

Selbsteinschätzung

Ein außerdem nicht wegzudenkender Part in der Berufsvorbereitung ist es, sich selbst gut einschätzen zu können. Denn im späteren Arbeitsleben kommt man oft in die Situation, dass sich Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzte ein Bild von dir machen. Im Idealfall sehen dich andere, fremde Menschen genauso, wie du dich selbst kennst oder einordnen würdest. Es kann aber auch vorkommen, dass du auf andere völlig anders wirkst und somit schlimmstenfalls über- oder sogar unterschätzt wirst! Dementsprechend solltest du dich früh genug mit dir selbst auseinandersetzen. Nachfolgend findest du einige Kriterien, die dir dabei helfen, dich selbst einzuschätzen. Dabei handelt es sich um Fähigkeiten bzw. Soft Skills, die häufig von Arbeitgebenden verlangt werden und somit nicht deine Persönlichkeit als Ganzes abbilden.

Folgende Fähigkeiten treffen (nicht) auf dich zu:	trifft nicht zu	trifft manchmal zu	trifft gut zu
Lerneifer			
› Ich bin interessiert an Neuem			
› Ich probiere gerne viel aus			
› Ich kann mir Neues gut aneignen			
› Ich habe Spaß daran, mich weiterzuentwickeln			
Durchsetzungsvermögen			
› Ich habe kein Problem damit, meine Meinung zu äußern			
› Bei einer Gruppenarbeit kann ich andere von meinen Ideen überzeugen			
› Ich finde immer passende Argumente für meine Vorhaben			
› Andere Leute akzeptieren meine Bedingungen			
Teamfähigkeit			
› Ich akzeptiere die Meinung von anderen			
› Ich erledige die Aufgaben in Absprache mit den anderen Teammitgliedern			
› Wenn es nötig ist, bin ich bereit, Aufgaben zu tauschen oder anderen die Aufgaben abzunehmen und zu helfen			
Einfallsreichtum			
› Scheitert ein Vorhaben, finde ich einen anderen Plan			
› Zu Problemen kann ich oft selbständig Lösungen finden			
› Spontan eine Idee zu entwickeln, fällt mir leicht			
› Schon am Anfang kann ich mir genau denken, welches Resultat bei dem Projekt rauskommt			

Fortsetzung der Tabelle:

Folgende Fähigkeiten treffen (nicht) auf dich zu:	trifft nicht zu	trifft manchmal zu	trifft gut zu
---	---------------------------	------------------------------	-------------------------

Empathie

› Ich höre Menschen gut zu			
› Ich lasse Menschen ausreden			
› Ich bin gegenüber anderen höflich			
› Ich kann mich in andere Leute hineinversetzen			
› Es gelingt mir, Sichtweisen anderer zu verstehen			

Belastbarkeit

› Ich kann gut mit Stress oder vielen To-dos umgehen			
› Trotz hohem Druck bleibe ich kollegial und nett			
› Auch unter Zeitdruck arbeite ich sorgfältig			
› Ich bleibe auch über einen längeren Zeitraum konzentriert			

Organisationsfähigkeit


› Ich arbeite strukturiert und ordentlich			
› Einzelne Schritte der Vorgehensweise überlege ich mir zu Beginn			
› Es liegt mir, Dinge zu planen und zeitlich zu erschließen			
› Es gelingt mir, über viele verschiedene Dinge den Überblick zu behalten			
› Ich halte meinen Arbeitsplatz sauber			

Flexibilität

› Mit ständig wechselnden Bedingungen kann ich umgehen			
› Mir fällt es leicht, spontan zu sein			

Jetzt bist du dran: Welche Fähigkeiten fallen dir noch ein?

Ergänze sie in der Tabelle!

Folgende Fähigkeiten treffen (nicht) auf dich zu:	trifft nicht zu	trifft manchmal zu	trifft gut zu
			

Selbst- und Fremdeinschätzung

Aufgabe: Arbeite im 2er Team an der Aufgabe. Setze bei jeder persönlichen Fähigkeit in einem der Kästchen auf der Skala von 1 bis 7 mit Buntstift ein Kreuz, von dem du denkst, dass es am besten zu dir passt. Dein/-e Partner/-in beurteilt dich ebenfalls. Jetzt müssen du und dein/-e Partner/-in die Kreuze jeweils mit einem Stift zu Linien verbinden. Wie sehen die Kurvenverläufe aus? Wo liegen die Gemeinsamkeiten und Unterschiede? Sind sich die Linien ähnlich, stimmen deine Selbst- und Fremdeinschätzung miteinander überein. Diskutiere die Ergebnisse mit deinem Teampartner. Anschließend wiederholt ihr die Aufgabe für deinen Partner/-deine Partnerin.

Selbsteinschätzung

Folgende Fähigkeiten/Kompetenzen besitze ich oder liegen mir:	1	2	3	4	5
	(trifft gar nicht zu)				(trifft sehr zu)
Anpassungsfähigkeit					
Eigenverantwortlichkeit					
Gliedern von komplizierten Sachverhalten					
Hilfsbereitschaft					
Kommunikationsbereitschaft					
Neugierde					
Ordentlichkeit					
Planen und Strukturieren					
Selbstbeherrschung (gezieltes Steuern von Gefühlen, Handlungen etc.)					
Selbstvertrauen					
Teamgeist					
Umgang mit Kritik					
Verantwortungsbewusstsein					
Verteilen von konstruktiver Kritik					
Zuverlässigkeit					

Fremdeinschätzung

1	2	3	4	5	
(trifft gar nicht zu)				(trifft sehr zu)	

