

**„Veränderung
gestalten“**



Übung
SOFT Analyse

Prof. Dr. W. Wittwer

SOFT-Analyse

Eine bewährte Übung, um einen strukturierten Überblick über die eigene derzeitige Lebenssituation zu erhalten.

SOFT steht für

- **S**atisfaction (Zufriedenheit),
- **O**pportunities (Möglichkeiten, Chancen),
- **F**aults („Fehler“, Störungen)
- **T**hreats (Befürchtungen, Gefahren).

Anhand von Leitfragen zu den 4 Dimensionen kann die eigene Situation reflektiert und entsprechende Veränderungen angegangen werden.

Leitfragen

Satisfaction:

- Was läuft gut in meinem Leben?
- Was macht mich zufrieden?
- Was macht mich glücklich?

Faults:

- Was läuft weniger gut in meinem Leben?
- Was macht mich unzufrieden?
- Worüber bin ich unglücklich?

Analyse- Kriterien

Opportunities:

- Welche Gelegenheiten bieten sich mir gerade/demnächst?
- Welche Chancen kann ich ergreifen?

Threats:

- Welche künftigen Entwicklungen sehe ich mit Sorge entgegen?
- Welche Gefahren Bedrohungen zeichnen sich ab?:

Nutzen

- Die Übung bietet auf einen Blick eine Übersicht über die aktuellen Ressourcen, Chancen, negativen Einwirkungen und möglichen Gefahren.
- Der Vergleich der Anzahl der Einträge der linken und der rechten Seite gibt Aufschluss über die positive bzw. negative Einschätzung der aktuellen/zukünftigen Situation.
- Entwickeln Sie anhand der Analyseergebnisse eine (berufliche) Perspektive für die nächsten .. Jahre