaktoren bei der Bewerbung berichtet. [Hier](https://www.migrosmagazin.ch/wie-haetten-sies-denn-gerne) (<https://www.migrosmagazin.ch/wie-haetten-sies-denn-gerne>) schreiben wir über Guerillabewerbungen [hier](https://www.migrosmagazin.ch/mit-diesen-5-tipps-verstehst-du-jedes-jobinserat) (<https://www.migrosmagazin.ch/mit-diesen-5-tipps-verstehst-du-jedes-jobinserat>) über eierlegende Wollmilchsäue. Welche Faktoren beeinflussen den Erfolg

der Karriere? Damit beschäftigen sich Berufs- und Laufbahnberater sowie Karriereforscher seit Jahrzehnten. Die Uni Bern hat die Antwort.

Forschende der Abteilung Arbeits- und Organisationspsychologie der Uni Bern haben anhand von Erkenntnissen internationaler Forschung vier Bereiche von Erfolgsfaktoren identifiziert, die für eine erfolgreiche Laufbahn entscheidend sind.

Die vier Bereiche von Erfolgsfaktoren:

- Wissen und Kompetenzen
- Motivation
- Berufliches und persönliches Umfeld
- Aktivitäten zur Entwicklung der Laufbahn

Die 13 Ressourcen

Jedem dieser vier Bereiche sind drei bis vier spezifische Ressourcen zugeteilt. Im Bereich des beruflichen und persönlichen Umfelds sind dies zum Beispiel «Entwicklungsmöglichkeiten», «Organisationale Unterstützung», «Arbeitsherausforderung» und «Soziale Unterstützung». Letztere erleichtert den Umgang mit

Herausforderungen in der Laufbahnentwicklung. **Laut der Uni Bern weisen Personen mit mehr sozialer Unterstützung mehr Erfolg in der Arbeit auf.** In den anderen drei Bereichen definieren Ressourcen wie «Arbeitsmarktwissen», «Netzwerken» und «Entwicklungsmöglichkeiten» den Erfolg der Karriere.

« Diese insgesamt 13 Ressourcen sind notwendig, um berufliche Ziele zu erreichen. »

—Andreas Hirschi, Psychologe und Professor an der Uni Bern

Der Karriere-Ressourcen-Fragebogen

Die Uni Bern hat in einer aufwendigen Studie mit über 3000 Personen einen Onlinefragebogen (<http://www.cresogo.com/starterqde>) erarbeitet, der aufklärt, wie stark ausgeprägt diese 13 Ressourcen bei einem selbst sind. Der Fragebogen dauert zehn Minuten und ist kostenlos. Also habe ich ihn gemacht. Er dauerte tatsächlich nur zehn Minuten (und ich bin eine langsame Leserin). Es gilt, jede Aussage mit «trifft völlig zu» bis «trifft gar nicht zu» einzustufen. Ich setze mich mit Aussagen wie «Ich habe klare berufliche Ziele», «Mein Arbeitgeber unterstützt

meine angestrebte Karriere» und «Arbeit ist ein zentraler Bestandteil meines Lebens» auseinander. Mal fiel es leichter, mal weniger, die Aussagen zu beurteilen.

Meine Erkenntnisse

Die Auswertung folgt gleich im Anschluss, ich kann sie mir per Mail zuschicken lassen und als PDF abspeichern. Für jede der 13 Ressourcen wird ein Wert von eins bis fünf angezeigt. Tiefere Werte bedeuten eine weniger gute Ausprägung der Ressourcen, höhere Werte eine gute Ausprägung. Mein Basisbericht «Ihre persönlichen Karriere-Ressourcen» umfasst acht Seiten. Möchte ich den ausführlicheren Bericht, kann ich diesen für 15 Franken online anfordern. Darin würde mein Profil zusätzlich mit dem anderer Teilnehmer verglichen werden, und ich erhielte konkrete Handlungsempfehlungen, wie ich die Ressourcen optimal einsetzen könnte. Mir reicht vorerst der Basisbericht, dem ich schon vieles entnehmen kann. **Balkendiagramme zeigen übersichtlich, welche Karriere-Ressourcen bei mir am stärksten ausgeprägt sind und wo ich den Ressourcen-Topf noch etwas füllen könnte.** So klar aufgelistet, hilft mir diese Auswertung, mich ganz bewusst mit meiner Laufbahn auseinanderzusetzen und zu erkennen, wie deren Erfolg tatsächlich beeinflusst wird. Ich empfehle den Test auch denen, die vor einem Jobwechsel, einer Lohnverhandlung oder einem Feedbackgespräch

mit dem Vorgesetzten stehen. Übrigens gibt es auch eine Fragebogenversion für Studierende, die noch keine Arbeitserfahrungen aufweisen. Eine gute Sache, finde ich.

Die Arbeitswelt ist ein hartes Pflaster. Das weisst du genau so gut wie wir. Wir, das sind Dinah Leuenberger (<https://www.migrosmagazin.ch/profile/564496>) (27), Volontärin, und Melanie Michael (<https://www.migrosmagazin.ch/profile/564431>) (28), Projektleiterin beim Migros-Magazin. Bei Dinah spielt die Karriere Pingpong zwischen Praktikum und Projektleitung, bei Melanie zwischen Medienhaus und Backstube.

Wir schreiben darum jede Woche in unserer Kolumne über den Struggle im Alltag, über Geld, von spannenden Leidensgenossen und Trends auf dem Arbeitsmarkt. Wir sammeln Tipps und Tools, fragen Experten – und euch! Darum: schreibt uns eure Erfahrungen, Anregungen und Fragen. Wir freuen uns auf den Dialog!

Gesellschaft (/tags/t/gesellschaft)

Kolumne (/tags/t/kolumne)

Psychologie (/tags/t/psychologie)