

# Methodenbeschreibung

## SWAN-Analyse

Ein weiteres gutes Instrument zu Einschätzung der eigenen Situation in der jeweiligen Lebensphase ist die SWAN-Analyse. Sie können SWAN nicht nur in Eigenarbeit (allein mit Stift und Notizblock) sondern auch als Strukturierungshilfe in Mitarbeitergesprächen einsetzen.

### Strengths – Stärken:

Was sind meine persönlichen Kompetenzen, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Qualitäten? Was macht mir Spaß? Wie kann ich meine Stärken weiter ausbauen und einbringen?

---

---

### Weaknesses – Schwächen:

Was kann ich nicht so gut? Was interessiert mich nicht oder macht mir wenig Freude? Wo könnte ich mich noch weiterentwickeln? Welche Schwächen sollte ich an mir dagegen akzeptieren?

---

---

### Ambitions – Ambitionen:

Was möchte ich in Beruf, Familie und Privatleben in einem Jahr, in fünf Jahren und am Ende meines Lebens erreicht haben?

---

---

### Needs – Bedürfnisse:

Was motiviert mich? Was demotiviert mich? Was ist mir bei der Arbeit wichtig? Was ist mir in der Zusammenarbeit mit Vorgesetzten, Kolleg\*innen und Mitarbeiter\*innen wichtig?

---

---