

Sich selbst auf der Spur

Jeder Mensch verfügt über ein Repertoire an Kompetenzen, Talenten und Fähigkeiten, das seine Einzigartigkeit ausmacht. Im Bewerbungsprozess ist es besonders wichtig, die individuellen Ausbildungen, Erfahrungen, Eigenschaften und Kompetenzen aufzustellen und so die eigenen Stärken zu ermitteln. Auf der Suche nach einer passenden Stelle sollte also folgende Frage im Mittelpunkt stehen: Worin liegen meine Stärken, woher habe ich diese und wie drücken sie sich im (Arbeits-)Alltag aus?

Die folgenden Arbeitsblätter geben Ihnen die Möglichkeit, Ihre individuellen Stärken zu erfassen. Von den Ergebnissen lassen sich zukünftige Aufgaben und Arbeitsbereiche, die Ihrer Persönlichkeit liegen, ableiten.

TIPP

Fragen Sie Personen, die Sie gut kennen, ebenfalls nach deren Einschätzung zu Ihren Stärken. So erhalten Sie ein umfassenderes Bild von sich selbst.

SCHRITT 1 Kompetenzen ermitteln

Nehmen Sie sich Zeit, die Stationen Ihres Lebens nochmals Revue passieren zu lassen. Beginnen Sie im Kindergartenalter und überlegen Sie sich, welche prägenden Stationen Sie sich in Erinnerung rufen können. Beziehen Sie folgende mögliche Lebensabschnitte und Situationen mit ein:

Freizeit	sportliche, musikalische, kulturelle... Aktivitäten, generelle Freizeitgestaltung
Ausbildung	Schul- & Studienzeit, Auslandsaufenthalt, Studienwechsel, Abschlussarbeiten
Praxis	Praktika, Teilzeit- und Vollzeitjobs, wissenschaftl. Hilfstätigkeiten, Projektarbeiten
Ehrenamtliches	Mitarbeit bei Vereinen, in Studierenden-Organisationen, freiwilliges Engagement
Qualifikationen	Sprachkurse und Diplome, EDV- und Medienkurse, Weiterbildungen, Kongresse

SCHRITT 2 Favoriten ermitteln

Nehmen Sie die erstellte Kompetenz-Sammlung zur Hand und gehen Sie den folgenden Fragen auf den Grund:

Welche Aufgaben fallen Ihnen leicht? Welche Tätigkeiten machen Sie gerne und gut?

Bsp.: recherchieren, neue Lösungsansätze und Ideen entwickeln, Kommunikationsfähigkeit, Koordination/Organisation
1.
2.
3.
4.
5.

Was macht Ihre Person einzigartig?

Wählen Sie Ihre 5 größten Stärken und beschreiben Sie diese konkret, ev. am Beispiel einer/mehrerer Situation/en.

Bsp.: Kommunikationsfähigkeit: auf einzelne Gruppenmitglieder individuell eingehen und einen Konsens entwickeln können; Herstellen einer angenehmen Gesprächsatmosphäre
1.
2.
3.
4.
5.

Auf der Suche nach den eigenen Werten

Ein Job macht dann Freude, wenn er den eigenen Interessen entspricht und die persönlichen Stärken dabei eingesetzt werden. Stimmt – zumindest beinahe. Oft wird ein essentieller Erfolgsfaktor übersehen: die persönlichen Wertvorstellungen. Erst wenn man seine eigenen Werte im beruflichen Umfeld wiederfindet, kann die Arbeit Freude machen – immerhin basiert Ihr Denken und Handeln auf diesen Werten.

Nehmen Sie sich Zeit, die folgenden Fragen für sich zu beantworten.

BEISPIELE: Meine Werte

Struktur: Ich brauche ein gewisses Maß an Ordnung, um gute Arbeit zu leisten. Wenn meine Arbeitsbereiche und Aufgaben klar definiert sind kann ich diese selbstständig erledigen.

Gesundheit: Es ist mir wichtig, dass sich Arbeit und Freizeit die Waage halten. Ich brauche genügend Zeit für meinen Ausdauersport, so kann ich wieder klare Gedanken fassen.

Schritt 1 - Vorbilder

Finden Sie 3 Personen (Verwandte, Freunde, Bekannte, Prominente, ...) und/oder 3 Situationen, die für Sie von Bedeutung sind. Was daran finden Sie bewundernswert? Was dieser Person/dieser Situation hat Sie beeindruckt? Warum ist Ihnen dieses Geschehen in Erinnerung geblieben? Welchen Wert stellt diese Person dar? Welcher Wert war in dieser Situation ausschlaggebend? Was bedeutet das für Sie?

Folgende Werte sind mir wichtig:

Person/Situation	Wert	Bedeutung für mich

Motivationsfaktor „Interesse“

Aufgaben und Inhalte, die Ihren Interessen entsprechen, werden in der Regel mit großer Motivation verfolgt. Daher ist es besonders empfehlenswert, die eigenen Interessen niederzuschreiben und diese mit Ihren Stärken und Werten zu möglichen Berufsfeldern zu verbinden.

Finden Sie heraus, wo Ihre größten Interessen liegen – etwa durch Vorlieben in der Kindheit, Literatur-/Themenvorlieben, Lieblingsaktivitäten etc.

Das mag ich nicht

Vielleicht fällt es Ihnen schwer, Ihre bevorzugten Interessen in Worte zu fassen. Meist ist es leichter erst zu verbalisieren, was man nicht gerne tut. Versuchen Sie anschließend das positive Gegenteil zu der entsprechenden Abneigung zu finden. Falls Sie zwar großes Interesse an einem Gebiet/Tätigkeit haben, die Fähigkeit dies zu tun jedoch noch unausgereift ist, überlegen Sie welche Aktionen (Kurs, Praktikum...) Ihnen diese Kompetenz liefern können.

Mache ich nicht gerne	Mache ich gerne und gut	Gibt es Entwicklungsbedarf?
Bsp.: Übermäßig viel Zeit in ein Thema investieren	Überblick verschaffen, neue Informationen recherchieren und Lösungsansätze entwickeln	

Berufsoptionen analysieren

Fassen Sie abschließend Ihre wesentlichen Stärken, Werte und Interessen zusammen und suchen Sie nach Verbindungen - diese stellen konkrete Berufsoptionen dar. Bitte markieren Sie, worauf Sie keinesfalls verzichten wollen oder auch, was für Sie zwar persönlich von großem Interesse ist, beruflich aber für Sie nicht in Frage kommt.

Stärken

Werte

Interessen

Mögliche Berufsfelder

