Astrid Zand
Work Life Design



Mit Video & Prompt für KI: Genaue Analyse besseres Ergebnis

Erfolgreich - aber unzufrieden?

Verborgene Talente entdecken

Finde in 45 Minuten heraus, was du für den Neustart im Beruf längst mitbringst





Wie schön, dass du hier bist!

Lass mich raten: Du willst beruflich was Neues.
Etwas Sinnvolles.

Aber du weißt noch nicht, was es sein könnte.

Eines ist jedoch klar: Es muss sich dringend was ändern, damit du wieder Freude bei der Arbeit hast.

Denn so geht es nicht weiter: Du rackerst dich ab in Strukturen, in denen alles mühsam ist.

Deine tollen Ideen kannst du gar nicht mehr einbringen – alles wird abgeschmettert.

Du machst einfach immer weiter und hast keinen Plan, wie du da bloß rauskommen sollst.

Wahrscheinlich denkst du: "Ich kann alles und nichts.
Wie soll ich da das Richtige für mich finden?"

Genau darum zeige ich dir jetzt, wie deine Talente findest– damit du weißt, wo du wirklich hinpasst.

Vielleicht ist dir schon mal der Gedanke durch den Kopf geschossen: Kann ich überhaupt etwas, außer diesem Job?

Spoiler: Ja, du kannst vieles gut genug!

Es gibt im Berufsleben immer mehr als die eine Option.

Glaub einer, die gerade ihr drittes Berufsleben lebt.

Ich war über 15 Jahre Pressesprecherin.
Dann habe ich eine Käserei eröffnet.

Nun bin ich Mentorin für Frauen wie dich
– mitten im beruflichen Umbruch.

Auch du kannst etwas Neues finden.

Mut bringst du schon mal mit. Denn viele stecken den Kopf in den Sand und gestehen sich gar nicht ein, dass es so nicht weitergehen kann.

Aber du machst dich jetzt auf Entdeckungsreise zu dir selbst.

Denn du hast viel mehr Talente, als du denkst – du musst sie nur sichtbar machen.

Also, lass uns loslegen!

Deine Astrid



„Alle Frauen sollten ihre Talente ausleben!"

Deine Entdeckungsreise

In den nächsten 45 Minuten wirst du durch drei bewährte Übungen gehen, die dir helfen, deine verborgenen Talente zu entdecken und sie für deinen beruflichen Neustart nutzbar zu machen.

Was dich erwartet:

01	**Die Skill-Inventur** (5-10 Min.) Identifiziere spontan deine Stärken aus einer umfassenden Liste.
02	**Deine Erfolgsgeschichte** (15-20 Min.) Analysiere strukturiert einen beruflichen Erfolg und finde deine Talente.
03	**Der Blick von außen** (10-15 Min.) Hole dir wertvolles Feedback von Menschen, die dich kennen und schätzen.

Am Ende dieser Reise wirst du:

- Ein klares Bild deiner besonderen Talente haben.
- Verstehen, warum diese Talente in verschiedenen beruflichen Kontexten Gold wert sind.
- Konkrete nächste Schritte für deine berufliche Neuorientierung kennen.

Was macht dich aus?

Die Skill-Inventur

Wir alle besitzen Talente, die für uns so selbstverständlich sind, dass wir sie gar nicht mehr als besonders wahrnehmen.

So machst du dich auf die Suche:

- Stell dir einen Timer auf fünf Minuten.
- Markiere spontan alle Eigenschaften, die zu dir passen.
- Ergänze Stärken, die dir zusätzlich einfallen.
- Wähle am Ende deine Top-5-Stärken aus.

Deine Talente nach Kategorien:

1. Denkweise & Problemlösung

- [ ] **Analytisch** (erkennst Muster und Zusammenhänge schnell)
- [ ] **Lösungsorientiert** (siehst Probleme als Herausforderungen)
- [ ] **Kreativ** (entwickelst neue Ideen und Konzepte)
- [ ] **Strategisch** (denkst langfristig und planvoll)
- [ ] **Innovativ** (schaust über den Tellerrand und gehst anders ran)
- [ ] **Kritisch** (hinterfragst und prüfst Annahmen)

Deine Talente nach Kategorien:

2. Zwischenmenschliche Fähigkeiten

- [ ] **Empathisch** (kannst dich gut in andere hineinversetzen)
- [ ] **Kommunikativ** (erklärst überzeugend und klar)
- [ ] **Teamfähig** (arbeitest gerne und gut mit anderen zusammen)
- [ ] **Führungsstark** (motivierst und leitest Menschen an)
- [ ] **Inspirierend** (begeisterst und beflügelst andere)
- [ ] **Integrierend** (verbindest neue Perspektiven oder Menschen)

3. Arbeitsweise

- [ ] **Strukturiert** (behältst den Überblick in komplexen Situationen)
- [ ] **Detailorientiert** (achtest auf kleine, aber wichtige Dinge)
- [ ] **Organisiert** (hast To-Dos und Deadlines im Griff)
- [ ] **Qualitätsbewusst** (legst Wert auf hochwertige Ergebnisse)
- [ ] **Effizient** (nutzt Ressourcen optimal)
- [ ] **Flexibel** (stellst dich schnell auf neue Situationen ein)

Das bin ich auch: (hier kannst du weitere ergänzen)

Deine Talente nach Kategorien:

4. Persönliche Eigenschaften

- [ ] **Geduldig** (bleibst ruhig, auch wenn es stressig wird)
- [ ] **Verlässlich** (man kann immer auf dich zählen)
- [ ] **Durchsetzungsfähig** (beweist Haltung und machst dein Ding)
- [ ] **Selbstbewusst** (kennst dich gut und stehst zu dir)
- [ ] **Ausdauernd** (bleibst dran, auch wenn es schwierig wird)
- [ ] **Begeisterungsfähig** (bist neugierig, engagiert und mitreißend)

Das bin ich auch: (hier kannst du weitere ergänzen)

Auswertung:

Meine Top-5-Stärken sind:

Du willst mehr? Überlege, in welchen Situationen dir diese Stärken besonders geholfen haben. Notiere spontan drei konkrete Beispiele, die dir einfallen.

Deine Erfolgsgeschichte

Worauf bist du stolz?

In dieser Übung analysierst du eine deiner beruflichen Erfolgsgeschichten, um die darin verborgenen Talente zu identifizieren.

Dein Gewinn: Du erkennst Talente, die du bisher für selbstverständlich gehalten hast und bekommst gleichzeitig wertvolles Material für zukünftige Bewerbungsgespräche und deinen Lebenslauf.

So gehst du vor:

Schritt 1: Die Herausforderung (5 Minuten)

Überlege dir eine berufliche oder allgemein schwierige Situation in deinem Leben, in der du ein Problem gelöst oder eine Herausforderung gemeistert hast. Das kann ein Projekt, eine spezielle Aufgabe oder eine Veränderung sein, die du angestoßen hast – etwas, worauf du richtig stolz bist.

Leitfragen:

- Was war die Ausgangssituation?
- Welches Problem oder welche Aufgabe hast du gelöst?
- Welchen unbefriedigenden Zustand hast du verändert?

Deine Antwort:

Deine Erfolgsgeschichte

Schritt 2: Dein Lösungsweg (10 Minuten)

Beschreibe, wie du die Herausforderung gemeistert hast.

Leitfragen:

- Welche konkreten Maßnahmen hast du ergriffen?
- Welche Fähigkeiten, Methoden oder Kenntnisse hast du eingesetzt?
- Wie bist du mit Hindernissen umgegangen?
- Wie hast du andere eingebunden oder überzeugt?

Tipp: Beschreibe deine Herangehensweise Schritt für Schritt. Stichworte genügen.

Deine Antwort:

Deine Erfolgsgeschichte

Schritt 3: Das Ergebnis (10 Minuten)

Analysiere, was du bewegt hast und welche Auswirkungen deine Lösung hatte.

Leitfragen:

- Wie sah die konkrete Lösung aus?
- Welche messbaren Erfolge gab es? (z.B. Zeitersparnis, Kosteneinsparung, Umsatzsteigerung)
- Wie haben andere darauf reagiert?
- Was hat sich dadurch langfristig verändert?

Deine Antwort:

Deine Erfolgsgeschichte

Schritt 4: Die KI-gestützte Talent-Analyse:

Um sicherzustellen, dass du keine deiner Talente übersiehst, kannst du ChatGPT für eine objektive Analyse nutzen.

So gehst du vor:

- Öffne ChatGPT (kostenlos unter chat.openai.com verfügbar).
- Kopiere deine Antworten aus den drei Schritten hinein.
- Füge folgenden Prompt hinzu:

Bitte analysiere diese Erfolgsgeschichte und identifiziere:
1. Welche Fachkompetenzen zeigt die Person.
2. Die persönlichen und sozialen Kompetenzen, die du siehst.
3. Erstelle eine Zusammenfassung der Kerntalente.
4. Formuliere ein knackiges Kompetenz-Profil in Bullet Points.

▶ **Video-Anleitung:** Ich zeige dir Schritt für Schritt, wie du vorgehst.



Klick hier, um das Video anzuschauen

🔗 **Beispiel zum Download:** KI-Analyse meine Erfolgsgeschichte.

KI-Analyse deiner Erfolgsgeschichte:

Feedback einholen

Der Blick von außen

Manchmal sehen andere unsere Stärken viel klarer als wir selbst. Darum holst du dir wertvolles Feedback von Menschen, die dich kennen und schätzen. Ihre Außenperspektive ergänzt dein Selbstbild und deckt oftmals Talente auf, die du selbst nicht wahrnimmst.

So gehst du vor:

1. Wähle deine Feedback-Geber strategisch aus

Suche drei bis fünf Personen aus verschiedenen Lebensbereichen: Jemand...

- aus deinem beruflichen Umfeld
- aus deinem privaten Umfeld
- der dich in einer Herausforderung erlebt hat
- der dich schon lange kennt

2. Sende folgende Nachricht per Messenger

📱 Text zum Abfotografieren und Versenden:

Ich brauche kurz deine Hilfe bei einer Selbstreflexion.
Bitte antworte jetzt gleich und spontan auf diese Fragen:

- *Was kann ich aus deiner Sicht besonders gut?*
- *Wovon sollte ich mehr zeigen?*
- *Wofür würdest du mich weiterempfehlen?*

Bitte frag nicht nach – ich erkläre es dir später.
Danke für deine Unterstützung!

Feedback einholen

Analysiere die Antworten

Beantworte dir jetzt folgende Fragen:

- Welche Stärken wurden mehrfach genannt?
- Welche Antworten haben dich überrascht?
- Welche Muster erkennst du in den Rückmeldungen?

Tipp: Notiere dir auch, wenn du Feedback bekommst, das nicht zu deinem Selbstbild passt. Wir alle haben "blinde Flecken". Hier können wertvolle Hinweise auf deine verborgenen Talente stecken.

Wie sehen mich die anderen:

Hey, du bist drangeblieben, klasse!

Was du jetzt in Händen hältst

... ist kein theoretisches Wissen – **es ist dein persönliches Profil.** Es zeigt dir schwarz auf weiß, dass du für deine berufliche Neuorientierung jetzt schon alles mitbringst! Und das ist jede Menge, oder?

Alles auf einen Blick

Dein Kompetenz-Profil

Jetzt hast du aus drei verschiedenen Perspektiven deine Talente erkundet:

- basierend auf deiner Selbsteinschätzung
- belegt durch deine bisherigen Leistungen und Erfolge
- bestätigt durch das Feedback von anderen

Die wichtigsten Ergebnisse:

Fünf Stärken, die überall auftauchten:

Meine überraschendste Entdeckung:

“Aber mir fehlt doch das Fachwissen!"

Hast du auch manchmal das Gefühl, dass du zwar viele Talente hast, dir aber nach Jahren im gleichen Job das nötige Fachwissen fehlt?

Die gute Nachricht: Unsere Arbeitswelt ist gerade voll im Umbruch und damit auch die gefragten Fähigkeiten. Deine persönlichen Talente werden immer wertvoller – während Fachwissen zunehmend an Bedeutung verliert.

Drei Gründe, warum was anderes zählt:

1. Fachwissen veraltet rasant, deine Talente nicht
In einer sich schnell wandelnden Welt wird spezifisches Wissen immer schneller obsolet. Deine Fähigkeit, zwischenmenschliche Beziehungen zu gestalten und kritisch zu denken, bleibt hingegen zeitlos wertvoll.

2. KI kann Wissen ersetzen, aber keine menschlichen Fähigkeiten
Werkzeuge wie ChatGPT können Fachwissen in Sekunden liefern, aber sie können nicht deine Empathie, deine Intuition oder deine kreative Problemlösungsfähigkeit ersetzen.

3. Unternehmen suchen echte Problemlöserinnen, nicht Wissensträgerinnen
Die meisten Unternehmen sagen heute: Wir können Fachwissen vermitteln, aber Talente wie Kreativität, emotionale Intelligenz und Innovationsfähigkeit sind schwer zu finden.

> *Deine reiche Lebens- und Berufserfahrung ist einzigartig. Nutze sie bewusst!*



"Ich schaffe es nicht, aus dem Job rauszukommen"

Kennst du diesen hartnäckigen Gedanken? Du siehst zwar die Probleme in deinem aktuellen Job, aber nicht den Weg hinaus. Vielleicht denkst du:

- "Ich bin schon zu lange in dieser Position – jetzt ist es zu spät."
- "Ich weiß nicht einmal, wo ich anfangen soll."·
- "Selbst wenn ich wüsste, was ich will – ich schaffe den Sprung nicht."

Du bist viel näher an deinem beruflichen Neuanfang, als du denkst.

Der Unterschied zwischen Menschen, die beruflich feststecken, und denen, die erfolgreich einen Neustart wagen, ist oft weder Talent noch Fachwissen – sondern die richtige Unterstützung und ein strukturierter Prozess.

> *"Als wir begonnen haben, habe ich sofort eine Ruhe gehabt. Ich habe gestaunt, wie viel da ist, wie groß mein Netzwerk ist, wie viel Unterstützung es gibt.*
> *Ich habe mich in der Zeit nochmal richtig vertieft kennengelernt mit meinen Bedürfnissen und Werten. Jetzt stehe ich an einem Neuanfang. Ich habe eine schöne berufliche Herausforderung vor mir und weiß besser, was meine Stärken sind. Ich gehe jetzt mit einer größeren Ruhe in diese neue Arbeit hinein – weiß aber auch, dass ich nebenher meine Ideen weiterverfolgen möchte und dass es möglich ist, was Neues nebenher zu entwickeln."*

Alexandra Koenz, Kuratorin, nach unserer Zusammenarbeit.
Sie leitet heute das Museum
„Bourbaki Panorama Luzern".



Der Schlüssel zum erfolgreichen Neubeginn liegt nicht in einer radikalen Veränderung.



Wie du jetzt am besten startest?

Alexandras Geschichte zeigt, wohin die Reise gehen kann. Und mit den drei Übungen hast du bereits deinen ersten wichtigen Schritt getan.

Denn nicht der große Sprung ist entscheidend, sondern der erste Schritt.

Ich habe das auf die harte Tour gelernt. Damals dachte ich, ich müsste mein Leben komplett umkrempeln – und das war mein größter Irrtum.

Nach 15 Jahren als Pressesprecherin wollte ich etwas Neues und gründete eine Käserei – ohne Netz und doppelten Boden. Die Käserei gibt es noch heute, aber für mich war's letztlich nicht das Richtige.

Was mir gefehlt hat?

Eine unterstützende Begleitung, die mir Sicherheit gibt und mir hilft, vom lähmenden Jobfrust zu einer Tätigkeit zu finden, die mich wirklich erfüllt.

Sieben Jahre später habe ich mir eine strategische und sichere Roadmap zum passenden Job erarbeitet - und genau diese gebe ich heute in meinem Mentoring weiter.

Dein nächster Schritt

Jetzt liegt die Entscheidung bei dir:

Option 1: *Du gehst alleine weiter*
Nutze deine neu entdeckten Talente, um selbstständig die nächsten Schritte zu planen.

Option 2: *Wir gehen gemeinsam*
Lass uns in einem unverbindlichen Gespräch herausfinden, wie du deine neu entdeckten Talente gezielt und mit mehr Leichtigkeit einsetzen kannst.

Bereit für den nächsten Schritt?

Mach mit mir eine Talent-Analyse-Session (60 Min.)

In diesem kostenfreien Call schauen wir gemeinsam:

- Welche deiner Talente sind besonders zukunftsrelevant?
- Wie kann deine konkrete berufliche Richtung aussehen?
- Welche Schritte bringen dich am besten zu deiner erfüllenden Tätigkeit?



👉 **Finde Klarheit und verabrede dich mit mir auf ein Vorgespräch.**

Du stellst mir deine Fragen und wir beschnuppern uns.

Wenn es zwischen uns passt, schenke ich dir eine komplette Beratungsstunde.

Yeah, ich buche meinen Termin

Überleg nicht lange: Ich mache drei kostenfreie Sessions pro Woche.
First come, First served.

P.S.: Wenn du Fragen hast, schreib mir gerne: astrid@astridzand.com