

## **Eigenanalyse / Stärken-Schwächen**

### **Selbstanalyse tut not**

Wer einen Job sucht, aber nicht so recht weiß welchen, hat bei der Bewerbung schlechte Karten. Spätestens im Vorstellungsgespräch zeigt sich, wie sehr - oder wie wenig - man sich mit seinen vorgeblichen Zielen identifiziert. Wie soll man das erforderliche Engagement für eine bestimmte Tätigkeit mitbringen, wenn man die Auswahl dem Zufall überlässt?

Immerhin: Mit dem Studium ist meist schon eine gewisse Richtung eingeschlagen. Und wer sich innerhalb der Studiums umtut, Praktika absolviert und sich spätestens mit der Diplomarbeit auf bestimmte Themengebiete spezialisiert, hat weniger Probleme als der oder die, die sich erst nach dem Examen Gedanken um den Start ins Berufsleben macht

### **Keine Kompromisse**

Die grundsätzliche Frage lautet: Was macht mir soviel Spaß, dass ich mir vorstellen kann, die nächsten 30 Jahre genau dies zu tun? (Mal abgesehen davon, dass heute solche Zeitspannen angesichts des zunehmenden Job-Hoppings immer weniger üblich sind.)

Dies herauszufinden ist der Schlüssel zum Erfolg. Kompromisse nach dem Motto: Ich muss mich erst mal reinarbeiten, dann kriege ich schon Lust führen meist nicht zum Ziel. Deshalb: Genug Zeit für die Selbstanalyse investieren! Und damit man sich selbst nicht in die Tasche lügt, Freunde befragen. Welche Fragen könnten das sein?

### **Ist noch Profil drauf?**

Fragen allgemeiner Natur wie: Was will ich eigentlich? helfen kaum weiter. Es bedarf schon genauerer Selbsterforschung, um ein einigermaßen stimmiges Bild von seiner eigenen Person zu erhalten. Ehrlichkeit sich selbst gegenüber hat dabei höchste Priorität. Denn wer sich seine eigenen Schwächen nicht eingesteht, wird früher oder später im Beruf mit ihnen konfrontiert - und wer dabei als Sieger vom Platz geht, ist ziemlich zweifelhaft. Einige Fragen zur Erstellung des eigenen Profils könnten sein:

- Bin ich kritikfähig oder weiß ich sowieso alles besser?
- Bin ich teamfähig oder ein notorischer Eigenbrötler?
- Kann ich mich durchsetzen oder ist mir mein Seelenfrieden lieber?
- Kann ich zuhören oder teile ich meine Mitmenschen ständig zu?
- Bin ich bereit, Verantwortung zu übernehmen, oder möchte ich um 17 Uhr nach Hause gehen?

Eindeutige Antworten wird es hier wie meistens nicht geben. Aber Fragen wie diese helfen, eine Position zwischen den aufgezeigten Extremen zu finden.

### **Was sind Ihre Stärken?**

Personaler beginnen Vorstellungsgespräche gerne mit Fragen wie:

- Was sollten wir über Sie wissen?
- Erzählen Sie mal was von sich!
- Was sind Ihre ganz speziellen Fähigkeiten?

Zu steter Bescheidenheit erzogen, fällt dem Bewerber hier vielfach gar nichts ein. Viele Berufseinsteiger sind sich nach jahrelanger wissenschaftlicher Ausbildung gar nicht über ihre Fähigkeiten bewusst. Eine Auseinandersetzung mit den Stärken und Schwächen ist für ein

Vorstellungsgespräch aber essentiell. Keinesfalls gefragt ist hier die reine Wiedergabe des Lebenslaufs.

Hier gilt es den Nutzen der

- gemachten Erfahrungen und der
- erworbenen Fähigkeiten

für das Unternehmen herauszustellen.

### **Was kann ich?**

„Ich bin Marketing-Experte“, denkt der eine, während dem anderen seine außergewöhnlichen Fremdsprachenkenntnisse einfallen, und ein weiterer als Leiter zahlreicher Jugendgruppen brillierte.

Wichtig ist jedoch zunächst die Unterscheidung zwischen den Kompetenzen in

- Beruf und
- Freizeit.

### **Berufliche Kompetenzen**

Dazu gehören unter anderem:

- Ausbildung / Lehre
- Berufserfahrung
- Aufgabengebiete
- Weiterbildungen
- Projekte
- Erfolge

### **Außerberufliche Fähigkeiten (z.T. schwer messbar)**

- pädagogische Fähigkeiten
- Sprachkenntnisse
- soziale Kompetenz
- soziales Engagement
- politische Tätigkeit

### **Einige Beispiele für Stärken**

Der erste Schritt ist getan. Diese Begriffe müssen jetzt noch mit Leben gefüllt werden.

- Während zahlreicher Weiterbildungen habe ich mich vielleicht zum Internetexperten entwickelt.
- Durch meine häufigen Auslandsaufenthalte beherrsche ich sechs Sprachen und kann mich gut in andere Kulturen hineinfinden.
- In der politischen Arbeit lernte ich Anpassungsfähigkeit mit Durchsetzungsvermögen zu kombinieren.
- Während meines Zivildienstes im Rettungsdienst habe ich gelernt, stets den Überblick zu behalten. Zudem habe ich dort eine hohe Belastbarkeit entwickelt.

- Durch die Scheidung meiner Eltern habe ich gelernt zu vermitteln und zu integrieren.
- An meiner Schule habe ich eine eigene Schülerzeitung ins Leben gerufen

**TIPP:**

Besonders gefragt sind die Stationen im Lebenslauf, die Eigeninitiative erkennen lassen!

**Leitfragen:**

Folgende Leitfragen helfen bei einer weiteren Untersuchung der individuellen Fähigkeiten:

- Kann ich organisieren?
- Bin ich kooperationsbereit?
- Wie stark sind meine kommunikativen Fähigkeiten ausgeprägt?
- Habe ich persönliche Problemlösungsstrategien?
- Welche Arbeitstechniken nutze ich?
- Bin ich selbstständig?
- Bin ich bereit, Verantwortung zu übernehmen?
- Bin ich bereit zu lernen?
- Bin ich flexibel?
- Bin ich mobil?
- Wie belastbar bin ich?

Es geht nicht darum, alle Fragen mit „ja“ beantworten zu können. Vielmehr gehört zur Analyse der eigenen Fähigkeiten auch der sichere Umgang mit den eigenen Schwächen.

Wenn ich nicht gerade sehr kommunikativ bin (und mir dies auch eingestehe), dann werden mich unzählige Besprechungen und Teamsitzungen weniger faszinieren. Habe ich schon im Sportverein keine Verantwortung übernehmen wollen, erscheint dies im Job wenig sinnvoll.

<b>Persönlichkeitskriterium</b>	<b>dominant ++</b>	<b>durch- schnitt- lich +</b>	<b>schwach ○</b>
aggressiv			
aktiv			
analytisches Denkvermögen			
anpackend			
anpassungsfähig			
aufgeschlossen			
ausgeglichen			
autoritär			
begeisterungsfähig			
belastbar			
durchsetzungsstark			
dynamisch			
ehrgeizig			
eigeninitiativ			
einfühlsam			
einsatzbereit			
emotional			
entschlossen			
erfolgsorientiert			
ernst			
fähig zu koordinieren			
fähig, andere zu motivieren			
fähig, sich selbst zu motivieren			
fähig zu organisieren			
fähig zu strukturieren			
fähig, andere zu beeinflussen			
flexibel			
forsch			
freundlich			
fröhlich			
geduldig			
gelassen			
geltungsbedürftig			
geradlinig			
Geschick im Umgang mit Menschen			
geschicktes Telefonverhalten			
gewandtes Auftreten			
hilfsbereit			
humorvoll			
impulsiv			
innovatives Handeln			
jung/junggeblieben			
kompetent			
kompromißbereit			
kontaktfreudig			
konzentriert			

Persönlichkeitskriterium	dominant ++	durchschnittlich +	schwach ○
kooperativ			
kreativ			
kritikfähig (Kritik austeilen)			
kritikfähig (Kritik einstecken)			
lernbereit			
mathematisch begabt			
mobil			
mutig			
natürlich			
neugierig			
offen			
optimistisch			
pflichtbewußt			
phantasievoll			
reisefreudig			
ruhig			
sachlich			
schlagfertig			
schnelles Arbeiten			
selbstbeherrscht			
selbstbewußt			
sensibel			
sicheres Auftreten			
souverän			
soziale Kompetenz			
sportlich			
sprachbegabt			
sympathisch			
systematisches Arbeiten			
teamfähig			
technisch begabt			
temperamentvoll			
tolerant			
unternehmerisches Denken			
verantwortungsvoll			
Verhandlungsgeschick			
vielseitig			
warmherzig			
wortgewandt			
zielorientiertes Handeln			
zielstrebig			
zuverlässig			

### Aufgabe

Formulieren Sie nun mindestens 2 Sätze mit Ihren Stärken! Die Eigenschaften sollten auch für den Beruf, welchen Sie ausüben möchten, wichtig sein!