



## **Mein Stärkenprofil**

### **Selbsteinschätzungsbogen / Langfassung**

von \_\_\_\_\_

am \_\_\_\_\_

**Prof. Dr. W. Wittwer – Universität Bielefeld**  
**GIB (Gesellschaft für Innovationen im Bildungswesen)**

## Anleitung zum Ausfüllen des Stärkenprofils

Vor Ihnen liegt ein Selbsteinschätzungsbogen, in dem Sie nach Ihren persönlichen Stärken befragt werden. Es gibt hier keine richtigen und keine falschen Antworten. Damit Ihre Selbsteinschätzung ein möglichst vollständiges Bild widerspiegelt, ist es wichtig, dass Sie alle Aufgaben ehrlich beantworten. Überlegen Sie bitte nicht, welche Stärken einen guten Eindruck machen, sondern Sie ganz persönlich ausmachen und wiedergeben!

Zur Entwicklung Ihres individuellen Stärkenprofils erinnern Sie sich bitte einmal an die verschiedenen Tätigkeiten, die Sie bisher im Laufe Ihres Lebens in unterschiedlichen Lebensbereichen ausgeübt haben. Zum Beispiel innerhalb Ihrer Familie, in der schulischen und beruflichen Ausbildung, in einem Job, im Beruf, als Hobby oder während der Freizeit.

Nehmen Sie sich bitte einen Augenblick Zeit und gehen zunächst in Gedanken der Reihe nach die einzelnen Lebensbereiche durch. An welche Eindrücke erinnern Sie sich, wenn Sie an Ihre Tätigkeiten in diesen Bereichen denken?

Wenn Sie sich genug Zeit genommen und an einige Eindrücke erinnert haben, können Sie nun auf die nächste Seite blättern und für den ersten Lebensbereich „Familie“ damit beginnen, einzeln Ihre Tätigkeiten mit den entsprechenden Eindrücken in der Tabelle zu beschreiben.

**A Lebensbereich: Familie**

**I. Tätigkeitsprofil**

Art der Tätigkeit	Tätigkeitsbeschreibung	Eindrücke in Stichpunkten
Babysitting: Aufpassen auf/ allein Verantwortung übernehmen für jüngere Geschwister	Ruhe bewahren, achtsam und offen sein, auf Bedürfnisse eingehen, Streitschlichten, sich durchsetzen	Forderungen, Chaos und Streit, Überblick behalten, verantwortungsvoll

**II. Anforderungsprofil**

Überlegen Sie nun, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten erforderlich sind, um die von Ihnen beschriebenen Tätigkeiten auszuführen? Tragen Sie diese in die nachstehende Tabelle ein.

Überlegen Sie weiter, wie gut Sie diese Fähigkeiten aus Ihrer Sicht beherrschen. Orientieren Sie sich bei Ihrer Einschätzung bitte an den nebenstehenden Bewertungsstufen auf dem Ausklappbogen.

Kreuzen Sie hinter jeder einzelnen Fähigkeit die zutreffende Bewertung an.

Fähigkeiten	Wie gut beherrsche ich diese Fähigkeiten?		
	Kenner	Köner	Experte
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Diejenigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sie als Experte bzw. Expertin beherrschen, tragen Sie bitte in die Stärken-Bilanz unter „Stärke“ auf der Ausklappseite ein und kreuzen den entsprechenden Lebensbereich an.

**B Lebensbereich: Schule**
**I. Tätigkeitsprofil**

Art der Tätigkeit	Tätigkeitsbeschreibung	Eindrücke in Stichpunkten
Protokollführung in der Schülervertretung	Nachfragen, Themen konkretisieren, strukturieren	Laut, durcheinander, viele Meinungen, Struktur schaffen

**II. Anforderungsprofil**

Überlegen Sie nun, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten erforderlich sind, um die von Ihnen beschriebenen Tätigkeiten auszuführen? Tragen Sie diese in die nachstehende Tabelle ein.

Überlegen Sie weiter, wie gut Sie diese Fähigkeiten aus Ihrer Sicht beherrschen. Orientieren Sie sich bei Ihrer Einschätzung bitte an den nebenstehenden Bewertungsstufen auf dem Ausklappbogen.

Kreuzen Sie hinter jeder einzelnen Fähigkeit die zutreffende Bewertung an.

Fähigkeiten	Wie gut beherrsche ich diese Fähigkeiten?		
	Kenner	Könnner	Experte
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Diejenigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sie als Experte bzw. Expertin beherrschen, tragen Sie bitte in die Stärken-Bilanz unter „Stärke“ auf der Ausklappseite ein und kreuzen den entsprechenden Lebensbereich an.

## C Lebensbereich: Berufliche Ausbildung

### I. Tätigkeitsprofil

Art der Tätigkeit	Tätigkeitsbeschreibung	Eindrücke in Stichpunkten
Kundentelefonate führen	Kunden anrufen und Gesprächstermine vereinbaren	Tief durchatmen, freundliche Stimme, konzentriert sein, auf Wünsche eingehen

### II. Anforderungsprofil

Überlegen Sie nun, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten erforderlich sind, um die von Ihnen beschriebenen Tätigkeiten auszuführen? Tragen Sie diese in die nachstehende Tabelle ein.

Überlegen Sie weiter, wie gut Sie diese Fähigkeiten aus Ihrer Sicht beherrschen. Orientieren Sie sich bei Ihrer Einschätzung bitte an den nebenstehenden Bewertungsstufen auf dem Ausklappbogen.

Kreuzen Sie hinter jeder einzelnen Fähigkeit die zutreffende Bewertung an.

Fähigkeiten	Wie gut beherrsche ich diese Fähigkeiten?		
	Kenner	Könnner	Experte
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Diejenigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sie als Experte bzw. Expertin beherrschen, tragen Sie bitte in die Stärken-Bilanz unter „Stärke“ auf der Ausklappseite ein und kreuzen den entsprechenden Lebensbereich an.

## D Lebensbereich: Job

### I. Tätigkeitsprofil

Art der Tätigkeit	Tätigkeitsbeschreibung	Eindrücke in Stichpunkten
Zeitungen austragen	Zeitungen zuverlässig und pünktlich bei jedem Wetter zustellen	Sonne, Regen, falsche Kleidung, „Zähne zusammenbeißen“ und durchhalten

### II. Anforderungsprofil

Überlegen Sie nun, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten erforderlich sind, um die von Ihnen beschriebenen Tätigkeiten auszuführen? Tragen Sie diese in die nachstehende Tabelle ein.

Überlegen Sie weiter, wie gut Sie diese Fähigkeiten aus Ihrer Sicht beherrschen. Orientieren Sie sich bei Ihrer Einschätzung bitte an den nebenstehenden Bewertungsstufen auf dem Ausklappbogen.

Kreuzen Sie hinter jeder einzelnen Fähigkeit die zutreffende Bewertung an.

Fähigkeiten	Wie gut beherrsche ich diese Fähigkeiten?		
	Kenner	Köner	Experte
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Diejenigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sie als Experte bzw. Expertin beherrschen, tragen Sie bitte in die Stärken-Bilanz unter „Stärke“ auf der Ausklappseite ein und kreuzen den entsprechenden Lebensbereich an.

**E Lebensbereich: Beruf**

**I. Tätigkeitsprofil**

Art der Tätigkeit	Tätigkeitsbeschreibung	Eindrücke in Stichpunkten
Kundenbetreuung in der Kreditabteilung	Finanzierungspläne erstellen, Für und Wider abwägen, Kunden beraten	Genauigkeit, hohe Verantwortung, Klarheit

**II. Anforderungsprofil**

Überlegen Sie nun, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten erforderlich sind, um die von Ihnen beschriebenen Tätigkeiten auszuführen? Tragen Sie diese in die nachstehende Tabelle ein.

Überlegen Sie weiter, wie gut Sie diese Fähigkeiten aus Ihrer Sicht beherrschen. Orientieren Sie sich bei Ihrer Einschätzung bitte an den nebenstehenden Bewertungsstufen auf dem Ausklappbogen.

Kreuzen Sie hinter jeder einzelnen Fähigkeit die zutreffende Bewertung an.

Fähigkeiten	Wie gut beherrsche ich diese Fähigkeiten?		
	Kenner	Könnner	Experte
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Diejenigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sie als Experte bzw. Expertin beherrschen, tragen Sie bitte in die Stärken-Bilanz unter „Stärke“ auf der Ausklappseite ein und kreuzen den entsprechenden Lebensbereich an.

## F Lebensbereich: Hobby

### I. Tätigkeitsprofil

Art der Tätigkeit	Tätigkeitsbeschreibung	Eindrücke in Stichpunkten
Leitung Badmintontraining für Kinder und Jugendliche	Gemeinsame Aufwärmübungen, Einzel- und Teamtraining durchführen, beobachten, unterstützen, motivieren	Motivierte junge Menschen, zu wenig Trainerpersonal, Bemühungen, die eigene Aufmerksamkeit möglichst gerecht auf alle zu verteilen

### II. Anforderungsprofil

Überlegen Sie nun, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten erforderlich sind, um die von Ihnen beschriebenen Tätigkeiten auszuführen? Tragen Sie diese in die nachstehende Tabelle ein.

Überlegen Sie weiter, wie gut Sie diese Fähigkeiten aus Ihrer Sicht beherrschen. Orientieren Sie sich bei Ihrer Einschätzung bitte an den nebenstehenden Bewertungsstufen auf dem Ausklappbogen.

Kreuzen Sie hinter jeder einzelnen Fähigkeit die zutreffende Bewertung an.

Fähigkeiten	Wie gut beherrsche ich diese Fähigkeiten?		
	Kenner	Köner	Experte
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Diejenigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sie als Experte bzw. Expertin beherrschen, tragen Sie bitte in die Stärken-Bilanz unter „Stärke“ auf der Ausklappseite ein und kreuzen den entsprechenden Lebensbereich an.

**G Lebensbereich: Freizeit**

**I. Tätigkeitsprofil**

Art der Tätigkeit	Tätigkeitsbeschreibung	Eindrücke in Stichpunkten
Kassenwart im Fußballclub	Kassenbuch führen, ein-/Ausgaben kontrollieren, Etat aufstellen	Verantwortungsvoll, viel Aufwand, sehr interessant

**II. Anforderungsprofil**

Überlegen Sie nun, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten erforderlich sind, um die von Ihnen beschriebenen Tätigkeiten auszuführen? Tragen Sie diese in die nachstehende Tabelle ein.

Überlegen Sie weiter, wie gut Sie diese Fähigkeiten aus Ihrer Sicht beherrschen. Orientieren Sie sich bei Ihrer Einschätzung bitte an den nebenstehenden Bewertungsstufen auf dem Ausklappbogen.

Kreuzen Sie hinter jeder einzelnen Fähigkeit die zutreffende Bewertung an.

Fähigkeiten	Wie gut beherrsche ich diese Fähigkeiten?		
	Kenner	Köner	Experte
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Diejenigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sie als Experte bzw. Expertin beherrschen, tragen Sie bitte in die Stärken-Bilanz unter „Stärke“ auf der Ausklappseite ein und kreuzen den entsprechenden Lebensbereich an.

## Auswertung

Sie haben jetzt einige Zeit investiert und sich mit Ihren Stärken beschäftigt. Was ist Ihnen bei der Bearbeitung der Fragen bezüglich Ihrer persönlichen Stärken bewusst geworden, z.B.: Welche neuen Stärken haben Sie entdeckt? Hat sich Ihr Selbstbewusstsein verändert?

.....

.....

.....

.....

.....

In welchen Lebensbereichen haben Sie die meisten Ihrer Stärken erworben? Markieren Sie diese Bereiche farblich.

Gibt es Stärken von Ihnen, die für Sie in mehreren Lebensbereichen von Bedeutung sind? Nehmen Sie eine zweite Farbe und markieren Sie diese Lebensbereiche.

Welche Stärken setzen Sie in den meisten Lebensbereichen ein?

- 1...
- 2...
- 3...

## Fremdeinschätzung

- Welche Stärken haben **Familienmitglieder, Freunde, Bekannte, Kollegen, Lehrer oder Vorgesetzte** bei Ihnen erkannt?

.....

.....

.....

.....

- Worin stimmen diese Aussagen mit **Ihrer** Selbsteinschätzung überein?

.....

.....

.....

.....

## Weitere Entwicklung

- Welche Ihrer Stärken wollen Sie in den nächsten zwölf Monaten weiter entwickeln?

.....  
.....  
.....  
.....

- Warum sind diese Stärken für Sie so wichtig?

.....  
.....  
.....  
.....

- In welchen Lebensbereichen/Situationen wollen Sie diese Stärken einsetzen?

.....  
.....  
.....  
.....

- Was wollen Sie konkret für die Weiterentwicklung Ihrer Stärken tun?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Bewertungsstufen**

- **Kenner:**  
Sie haben diese Fähigkeit erst wenig entwickelt. Sie müssen sich voll auf die Situation konzentrieren, um sie erfolgreich bewältigen zu können.
- **Köner:**  
Sie beherrschen diese Fähigkeit routiniert. Sie müssen sich nur im üblichen Maße konzentrieren, um entsprechende Situationen bewältigen zu können.
- **Experte:**  
Sie beherrschen diese Fähigkeit im besonderen Maße. Situationen, die diese Fähigkeit erfordern, gehen Ihnen fast wie von selbst von der Hand.

## Stärkenbilanz

In diese Tabelle haben Sie nun die Fähigkeiten aus den verschiedenen Lebensbereichen eingetragen, die Sie als Expertin bzw. Experte beherrschen. Diese Fähigkeiten stellen ihre **Stärken** dar, da Sie diese in ganz besonderem Maße beherrschen und in unverwechselbarer Weise einsetzen. Darin unterscheiden Sie sich von anderen Personen.

Überlegen Sie nun, wie wichtig Ihnen ganz persönlich die einzelnen Stärken sind. Kreuzen Sie hinter den Stärken die „1“ an, wenn sie diese für sehr wichtig halten, hinter der zweitwichtigsten die „2“ und so weiter.

Spalte 1	Spalte 2					Spalte 3						
Stärken	Wichtigkeit					Lebensbereiche						
	sehr wichtig		-----		weniger wichtig	Familie	Schule	Berufliche Ausbildung	Job	Beruf	Freizeit Hobby	Ehrenamt
1.	1	2	3	4	5							
2.	1	2	3	4	5							
3.	1	2	3	4	5							
4.	1	2	3	4	5							
5.	1	2	3	4	5							