

Persönliche Stärken

Um den passenden Beruf zu finden, solltest du deine persönlichen Stärken und Fähigkeiten möglichst gut kennen. Neben dem fachlichen Können spielen hier vor allem die sogenannten „Soft Skills“ (= die sozialen Fähigkeiten) eine große Rolle. In dieser Übung ermittelst du 3 Stärken, die dich besonders auszeichnen. Dabei wird nicht nur deine eigene Einschätzung berücksichtigt, sondern du wirst auch von einer anderen Person zu deinen Stärken eingeschätzt.



Anleitung zur Selbst- und Fremdeinschätzung

Bildet in der Klasse Zweierteams und verwendet die Stärkentabelle auf Seite 2. Du kannst bei jeder Frage wählen zwischen:

Trifft voll zu – Trifft eher zu – Weiß nicht – Trifft eher nicht zu – Trifft gar nicht zu



1. Schritt: Selbsteinschätzung

Im ersten Schritt erfolgt die persönliche Einschätzung deiner Stärken.

Was kannst du besonders gut? Welche Aufgaben liegen dir am meisten?

Bitte schätze deine Fähigkeiten spontan und ehrlich ein.

Bedenke, dass es hier kein „Richtig“ oder „Falsch“ gibt. Es soll hier nur um deine Stärken gehen. Die andere Person in deinem Team schätzt sich ebenfalls ein.

Wenn ihr beide mit eurer eigenen Einschätzung fertig seid, knickt ihr den letzten Abschnitt an der markierten Stelle nach hinten weg, so dass die Kreuzchen für die andere Person in deinem Team nicht mehr sichtbar sind. Dann tauscht ihr für die Fremdeinschätzung die Stärkentabellen miteinander aus.



2. Schritt: Fremdeinschätzung

Fremdeinschätzung durch: (Name der Person, die dich einschätzt)

Nun folgt die Fremdeinschätzung durch die andere Person in deinem Team. Das bedeutet, sie beantwortet dieselben 12 Fragen nun über dich und gleichzeitig du über sie. Kreuzt dazu wie bei der Selbsteinschätzung die zutreffenden Kästchen für die jeweilige Stärke an.

Viel Spaß bei der Übung!

Setze jeweils ein Kreuz!

● Trifft voll zu
 ● Trifft eher zu
 ● Weiß nicht
 ● Trifft eher nicht zu
 ● Trifft gar nicht zu

1. Ich bin gut darin, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen, und kann gut logische Schlüsse ziehen. Es fällt mir leicht, Text- und Sachaufgaben zu lösen oder schwierige Texte zu analysieren.

 <p>Fremdeinschätzung</p>	 <p>Selbsteinschätzung</p>
--	---

2. In der Schule beweise ich Talent zum Zeichnen und Designen. Ich erstelle auch gerne Grafiken am PC und habe ein gutes Auge für Formen und Farben.

 <p>Fremdeinschätzung</p>	 <p>Selbsteinschätzung</p>
--	---

3. Es macht mir viel Spaß, an Geräten zu basteln und zu schrauben. Da ich sehr gut mit Werkzeugen umgehen kann, repariere ich auch gerne verschiedene Dinge selbst, wie z. B. mein Fahrrad.

 <p>Fremdeinschätzung</p>	 <p>Selbsteinschätzung</p>
--	---

4. Wenn ich Ideen oder Aufgaben umsetzen möchte, zögere ich damit nicht lange. Es fällt mir nicht schwer, Entscheidungen zu treffen, auch wenn deren Folgen noch unsicher sind.

 <p>Fremdeinschätzung</p>	 <p>Selbsteinschätzung</p>
--	---

5. Ich bin sehr neugierig und wissbegierig. Wenn mich ein Thema interessiert, versuche ich, möglichst viel darüber zu erfahren, z. B. im Internet, in Podcasts, in Büchern oder Zeitschriften.

 <p>Fremdeinschätzung</p>	 <p>Selbsteinschätzung</p>
---	--

6. Auch bei anstrengenden Vorhaben zeige ich Ausdauer und motiviere mich selbst, mein Ziel zu erreichen. Um Erfolg zu haben (z. B. beim Spielen eines Instruments), macht mir regelmäßiges Üben oder Training nichts aus.

 <p>Fremdeinschätzung</p>	 <p>Selbsteinschätzung</p>
--	---

7. Bei meinen Aufgaben versuche ich immer, Flüchtigkeitsfehler zu vermeiden. Wenn ich doch einmal welche mache, ärgere ich mich darüber. Auch arbeite ich immer möglichst sorgfältig und exakt.

 <p>Fremdeinschätzung</p>	 <p>Selbsteinschätzung</p>
--	---

8. Ich kann mir meine Zeit gut selbst einteilen und bin ein sehr pünktlicher Mensch. Meine Aufgaben versuche ich, sinnvoll und strukturiert zu planen. Bei Prüfungen organisiere ich mich im Voraus, beispielsweise mit einem Lernplan.

 <p>Fremdeinschätzung</p>	 <p>Selbsteinschätzung</p>
--	---

9. Bevor ich eine Entscheidung treffe, denke ich auch an mögliche negative Folgen. Besonders in gefährlichen Situationen versuche ich, Risiken zu bedenken, bevor ich handle.

 <p>Fremdeinschätzung</p>	 <p>Selbsteinschätzung</p>
--	---

10. Ich kann gut damit umgehen, wenn ich von anderen kritisiert werde. Verbesserungsvorschläge nehme ich gerne an und versuche, die Dinge beim nächsten Mal besser zu machen.

 <p>Fremdeinschätzung</p>	 <p>Selbsteinschätzung</p>
--	---

11. Meistens gelingt es mir, andere von meinen Vorhaben zu überzeugen und für neue Ideen zu begeistern. Außerdem habe ich Spaß daran, vor anderen – auch fremden – Personen ein Thema zu präsentieren.

 <p>Fremdeinschätzung</p>	 <p>Selbsteinschätzung</p>
--	---

12. Konflikten und Problemen gehe ich nicht aus dem Weg, sondern bleibe auch in angespannten Situationen ruhig und sachlich. Mir gelingt es oft, Streit zwischen anderen Menschen zu schlichten.

 <p>Fremdeinschätzung</p>	 <p>Selbsteinschätzung</p>
--	---

nach hinten falten



Anleitung zur Auswertung der Selbst- und Fremdeinschätzung

Für die Auswertung erhalten alle ihren eigenen Stärkentest wieder zurück. Vergib nun die Punkte für beide Einschätzungen und richte dich dabei nach folgender Tabelle:

<input type="radio"/>	Trifft voll zu	5 Punkte
<input type="radio"/>	Trifft eher zu	4 Punkte
<input type="radio"/>	Weiß nicht	3 Punkte
<input type="radio"/>	Trifft eher nicht zu	2 Punkte
<input type="radio"/>	Trifft gar nicht zu	1 Punkt

Trage die Ergebnisse der Selbst- und Fremdeinschätzung in die folgende Tabelle ein ↓

Frage	Punkte Selbst	Punkte Fremd	Punkte Gesamt	Stärke
1.				Analytische Fähigkeiten
2.				Gestalterische Fähigkeiten
3.				Handwerklich-technisches Geschick
4.				Eigeninitiative und Entscheidungsfreude
5.				Neugierde und Lernbereitschaft
6.				Durchhaltevermögen
7.				Sorgfalt und Genauigkeit
8.				Selbstorganisation
9.				Verantwortungs- und Gefahrenbewusstsein
10.				Kritikfähigkeit
11.				Überzeugungsfähigkeit
12.				Konfliktlösungsfähigkeit

Gesamtpunkte

Anhand der erreichten Punkte kannst du nun deine 3 herausragenden Stärken bestimmen. Bei welchen Stärken hast du die höchste Gesamtpunktzahl?

Stärken		Selbst		Fremd		Gesamt
Stärke 1:		<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
Stärke 2:		<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
Stärke 3:		<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>

Vergleiche nun die Ergebnisse deiner Selbsteinschätzung mit den Angaben der Fremdeinschätzung. Übereinstimmungen deuten darauf hin, dass diese Stärke tatsächlich zutrifft. Wenn die Punkte bei einer Stärke sehr weit auseinander liegen, überlegt euch zusammen, woran das liegen könnte, und diskutiert eure unterschiedlichen Einschätzungen. Es ist sicher interessant zu sehen, wie du von anderen eingeschätzt wirst.

Link-Tipp!

Du willst dich noch intensiver mit deinen Stärken beschäftigen? Mache auf www.azubiyo.de/berufswahltest den ausführlichen Berufswahltest und lass dir direkt passende Ausbildungs- und Duale Studienplätze anzeigen.