

3.2 Stärken- und Schwächenanalyse unabhängig von den Noten

BuS-Heft

A 4

Wir laden Sie zunächst zu einem Experiment ein:

Notieren Sie auf der nächsten Seite

- links alle Ihre Stärken, Fähigkeiten, besonderen Leistungsbereiche,
- rechts alle Ihre Schwächen, Fehler, Untugenden.

Dabei geht es nicht primär um schulische Leistungsbereiche, sondern um das „ganze Leben“. Sie können notieren, dass Sie gut Witze erzählen können, schnell mit jemandem ins Gespräch kommen, gut zuhören können, Motorräder reparieren können, zuverlässig sind ...

Dabei wird es Ihnen wahrscheinlich leichter fallen, Ihre Schwächen zu notieren; wir leben in einer Gesellschaft, in der es üblich ist, zunächst die Schwächen zu erkennen und diese mitzuteilen (d.h. Kritik zu üben). Die Fähigkeit, eigene und fremde positive Seiten zu erkennen oder diese gar sich selbst bewusst zu machen bzw. anderen mitzuteilen, ist wenig ausgeprägt.

Gerade bei der Berufswahl aber muss man sich unbedingt die eigenen Stärken vor Augen führen. Denn nur zu sagen, was man nicht kann, ermöglicht nicht, eine Berufs- und Studienwahl zu treffen. Umgekehrt braucht man natürlich das Wissen um die eigenen Schwächen, damit man nicht einen Beruf ergreift, in dem man wegen dieser Schwächen immer wieder Probleme bekommt bzw. vielleicht sogar scheitert.

Sich die eigenen positiven Seiten bewusst zu machen, hat übrigens nichts mit Selbstlob zu tun! Es geht ja nicht darum, mit den eigenen Fähigkeiten anzugeben, sondern sie einfach objektiv wahrzunehmen und festzustellen.

Sollten Sie große Probleme damit haben, die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu entdecken, ist das ein Hinweis darauf, dass Sie sich selbst gegenüber eigentlich noch blind sind: Sie sehen gar nicht, dass Sie natürlich - wie jeder andere Mensch auch - Dinge gut können und Stärken haben. Jeder Mensch hat übrigens mindestens fünfzehn Stärken.

Vielleicht sind Sie bei der Suche auch blockiert, weil Sie Ihre Möglichkeiten überkritisch sehen. Beispiel: Natürlich wird es jemanden geben, der besser organisieren kann als Sie, aber messen Sie sich nicht mit den Supermanagern, sondern realistisch mit den Gleichaltrigen (und dort auch nicht nur mit ein paar, sondern z.B. mit Ihrer ganzen Klasse oder Ihrem Kurs!).

→ weiter auf S. 32

Meine Stärken, Fähigkeiten, besonderen Leistungsbereiche	Meine Schwächen, Fehler, Untugenden, eher schwachen Leistungsbereiche

→ weiter auf S. 33

Jetzt haben Sie Ihr Selbstbild in einem ersten Schritt erfasst. Ergänzen Sie es nun um das Bild, das andere von Ihnen haben.

Sprechen Sie mit Freunden und Freundinnen, Lehrkräften, die Sie gut kennen, Familienangehörigen einmal darüber, was diese an Ihnen besonders schätzen; auf den positiven Seiten sollte dabei der Schwerpunkt liegen, denn die eigenen Schwächen kennen die meisten Menschen ohnehin.

Wenn Sie allerdings wissen, dass andere Leute (Lehrer, Familienangehörige, Freunde) durchaus immer wieder an Ihnen etwas kritisieren, was Sie selbst gar nicht so sehen, überlegen Sie selbstkritisch: Könnte es sein, dass diese wenigstens ein bisschen Recht haben? Es wäre ja schließlich fatal, wenn Sie sich für einen Beruf bzw. ein Studium entscheiden, in dem Sie wegen der blinden Flecken in Ihrer Selbstwahrnehmung große Probleme bekommen oder sogar scheitern.

Notieren Sie dann die Ergebnisse Ihrer Gespräche mit einer anderen Farbe in der Tabelle auf der vorherigen Seite. Wenn jemand Ihnen etwas mitteilt, was Sie selbst auch schon erkannt haben, unterstreichen Sie Ihre Eintragung in der anderen Farbe.

Nun könnte Folgendes passieren: Sie selbst betrachten etwas als Stärke (z.B. ihr Organisationstalent), während andere diesbezüglich hier sogar eher eine Ihrer Schwächen sehen. Diese kritischen Punkte sollten Sie in der Tabelle in beiden Spalten notieren und mit einem Strich verbinden. Es ist sicher lohnend, in Gesprächen mit vertrauten Personen zu klären, wie die gegensätzlichen Urteile zustande kommen.

Sobald Sie alle Ergebnisse gesammelt und notiert haben, bearbeiten Sie den nächsten Abschnitt (→ Seite 34). Danach erst nehmen Sie eine Sichtung der Daten vor, um das Wichtigste im Zusammenfassungsblatt festzuhalten.

→ weiter auf S. 34

An eine Reihe von Gesichtspunkten denkt man bei der unstrukturierten Sammlung von Fähigkeiten und Schwächen, die Sie bisher vorgenommen haben, nicht. Um das Gesamtbild systematisch zu ergänzen, können Sie nun mit Hilfe des Fragebogens auf den nächsten drei Seiten arbeiten.

Kreuzen Sie bei jeder Aussage an, wie stark sie für Sie zutrifft!

→ weiter auf S. 35

Selbsteinschätzungsfragebogen

	trifft nicht auf mich zu	trifft selten auf mich zu	trifft manch mal auf mich zu	trifft öfters auf mich zu	trifft voll auf mich zu
Arbeitsorganisation					
Ich kann meine Zeit einteilen (z.B. bei Prüfungen, Hausaufgaben, Facharbeiten).					
Bevor ich eine Arbeit durchführe, plane ich das Vorgehen und überlege mir die einzelnen Schritte.					
Ich notiere mir wichtige Termine und vergesse keinen.					
Wenn eine größere Zahl von Arbeiten ansteht, gehe ich planvoll vor.					
Arbeiten erledige ich rechtzeitig und schiebe sie nicht auf die lange Bank.					
Ich bin ein „Saisonarbeiter“, der phasenweise gar nichts oder wenig tut und dann phasenweise sich voll hineinkniet.					
Ich arbeite am besten unter Druck.					
Auch unter Zeitdruck arbeite ich überlegt und ohne Panik.					
Arbeitsweise / Umgang mit Arbeitsanforderungen					
Mindestens in Fächern bzw. Arbeitsbereichen, in denen ich vergleichsweise gut bin, ...					
... arbeite ich rasch und zügig					
... arbeite ich sehr sorgfältig und genau					
... fertige ich schriftliche Arbeiten übersichtlich und sauber an					
... arbeite ich selbständig und brauche nur selten Hilfe					
... bleibe ich für einen längeren Zeitraum konzentriert und mit Ausdauer bei der Sache					
... unterscheide ich Wichtiges von Unwichtigem					
... stelle ich Zusammenhänge zwischen verschiedenen Sachverhalten her					
... kann ich einschätzen, wie viel Zeit und Energie wofür sinnvoll und nötig ist					
... entwickle ich Ideen und verfolge sie konsequent weiter					
... kann ich genau hinschauen / hinhören / beobachten					
... merke ich mir Sachverhalte gut					
... bin ich auch ohne Druck und Anschub von außen selbst aktiv					
Ich erkenne rasch, was in einer Situation zu tun ist.					
Ich handle spontan.					
Ich komme mit ungewohnten Situationen klar.					
Ich begeistere mich für Neues.					
Ich haushalte mit meinen Kräften.					
Ich kann alleine arbeiten.					
Ich produziere immer wieder neue Ideen.					

	trifft nicht auf mich zu	trifft selten auf mich zu	trifft manch- mal auf mich zu	trifft öfters auf mich zu	trifft voll auf mich zu
Fähigkeit zur Darstellung von Sachverhalten und zur Präsentation					
Mindestens in Fächern bzw. Arbeitsbereichen, in denen ich vergleichsweise gut bin, ...					
... trete ich vor einer Gruppe sicher auf					
... drücke ich mich gut aus und bin dort wortgewandt					
... kann ich Sachverhalte erklären					
... kann ich in Diskussionen überzeugen					
... kann ich eine Diskussion leiten					
... stelle ich Ergebnisse von Arbeiten übersichtlich und klar strukturiert mündlich dar					
... stelle ich Ergebnisse von Arbeiten übersichtlich und klar strukturiert schriftlich dar					
Kommunikation, Umgang mit anderen Menschen, Verhalten in Gruppen					
Ich arbeite gerne in Gruppen.					
Ich kann gut in Gruppen arbeiten.					
Ich arbeite lieber alleine als in der Gruppe.					
Ich bin kontaktfreudig und lerne schnell neue Leute kennen.					
Ich helfe anderen gerne.					
Ich setze mich für die Anliegen meiner Freunde / meiner Mitschüler ein.					
Ich höre gern anderen Menschen zu und versuche sie zu verstehen.					
Ich übernehme Verantwortung.					
Ich bin anderen gegenüber geduldig.					
Ich gehe auf andere Menschen zu.					
Ich gehe auch in Konflikten auf andere Menschen zu.					
Ich verbreite eine angenehme Atmosphäre bzw. eine gute Stimmung.					
Ich reiße andere mit und motiviere sie.					
Ich vertrete meine Meinung.					
Ich bewahre die Ruhe, auch wenn es rundherum hektisch wird.					
Ich komme gut mit anderen Menschen aus, auch wenn sie mir eigentlich nicht liegen.					
Ich vermittele Ideen, die ich habe, anderen und motiviere sie dafür.					
Ich lasse andere Meinungen gelten.					
Ich kann mich in andere hineinversetzen.					
Ich kann Niederlagen einstecken.					
Ich übernehme gerne Führungsaufgaben.					
Ich engagiere mich intensiv in Vereinen, Organisationen u.Ä.					
Ich spreche mich gut mit anderen ab und halte die Absprachen auch ein.					

	trifft nicht auf mich zu	trifft selten auf mich zu	trifft manch- mal auf mich zu	trifft öfters auf mich zu	Trifft voll auf mich zu
Körperlich-gesundheitlicher Bereich					
Es macht mir nichts aus, selbst bei Wind und Wetter draußen zu sein.					
Ich brauche viel Bewegung.					
Ich bin körperlich fit.					
Ich bin auch langfristig in Stress-Situationen körperlich belastbar.					
Verschiedene sonstige Begabungen und Fähigkeiten					
Mindestens in Fächern bzw. Arbeitsbereichen, in denen ich vergleichsweise gut bin, ...					
... durchschaue ich kompliziertere Sachverhalte schnell					
... denke ich logisch					
... lese ich Texte relativ schnell und verstehe sie					
... fallen mir bei Problemen verschiedene Lösungswege ein					
Ich habe ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen.					
Ich kann mit den Händen und praktisch arbeiten.					
Ich kann gut mit Zahlen umgehen.					
Ich habe ein nicht alltägliches Hobby, in dem ich gut bin.					

Ihre **Selbsteinschätzung** können Sie natürlich **durch eine Fremdeinschätzung ergänzen**, indem Sie beispielsweise eine/n gute/n Freund/in, ein Familienmitglied oder eine Lehrkraft, die Sie gut kennt, bitten, den Fragebogen auf Sie bezogen auszufüllen. Diese Version des Fragebogens finden Sie auf den Seiten 38 bis 40. Sollten Sie mehrere Personen bitten, ihr Urteil abzugeben, können Sie den Fragebogen kopieren und die Ergebnisse am Schluss auf einem dieser Fremdbeobachtungsfragebogen zusammenfassen. Teilen Sie diesen Personen mit, dass sie nicht unbedingt jede Zeile ausfüllen müssen.

Fremdeinschätzungsfragebogen → weiter auf S. 38
 Auswertungshinweise → weiter auf S. 41

Fremdeinschätzungsfragebogen (für Eltern, Freunde ...)

Kreuzen Sie bitte bei jeder Aussage an, inwieweit diese auf die Person zutrifft, die Sie gebeten hat, Ihr Urteil über Sie abzugeben!

	trifft nicht auf mich zu	trifft selten auf mich zu	trifft manch mal auf mich zu	trifft öfters auf mich zu	trifft voll auf mich zu
Arbeitsorganisation					
Er/sie kann seine/ihre Zeit einteilen (z.B. bei Prüfungen, Hausaufgaben, Facharbeiten).					
Bevor er/sie eine Arbeit durchführt, plant er das Vorgehen und überlegt sich die einzelnen Schritte.					
Er/sie notiert sich wichtige Termine und vergisst keinen.					
Wenn eine größere Zahl von Arbeiten ansteht, geht er/sie planvoll vor.					
Arbeiten erledigt er/sie rechtzeitig und schiebt sie nicht auf die lange Bank.					
Er/sie ist ein „Saisonarbeiter“, der phasenweise gar nichts oder wenig tut und dann phasenweise sich voll hineinkniet.					
Er / sie arbeitet am besten unter Druck.					
Auch unter Zeitdruck kann er/sie überlegt und ohne Panik arbeiten.					
Arbeitsweise / Umgang mit Arbeitsanforderungen					
Mindestens in Fächern bzw. Arbeitsbereichen, in denen er/sie vergleichsweise gut ist, ...					
... arbeitet er/sie rasch und zügig					
... arbeitet er/sie sehr sorgfältig und genau					
... fertigt er/sie schriftliche Arbeiten übersichtlich und sauber an					
... arbeitet er/sie selbständig und brauche nur selten Hilfe					
... bleibt er/sie für einen längeren Zeitraum konzentriert und mit Ausdauer bei der Sache					
... unterscheidet er/sie Wichtiges von Unwichtigem					
... stellt er/sie Zusammenhänge zwischen verschiedenen Sachverhalten					
... kann er/sie einschätzen, wie viel Zeit und Energie wofür sinnvoll und nötig ist					
... entwickelt er/sie Ideen und verfolgt sie konsequent weiter					
... kann er/sie genau hinschauen / hinhören / beobachten					
... merkt er/sie sich Sachverhalte gut					
... ist er/sie auch ohne Druck und Anschub von außen selbst aktiv					
Er/sie erkennt rasch, was in einer Situation zu tun ist.					

	trifft nicht auf mich zu	trifft selten auf mich zu	trifft manch mal auf mich zu	trifft öfters auf mich zu	trifft voll auf mich zu
Er/sie handelt spontan.					
Er/sie kommt mit einer neuen, ungewohnten Situation klar.					
Er/sie begeistert sich für Neues.					
Er/sie haushaltet mit seinen Kräften.					
Er/sie kann alleine arbeiten.					
Er/sie produziert immer wieder neue Ideen.					
Fähigkeit zur Darstellung von Sachverhalten und zur Präsentation					
Mindestens in Fächern bzw. Arbeitsbereichen, in denen er/sie vergleichsweise gut ist, ...					
... tritt er/sie vor einer Gruppe sicher auf					
... drückt er/sie sich gut aus und ist dort wortgewandt					
... kann er/sie Sachverhalte erklären					
... kann er/sie in Diskussionen überzeugen					
... kann er/sie eine Diskussion leiten					
... stellt er/sie Ergebnisse von Arbeiten übersichtlich und klar strukturiert dar					
... stellt er/sie Ergebnisse von Arbeiten übersichtlich und klar strukturiert schriftlich dar					
Kommunikation, Umgang mit anderen Menschen, Verhalten in Gruppen					
Er/sie arbeitet gerne in Gruppen.					
Er/sie kann gut in Gruppen arbeiten.					
Er/sie arbeitet lieber alleine als in der Gruppe.					
Er/sie ist kontaktfreudig und lernt schnell neue Leute kennen.					
Er/sie hilft anderen gerne.					
Er/sie setzt sich für die Anliegen seiner/ihrer Freunde und / oder Mitschüler ein.					
Er/sie hört gern anderen Menschen zu und versucht sie zu verstehen.					
Er/sie übernimmt Verantwortung.					
Er/sie ist anderen gegenüber geduldig.					
Er/sie geht auf andere Menschen zu.					
Er/sie geht auch in Konflikten auf andere Menschen zu.					
Er/sie verbreitet eine angenehme Atmosphäre bzw. eine gute Stimmung.					
Er/sie reißt andere mit und motiviert sie.					
Er/sie vertritt seine/ihre Meinung.					
Er/sie bewahrt die Ruhe, auch wenn es rundherum hektisch wird.					
Er/sie kommt gut mit anderen Menschen aus, auch wenn sie ihm/ihr eigentlich nicht liegen.					
Er/sie vermittelt Ideen, die er/sie hat, anderen und motiviert sie dafür.					
Er/sie lässt andere Meinungen gelten.					
Er/sie kann sich in andere hineinversetzen.					
Er/sie kann Niederlagen einstecken.					
Er/sie übernimmt gerne Führungsaufgaben.					

	trifft nicht auf mich zu	trifft selten auf mich zu	trifft manch mal auf mich zu	trifft öfters auf mich zu	trifft voll auf mich zu
Er/sie engagiert sich intensiv in Vereinen, Organisationen u.Ä.					
Er/sie spricht sich gut mit anderen ab und hält die Absprachen auch ein.					
Körperlich-gesundheitlicher Bereich					
Es macht ihm/ihr nichts aus, selbst bei Wind und Wetter draußen zu sein.					
Er/sie braucht viel Bewegung.					
Er/sie ist körperlich fit.					
Er/sie ist auch langfristig in Stress-Situationen körperlich belastbar.					
Verschiedene sonstige Begabungen und Fähigkeiten					
Mindestens in Fächern bzw. Arbeitsbereichen, in denen er/sie vergleichsweise gut ist, ...					
... durchschaut er/sie kompliziertere Sachverhalte schnell					
... denkt er/sie logisch					
... liest er/sie Texte relativ schnell und versteht sie					
... fallen ihm bei Problemen verschiedene Lösungswege ein					
Er/sie hat ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen.					
Er/sie kann mit den Händen und praktisch arbeiten.					
Er/sie kann gut mit Zahlen umgehen.					
Er/sie hat ein nicht alltägliches Hobby, in dem er/sie gut ist.					

Auswertungshinweise → weiter auf S. 41

Sie haben nun ein sehr umfassendes Bild von sich entworfen.

Sollten Sie nicht nur den Selbsteinschätzungsfragebogen bearbeitet, sondern auch die Fremdeinschätzungsbögen eingesetzt haben, dann vergleichen Sie zunächst die Ergebnisse. Auffällige Unterschiede können Sie zum Anlass nehmen, Ihre Selbsteinschätzung zu überprüfen und vielleicht auch zu revidieren, evtl. nach einem Gespräch mit den befragten Personen.

Mit der nun endgültigen Selbsteinschätzung verfahren Sie folgendermaßen weiter:

Um für die weitere Entscheidungsfindung die Übersicht zu bewahren, bitten wir Sie – wie schon in früheren Abschnitten – eine Auswahl zu treffen.

- Markieren Sie zunächst (z.B. mit einem Leuchtstift) Ihre zehn am stärksten ausgeprägten Fähigkeiten. Berücksichtigen Sie dabei sowohl den Fragebogen auf den Seiten 38-40 als auch Ihre frei entworfene Liste auf S. 32. Übertragen Sie anschließend die zehn Hauptstärken auf das Zusammenfassungsblatt (Feld „Meine Hauptstärken“).
- Markieren Sie dann mit einem Leuchtstift anderer Farbe Ihre zehn am geringsten ausgeprägten Fähigkeiten. Berücksichtigen Sie auch hier den Fragebogen auf den Seiten 38-40 und die frei entworfene Liste auf S. 35. Übertragen Sie schließlich die zehn Hauptschwächen auf das Zusammenfassungsblatt (Feld „Meine Hauptschwächen“).

Nochmals: Reduzieren Sie die Stärken- bzw. Schwächenliste wirklich auf jeweils zehn Punkte! Nur so können Sie die „Datenflut“, die im Rahmen Ihrer Selbsterkundung entsteht, für Ihre weiteren Berufs- und Studienwahlüberlegungen bändigen.

Übrigens: Wenn Sie später in Ihrem Entscheidungsfindungsprozess einmal so weit sind, dass Sie einen konkreten Beruf ins Auge fassen, dann sollten Sie diese Liste nochmals hervorheben und systematisch die Anforderungen des Berufs mit Ihren eigenen Stärken und Schwächen abgleichen. Heben Sie also das Material auf!

→ weiter auf S. 42

Wie geht es im nächsten Heft weiter?

Jetzt haben Sie wirklich schon viel über sich selbst herausgefunden:

- *Ihre Interessen (in verschiedenerlei Hinsicht)*
- *Ihre Werte und Lebensziele*
- *Ihre Fähigkeiten, wie Sie und andere sie beurteilen*

Zwei Gesichtspunkte sollten Sie allerdings noch berücksichtigen:

- ***Persönlichkeitsmerkmale***, die für Ihre Berufswahl bedeutsam sind
- Ihr ***Umfeld*** und wie es Sie geprägt hat

Beispiele zur Veranschaulichung der Wichtigkeit dieser Aspekte:

- *Ein Journalist muss schon jemand sein, der anderen Menschen gegenüber selbstsicher auftreten kann; auch eine gewisse Portion Aggressivität ist in diesem Beruf von Vorteil.*
- *Ihr Umfeld (Familie, Freunde) hat, seit Sie leben, immer wieder Aussagen über Berufe gemacht, die vielleicht in Ihrem Kopf hängen geblieben sind. Solche Aussagen haben aber schnell auch den Charakter von Vorurteilen, die Sie in Ihrer freien Wahl einschränken.*

Im Heft A 5, dem letzten für den Typ A, erhalten Sie außerdem Hinweise, wie Sie nun mit den Ergebnissen Ihrer Selbstreflexion weiter umgehen können, um zu einer Berufswahlentscheidung zu kommen.

Lust weiterzumachen? Dann lassen Sie sich das Heft A 5 geben!

→ weiter in Heft A 5 auf S. 43