## Arbeitsblatt zur Erarbeitung deiner persönlichen Skills

#### Schritt 1: IT-Skills

**🛠️Aufgabe:** Welche IT-Skills hast du während deiner Weiterbildung erlernt oder vertieft (Beispiel: Entwicklung von Webseiten, …)? Schreibe die wichtigsten IT-Skills auf, die du im Laufe der Weiterbildung entwickelt hast:

**💡 Hinweis:** In diesem Abschnitt geht es um Fachkompetenzen. Wir möchten diese für dich nicht vorformulieren. Deshalb hier ein paar Beispiele, wie das Ganze aussehen könnte, wenn du eine Weiterbildung nicht in der IT, sondern beim Bäcker gemacht hättest.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IT-Skill** | | **Beispielprojekt/Anwendung** |
| 1. | Beispiel: Arbeitsvorbereitung | Beispiel: Eigenverantwortliche Produktion verschiedener Backwaren |
| 2. | Beispiel: Hygienemanagement | Beispiel: Zuständig für die Einhaltung der Hygienerichtlinien |
| 3. | Beispiel: Kundenzufriedenheit | Beispiel: Steigerung der Umsätze durch motivierte Verkaufsberatung |
| 4. |  |  |

#### Schritt 2: Methodenkompetenzen

**🛠️Aufgabe:** Welche Methodenkompetenzen (z.B. Selbstmanagement, Zeitmanagement, Organisation) hast du erworben? Schreibe die Kompetenzen auf und gib ein Beispiel, wie du diese konkret angewendet hast:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Methodenkompetenz** | | **Anwendung/Beispiel** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |

#### 

#### 

#### Schritt 3: Persönliche Kompetenzen

**🛠️Aufgabe:** Welche Persönlichkeitsmerkmale zeichnen dich besonders aus?   
(z. B. Durchhaltevermögen, Belastbarkeit, Verantwortungsbewusstsein)  
Notiere die Eigenschaften, die dich als Person auszeichnen, und überlege, wie du diese Eigenschaften in der Weiterbildung angewendet hast:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Persönlichkeitsmerkmal** | | **Beispiel aus der Praxis** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |

#### 

#### Schritt 4: Beispielprojekte für deine Kompetenzen

**🛠️Aufgabe:** Welche Projekte, die du während der Weiterbildung umgesetzt hast, verdeutlichen deine IT-Skills und Kompetenzen?  
Finde für jede Kompetenz mindestens ein Projekt oder eine konkrete Situation, in der du sie unter Beweis gestellt hast:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kompetenz** | | **Beispielprojekt** |
| 1. | IT-Skill |  |
| 2. | Methodenkompetenz |  |
| 3. | Persönliche Kompetenz |  |

#### 

#### Schritt 5: Formulierung für Vorstellungsgespräche

**Frage:** Wie kannst du deine Fähigkeiten in einem Vorstellungsgespräch beschreiben? Erarbeite kurze, prägnante Sätze, die du in einem Vorstellungsgespräch verwenden kannst:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kompetenz** | | **Aussage im Vorstellungsgespräch** |
| 1. | IT-Skill | Beispiel: „Ich habe Erfahrung mit XYZ gesammelt, indem ich …“ |
| 2. | Methodenkompetenz | Beispiel: „Mein gutes Zeitmanagement hat mir geholfen, Projekte wie …“ |
| 3. | Persönliche Kompetenz | Beispiel: „Ich habe Verantwortungsbewusstsein gezeigt, indem ich …“ |

#### 

#### Schritt 6: Reflexion und Zielsetzung

**Frage:** Welche Fähigkeiten möchtest du weiterentwickeln?  
Notiere, welche Bereiche du in Zukunft noch verbessern möchtest und wie du das angehen kannst:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bereich, der verbessert werden soll** | | **Maßnahmen zur Weiterentwicklung** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |

#### 

### **Anleitung zum Ausfüllen**

1. Nimm dir für jeden Schritt ausreichend Zeit.
2. Fülle das Arbeitsblatt so detailliert wie möglich aus, indem du konkrete Beispiele aus deiner Weiterbildung oder deinem Arbeitsalltag heranziehst.
3. Nutze die Aussagen in Schritt 5, um dich auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten und selbstbewusst deine Stärken zu präsentieren.

**Viel Erfolg bei der Erarbeitung deiner persönlichen Skills!** !

**1Persönlichkeits-Eigenschaften**

Extravertiert

**81%** Introvertiert

Introvertiert

Intuitiv

**53%** Intuitiv

Realistisch

Logik-fokussiert

**51%** Prinzipien-fokussiert

Prinzipien-fokussiert

Planend

**63%** Planend

Suchend

Durchsetzungsfähig

**61%** Stürmisch

Stürmisch

Identität

**61% Stürmisch**

Stürmische Menschen sind eher unsicher und reagieren empfindlich auf Stress. Sie verspüren ein gewisses Maß an Dringlichkeit in ihren Gefühlen und sind eher erfolgsorientiert, perfektionistisch und wollen sich verbessern.

Möchten Sie eine Kopie Ihrer Ergebnisse per E-Mail bekommen, bevor wir mit Ihrem Profil weitermachen?

Ergebnisse abschicken

Ihre perfektionistischen Tendenzen treiben Sie dazu an, sich selbst und die Welt um Sie herum ständig zu verbessern. Dieses unermüdliche Streben nach Wachstum und Bedeutung kann sowohl beflügelnd als auch erschöpfend sein. Sie haben ein Talent dafür, Potenzial und Möglichkeiten zu sehen, wo andere sie vielleicht nicht erkennen, aber Sie könnten Schwierigkeiten haben, Ihre visionären Ideen aufgrund von Selbstzweifeln oder Angst vor Kritik in die Realität umzusetzen.

Sie besitzen eine seltene Kombination aus Kreativität und analytischer Fähigkeit. Ihr intuitives Verständnis komplexer Systeme und menschlicher Natur ermöglicht es Ihnen, innovative Lösungen für herausfordernde Probleme zu entwickeln. Allerdings können Ihre Empfindlichkeit gegenüber Kritik und die Tendenz, Stress zu verinnerlichen, Sie manchmal davon abhalten, Ihre einzigartigen Gaben vollständig auszudrücken. Zu lernen, Ihren Idealismus mit Praktikabilität und Selbstfürsorge in Einklang zu bringen, ist ein wichtiger Teil Ihrer persönlichen Reise.

**2Ihr Karriereweg**

In Ihrem Berufsleben werden Sie von einem tief verwurzelten Bedürfnis angetrieben, eine Arbeit zu finden, die mit Ihren Werten übereinstimmt und es Ihnen ermöglicht, einen bedeutungsvollen Unterschied zu machen. Sie gedeihen in Umgebungen, die Möglichkeiten für persönliches Wachstum, Kreativität und die Chance bieten, das Leben anderer positiv zu beeinflussen. Ihre natürliche Empathie und Einsicht machen Sie besonders geeignet für Rollen in der Beratung, im Gesundheitswesen, in der Bildung oder in gemeinnützigen Organisationen.

Allerdings kann Ihr Idealismus manchmal mit den Realitäten der Arbeitswelt kollidieren. Sie könnten mit alltäglichen Aufgaben oder Büropolitik zu kämpfen haben und es vorziehen, sich auf das große Ganze und langfristige Ziele zu konzentrieren. Eine Balance zwischen Ihrem Bedürfnis nach sinnvoller Arbeit und den praktischen Aspekten einer Karriere zu finden, ist entscheidend für Ihre berufliche Zufriedenheit. Suchen Sie nach Möglichkeiten, die es Ihnen erlauben, Ihre Kreativität auszuüben und unabhängig zu arbeiten, während Sie gleichzeitig zu einem größeren Zweck beitragen.

**3Ihre persönliche Entwicklung**

Ihre Reise des persönlichen Wachstums ist eng mit Ihrem Streben nach Authentizität und Selbstverständnis verwoben. Sie haben einen angeborenen Drang, sich ständig zu verbessern und Ihr Potenzial zu verwirklichen. Dies beinhaltet oft tiefe Introspektion, das Erforschen Ihrer komplexen Emotionen und das Bemühen, Ihre Handlungen mit Ihren Kernwerten in Einklang zu bringen. Ihr Wachstumspfad könnte Sie dazu führen, verschiedene Philosophien, spirituelle Praktiken oder kreative Bestrebungen zu erkunden, während Sie versuchen, sich selbst und Ihren Platz in der Welt zu verstehen.

Eine Schlüsselherausforderung in Ihrer persönlichen Entwicklung besteht darin, zu lernen, Ihre idealistische Natur mit praktischen Realitäten in Einklang zu bringen. Dies könnte die Entwicklung von Durchsetzungsfähigkeiten beinhalten, um Ihre Bedürfnisse auszudrücken und Grenzen zu setzen, oder die Kultivierung von Widerstandsfähigkeit, um mit Kritik und Rückschlägen umzugehen. Die Unvollkommenheit zu akzeptieren und zu lernen, Ihre einzigartigen Gaben ohne ständigen Vergleich mit anderen zu schätzen, sind ebenfalls wichtige Schritte auf Ihrem Weg zur Selbstakzeptanz und

**Ihre Stärken**

Tiefes Selbstbewusstsein

Ihre introspektive Natur fördert kontinuierliche persönliche Entwicklung.

Empathisch

Ihre Fähigkeit, sich mit den Gefühlen anderer zu verbinden, verbessert Ihre Beziehungen.

Visionärer Idealismus

Ihre Fähigkeit, eine bessere Zukunft zu visualisieren, treibt positive Veränderungen voran.

Selbstverbesserer

Ihr Engagement für Wachstum führt zu ständiger persönlicher Weiterentwicklung.

**Ihre Schwächen**

Selbstkritisch

Ihre Tendenz, sich selbst hart zu beurteilen, kann den Fortschritt behindern.

Perfektionistische Lähmung

Ihr Streben nach Perfektion kann Sie daran hindern, zu handeln.

Emotional empfindlich

Ihre Sensibilität für die Gefühle anderer kann zu Burnout führen.

Zu idealistisch

Ihre Tendenz, unrealistisch hohe Standards für die Selbstverbesserung zu setzen, kann zu Enttäuschung und Stillstand führen.

**Ihre Beziehungen**

In Ihren Beziehungen suchen Sie nach tiefen, authentischen Verbindungen, die über oberflächliche Interaktionen hinausgehen. Ihre Empathie und Ihr intuitives Verständnis für andere machen Sie zu einem geschätzten Freund und Partner, der in der Lage ist, tiefgreifende Einsichten und unerschütterliche Unterstützung zu bieten. Sie haben eine Gabe dafür, sichere Räume zu schaffen, in denen andere sich wohl dabei fühlen, ihr wahres Selbst zu zeigen, und Sie ziehen große Befriedigung daraus, denjenigen, die Ihnen nahestehen, beim Wachsen und Gedeihen zu helfen.

Allerdings kann Ihr eigenes Bedürfnis nach Privatsphäre und die Tendenz, Ihre innersten Gedanken und Gefühle verborgen zu halten, manchmal Barrieren in Ihren Beziehungen schaffen. Sie könnten Schwierigkeiten haben, sich vollständig zu öffnen, aus Angst vor Verletzlichkeit oder Missverständnissen. Eine Balance zwischen Ihrem Wunsch nach tiefen Verbindungen und Ihrem Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Alleinsein zu finden, ist entscheidend für Ihre Beziehungszufriedenheit. Zu lernen, Ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren und Ihre idealistischen Erwartungen an andere zu managen, wird Ihnen helfen, die bedeutungsvollen, erfüllenden Beziehungen aufzubauen und zu erhalten, nach denen Sie sich sehnen.

**Ihre Stärken**

Emotional verbunden

Ihre Fähigkeit, tiefe Bindungen zu knüpfen, bereichert Ihre Beziehungen.

Intuitives Verständnis

Ihr Talent, die Bedürfnisse anderer zu spüren, verbessert Ihre Verbindungen.

Loyal

Ihre Hingabe zu Beziehungen fördert langanhaltende Bindungen.

Bedachter Kommunikator

Ihre sorgfältige Wortwahl hilft, Missverständnisse zu vermeiden.

**Ihre Schwächen**

Zu idealistisch

Ihre Neigung, das Beste in anderen zu sehen, kann zu Enttäuschungen führen.

Konfliktvermeidend

Ihr Unbehagen bei Konfrontationen kann Probleme ungelöst lassen.

Zurückhaltend

Ihre private Natur kann emotionale Distanz schaffen.

Emotional durchlässig

Ihre empathische Natur kann zu emotionaler Erschöpfung führen.

**Ihre Stärken**

Visionärer Problemlöser

Ihre intuitiven Einsichten führen zu innovativen Lösungen.

Empathischer Teamplayer

Ihre Fähigkeit, andere zu verstehen, fördert ein harmonisches Arbeitsumfeld.

Zielorientierter Profi

Ihr Engagement für bedeutungsvolle Arbeit inspiriert Ihre Umgebung.

Einfühlsamer Kommunikator

Ihr Talent, zwischen den Zeilen zu lesen, verbessert das Verständnis am Arbeitsplatz.

**Ihre Schwächen**

Perfektionist

Ihre hohen Standards können manchmal den Fortschritt behindern und Stress verursachen.

Konfliktvermeidend

Ihr Unbehagen bei Konfrontationen kann wichtige Probleme ungelöst lassen.

Idealistisch

Ihre hohen Ziele können zu Enttäuschung angesichts praktischer Realitäten führen.

Empfindlich gegenüber Kritik

Ihre tiefen Gefühle können konstruktives Feedback persönlich erscheinen lassen.