



ÜBUNG MEIN CRAFTING PLANEN

Schritt 1: Deine bisherigen Crafting-Strategien

Wo hast du deine Lebensumstände (z. B. bei der Arbeit oder im Privatleben) bereits entsprechend deiner Bedürfnisse verändert oder gestaltet? Schreibe alles auf, was dir einfällt.

Schritt 2: Neue Ideen generieren

Nimm die folgenden Fragen als Anregung, um über deine Crafting-Möglichkeiten nachzudenken.

1. Wie kannst du dir weitere Freiräume (z. B. im Beruf oder im Privatleben) schaffen?

2. Was kannst du tun, damit du deine Aufgaben als sinnvoller und motivierender empfindest?



3. Mit welchen Personen aus deinem Umfeld (beruflich oder privat) möchtest du gern häufiger Kontakt haben? Wie kann dir das gelingen?

4. Welche zusätzlichen Herausforderungen (z. B. im Beruf oder in der Freizeit) möchtest du dir suchen?

Schritt 3: Mein Job Crafting planen

Welche deiner bisherigen Strategien möchtest du nochmal anwenden? Welche deiner neuen Ideen möchtest du ausprobieren? Mache dir möglichst konkrete Pläne für zwei bis drei Strategien in verschiedenen Lebensbereichen. Berücksichtige dabei auch deine persönlichen Bedürfnisse und stimme die Strategien möglichst gut darauf ab.

1. Strategie:

Was?

Wann?

Wo?

Mit wem?

Mit welchem Ziel?



2. Strategie:

Was?

Wann?

Wo?

Mit wem?

Mit welchem Ziel?

3. Strategie:

Was?

Wann?

Wo?

Mit wem?

Mit welchem Ziel?
