



Was kann ich?

Die folgende Tabelle ist gefüllt mit Fähigkeiten. Überlegen Sie sich, welche dieser Fähigkeiten auf Sie zutreffen. „3“ bedeutet, dass Sie diese Fähigkeit in sehr hohem Maß besitzen, „0“ bedeutet, dass Sie diese Fähigkeit gar nicht besitzen.

Diese Tabelle gibt es zwei Mal: zum einen zur Selbst- und zum anderen zur Fremdeinschätzung. Für die Fremdeinschätzung fragen Sie bis zu fünf Personen, die Sie sehr gut kennen und deren ehrlichen Meinungen Sie vertrauen. Am besten sind das Menschen, die Sie in unterschiedlichen Kontexten erleben: ein Freund, eine Freundin, Ihre Eltern, Ihre Geschwister, ein Lehrer, eine Trainerin, ein Nachbar... Geben Sie ihr oder ihm die Tabelle zum Ausfüllen und vereinbaren Sie direkt einen Termin, um gemeinsam über die Ergebnisse zu sprechen. Denn Sie werden feststellen: Selbst- und Fremdeinschätzung weichen manchmal stark voneinander ab. Gemeinsam können Sie sich dann darüber austauschen, in welchen Situationen Sie Ihr Gegenüber auf eine Art erlebt, die Sie möglicherweise ganz anders empfinden. Vielleicht entwickeln Sie sogar Ideen, warum das so ist.

Achtung! Eine solche Tabelle auszufüllen, kostet etwas Zeit. Seien Sie also geduldig mit den Personen, die Sie einschätzen. Auch das Auswertungsgespräch dauert in der Regel mind. 1 Stunde. Doch es lohnt sich, die Zeit zu investieren! Die Erfahrung zeigt, dass diese Gespräche für beide Seiten gewinnbringend sein können.

Fähigkeit	3	2	1	0
präzise formulieren				
überzeugen				
verhandeln				
überzeugend argumentieren				
diskutieren				
zuhören				
begeistern				
Small Talk führen				
präsentieren				
sich selbst gut darstellen				
Konzepte erklären				
selbstsicher vor Gruppen reden				
anderen Feedback geben				
mit unterschiedlichsten Menschen auskommen				
diplomatisch sein				
Vertrauen schaffen				
für gutes Arbeitsklima sorgen				

Fähigkeit	3	2	1	0
Konflikte erkennen / Konflikte schlichten				
andere zur Kooperation bringen				
im Interesse einer Gruppe handeln				
Netzwerke aufbauen				
Kontakte pflegen				
eingreifen, wenn Not am Mann ist				
andere unterstützen / Kompromisse finden				
sich in andere einfühlen				
sich in die Lage anderer versetzen				
Bedürfnisse anderer erspüren				
sich um andere kümmern				
sich für andere einsetzen				
auf andere mitreißend wirken				
beraten				
anderen Dinge beibringen				
nachforschen				
entdecken				

Fähigkeit	3	2	1	0
experimentieren				
Projekte entwickeln				
kreative Lösungen finden				
Dinge verbessern				
neue Ideen entwickeln				
Entwicklungsmöglichkeiten erkennen				
bereichsübergreifend denken				
Informationen beschaffen				
Probleme erkennen				
Probleme lösen				
Trends erkennen				
vorausschauend denken				
planen				
Risiken abschätzen				
sachlich beurteilen				
in die Zukunft denken				
Prinzipien erkennen				

Fähigkeit	3	2	1	0
wichtige Details erkennen				
den Gesamtzusammenhang erkennen				
sich selbst organisieren / ordnen				
sortieren				
absichern				
Prioritäten setzen				
koordinieren				
organisieren				
strukturieren				
Prozesse beschleunigen				
den Überblick behalten				
gut die Zeit einteilen				
nachprüfen				
Prozesse überwachen				
andere führen				
delegieren				
motivieren				

Fähigkeit	3	2	1	0
managen				
Dinge durchsetzen				
entscheiden				
unternehmerisch denken				
die Fähigkeiten anderer erkennen				
sich für eine Sache einsetzen				
in hektischen Zeiten Ruhe bewahren				
Ideen umsetzen				
Dinge in Gang bringen				
Dinge schnell erfassen				
sich schnell in Neues einfinden				
schnell Neues verstehen				
sich in neuen Situationen schnell orientieren				
zuverlässig sein				
sachlich beurteilen				
selbstständig arbeiten				
effizient arbeiten				

Fähigkeit	3	2	1	0
sorgfältig arbeiten				
präzise arbeiten				
sich schnell und flexibel umstellen				
widersprüchliche Situationen aushalten				
lernen				
Hochleistungen erbringen				
Durststrecken überstehen				
den inneren Schweinehund besiegen				
mit Kritik konstruktiv umgehen				

Du kannst ...

Fremdeinschätzung von _____ für _____

Fähigkeit	3	2	1	0
präzise formulieren				
überzeugen				
verhandeln				
überzeugend argumentieren				
diskutieren				
zuhören				
begeistern				
Small Talk führen				
präsentieren				
sich selbst gut darstellen				
Konzepte erklären				

Fähigkeit	3	2	1	0
selbstsicher vor Gruppen reden				
anderen Feedback geben				
mit unterschiedlichsten Menschen auskommen				
diplomatisch sein				
Vertrauen schaffen				
für gutes Arbeitsklima sorgen				
Konflikte erkennen / Konflikte schlichten				
andere zur Kooperation bringen				
im Interesse einer Gruppe handeln				
Netzwerke aufbauen				
Kontakte pflegen				
eingreifen, wenn Not am Mann ist				
andere unterstützen / Kompromisse finden				
sich in andere einfühlen				
sich in die Lage anderer versetzen				
Bedürfnisse anderer erspüren				
sich um andere kümmern				

Fähigkeit	3	2	1	0
sich für andere einsetzen				
auf andere mitreißend wirken				
beraten				
anderen Dinge beibringen				
nachforschen				
entdecken				
experimentieren				
Projekte entwickeln				
kreative Lösungen finden				
Dinge verbessern				
neue Ideen entwickeln				
Entwicklungsmöglichkeiten erkennen				
bereichsübergreifend denken				
Informationen beschaffen				
Probleme erkennen				
Probleme lösen				
Trends erkennen				

Fähigkeit	3	2	1	0
vorausschauend denken				
planen				
Risiken abschätzen				
sachlich beurteilen				
in die Zukunft denken				
Prinzipien erkennen				
wichtige Details erkennen				
den Gesamtzusammenhang erkennen				
sich selbst organisieren / ordnen				
sortieren				
absichern				
Prioritäten setzen				
koordinieren				
organisieren				
strukturieren				
Prozesse beschleunigen				
den Überblick behalten				

Fähigkeit	3	2	1	0
gut die Zeit einteilen				
nachprüfen				
Prozesse überwachen				
andere führen				
delegieren				
motivieren				
managen				
Dinge durchsetzen				
entscheiden				
unternehmerisch denken				
die Fähigkeiten anderer erkennen				
sich für eine Sache einsetzen				
in hektischen Zeiten Ruhe bewahren				
Ideen umsetzen				
Dinge in Gang bringen				
Dinge schnell erfassen				
sich schnell in Neues einfinden				

Fähigkeit	3	2	1	0
schnell Neues verstehen				
sich in neuen Situationen schnell orientieren				
zuverlässig sein				
sachlich beurteilen				
selbstständig arbeiten				
effizient arbeiten				
sorgfältig arbeiten				
präzise arbeiten				
sich schnell und flexibel umstellen				
widersprüchliche Situationen aushalten				
lernen				
Hochleistungen erbringen				
Durststrecken überstehen				
den inneren Schweinehund besiegen				
mit Kritik konstruktiv umgehen				