

## Persönliche Stärken

Um den passenden Beruf zu finden, ist es wichtig seine persönlichen Stärken und Fähigkeiten möglichst gut zu 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 einem Mitschüler zu deinen Stärken eingeschätzt.

### 1. Anleitung zur Selbst- und Fremdeinschätzung

Bildet in der Klasse 2er-Teams und verwendet die Stärkentabelle von Seite 2. Du kannst bei jeder Frage wählen zwischen: **Trifft voll zu** – **Trifft zu** – **Trifft etwas zu** – **Trifft eher nicht zu** – **Trifft 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.



Tipp: Hier gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“, auch kein „Besser“ oder „Schlechter“. Um deine Schwächen soll es hier gar nicht gehen, sondern nur um deine Stärken.

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

#### 2. Schritt: Fremdeinschätzung

Fremdeinschätzung durch: \_\_\_\_\_ (Name des Teampartners)

Nun folgt die Fremdeinschätzung durch deinen Mitschüler. Das bedeutet, dein Teampartner beantwortet dieselben 12 Fragen noch einmal über dich und gleichzeitig du über ihn. Kreuzt dazu wie bei der Selbsteinschätzung die zutreffenden Kästchen für die jeweilige Stärke an.

## Stärkentabelle

Kreuze an!

Trifft voll zu  
Trifft zu  
Trifft etwas zu  
Trifft eher nicht zu  
Trifft nicht zu

nach hinten falten

1. Ich bin gut darin Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Zum Beispiel fällt es mir im Matheunterricht leicht Text- und Sachaufgaben zu lösen. Es bereitet mir auch keine Probleme im Deutschunterricht schwierige Texte zu analysieren.

Fremdeinschätzung

Selbsteinschätzung

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.

Fremdeinschätzung

Selbsteinschätzung

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.

Fremdeinschätzung

Selbsteinschätzung

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

Fremdeinschätzung

Selbsteinschätzung

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

Fremdeinschätzung

Selbsteinschätzung

6. Auch bei anstrengenden Vorhaben zeige ich Ausdauer und motiviere mich selbst, um bis zur Erreichung meines Ziels durchzuhalten. Um erfolgreich zu sein (z.B. beim Spielen eines Instruments oder beim Leistungssport), macht mir regelmäßiges Üben oder Training nichts aus.

Fremdeinschätzung

Selbsteinschätzung

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.

Fremdeinschätzung

Selbsteinschätzung

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

Fremdeinschätzung

Selbsteinschätzung

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

Fremdeinschätzung

Selbsteinschätzung

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.

Fremdeinschätzung

Selbsteinschätzung

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.

Fremdeinschätzung

Selbsteinschätzung

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

Fremdeinschätzung

Selbsteinschätzung

## 2. Anleitung zur Auswertung der Selbst- und Fremdeinschätzung

a) Für die Auswertung erhält jeder seinen eigenen Stärkentest wieder zurück. Vergib nun die Punkte für beide Einschätzungen und richte dich dabei nach der folgenden Tabelle:

Einschätzung	Punkte
Trifft voll zu	5
Trifft zu	4
Trifft etwas zu	3
Trifft eher nicht zu	2
Trifft nicht zu	1

b) Trage die Ergebnisse der Selbst- und Fremdeinschätzung in die folgende Tabelle ein:

Frage	Punkte Selbst	Punkte Fremd	Punkte Gesamt	
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

c) An der Anzahl der Punkte kannst du nun deine 3 herausragenden Stärken bestimmen. Bei welchen Stärken hast du die meisten Gesamtpunkte?

Stärken	Selbst	Fremd	Gesamt
Stärke 1	<div></div>	<div></div>	<div></div>
Stärke 2	<div></div>	<div></div>	<div></div>
Stärke 3	<div></div>	<div></div>	<div></div>

d) Vergleiche nun die Ergebnisse deiner Selbsteinschätzung mit den Angaben der Fremdeinschätzung durch deinen Mitschüler. 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.

#### Linktipp:

Wenn du dich noch intensiver mit deinen Stärken beschäftigen willst, kannst du auf [www.azubiyo.de](http://www.azubiyo.de) einen ausführlichen **Eignungs-Check** machen, der dir im Anschluss aktuelle Ausbildungsplätze anzeigt, die zu deinen Stärken und Wünschen passen: [www.azubiyo.de/eignungs-check](http://www.azubiyo.de/eignungs-check)