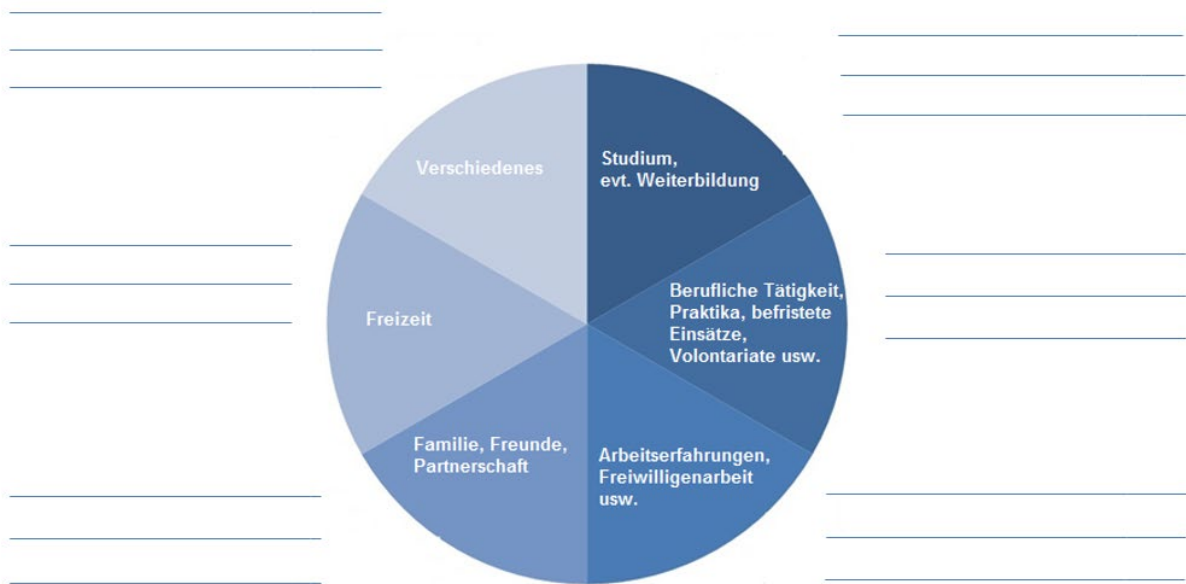




Erstellen eines Kompetenzprofils

- Verwenden Sie die untenstehende Grafik. Notieren Sie bei allen Lebensbereichen die Stationen, welche Sie als lehrreich erachten.
- Für jede Station erstellen Sie danach ein Mindmap, in welches Sie Ihre wichtigsten Lernerfahrungen (Wissen, Fertigkeiten, Fähigkeiten) eintragen. Beschreiben Sie diese möglichst anschaulich und präzise. Ein Beispiel: Im Mindmap zur Station «Sozialpraktikum im Zwischenjahr» könnten u.a. folgende Kompetenzen erworben werden: «zuhören können», «sich in andere Menschen einfühlen», «Gruppenaktivitäten organisieren» etc.

Lebensbereiche



Selbsteinschätzung Ihrer Kompetenzen

- Ordnen Sie die Kompetenzen aus den Mindmaps den drei Kompetenzkategorien Fach- und Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenzen zu.
- Schätzen Sie die aktuelle Stärke dieser Kompetenzen ein: 1 = tief; 2 = mittel; 3 = hoch

1. Fach- und Methodenkompetenzen

Kompetenzen	1	2	3	Beispiele aus dem Alltag
Fachwissen / Wissensaneignung				
Wissen über Entwicklung im Fachbereich				

Wissen über spezifische Methoden, Verfahren, Technologien				
Zeitmanagement				
Lern- und Arbeitstechnik				
Arbeitsorganisation				
Präsentationstechnik				

2. Selbstkompetenzen

Kompetenzen	1	2	3	Beispiele aus dem Alltag
Eigenverantwortung				
Loyalität				
Ziel- und Ergebnisorientierung				
Belastbarkeit				
Selbstreflexion				
Lern- und Veränderungsfähigkeit				
Analytisches- und konzeptionelles Denken				
Vernetztes Denken				
Kreativität / Innovationsfähigkeit				
Durchsetzungsvermögen				
Entscheidungs- und Umsetzungsfähigkeit				

Erfolgs-erlebnisse

- Notieren Sie Erfolgs-erlebnisse aus allen Bereichen Ihres Lebens.
- Womit haben Sie selbst zum Erfolg beigetragen? Lag es an Ihrem Engagement, besonderem Talent oder spezifischen Fähigkeiten?
- Ihr Kompetenzprofil ergänzen Sie anschliessend mit diesen besonders wertvollen Kompetenzen.

Erfolgs-erlebnisse	Ihr konkreter Beitrag

Fremdeinschätzung

Fremdeinschätzungen machen sichtbar, wie andere Sie wahrnehmen und beurteilen. Fremd- und Selbsteinschätzung werden kaum insgesamt übereinstimmen.

- Die Fremdeinschätzung erfolgt mit denselben drei Kompetenzraster.
- Als alternative Kurzversion kann die folgende Tabelle genutzt werden.
- Besprechen Sie die Unterschiede zu Ihrer Selbsteinschätzung mit der beurteilenden Person. Dies wird Ihre Selbsteinschätzung etwas relativieren. Es kann Ihr Selbstvertrauen stärken, v.a. wenn Sie dazu neigen, sehr selbstkritisch zu sein.
- Auch Mitarbeitergespräche oder Arbeitszeugnisse können als Fremdeinschätzungen einbezogen werden.

Wo liegen die Stärken von.....? Was kann er/sie gut?	In welchen Situationen konnten Sie das beobachten?
Mit welchen fünf Adjektiven würden Sie ihn/sie beschreiben?	

Persönliches Fazit und Ausblick

Ziehen Sie nun Bilanz.

- **Welches sind Ihre Hauptstärken, Ihre Kernkompetenzen?**

- **Welche Kompetenzen möchten Sie beruflich unbedingt einsetzen?**

- **Bei welchen Kompetenzen haben Sie Verbesserungspotential festgestellt?**

- **Wie möchten Sie sich fehlende Kompetenzen aneignen?**

- **Was bedeutet dies für Ihren Berufseinstieg oder Ihre weitere Berufslaufbahn?**

- **Was sollten Sie noch klären?**

Quellen:

- Bader, R., Eller, A. & Nagel Henzi, J. (2012). Meine Kompetenzen. Ein Tool für HochschulabsolventInnen. SDBB.
- Berufsberatung der Stadt St. Gallen. (1999). Schlüsselqualifikationen – Schlüssel zum Erfolg. Ein Leitfaden für Erwachsene.
- Eidgenössisches Personalamt (2013). Übersicht Kompetenzmodell der Bundesverwaltung.