



Eigene Stärken erkennen

Um sich erfolgreich zu bewerben, ist es empfehlenswert, sich im Vorfeld die eigenen persönlichen Stärken bewusst zu machen und diese dann als Argumente im Bewerbungsprozess für sich zu nutzen. Die Erfolgsformel lautet: Selbstbewusster Blick auf die eigenen Stärken statt verzagter Kritik an den Schwächen – kombiniert mit Realitätssinn und Pragmatismus. Wie sich dies umsetzen lässt, zeigen Ingrid Ute Ehlers und Regina Schäfer.

Die eigenen persönlichen Fähigkeiten zu kennen, ist eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche berufliche Zukunft.

Foto: Nelos – fotolia.com

Es ist nicht immer einfach, sich für eine Einstiegsposition zu entscheiden, die zu einem passt und in der man auch erfolgreich sein kann. So haben Sie vielleicht auch schon beobachtet, dass manche Hochschulabsolvent/innen sich mit falschen Versprechungen haben „ködern“ lassen – und dann von der ersten Arbeitsstelle enttäuscht waren. Andere hatten unklare Vorstellungen über den Arbeitsalltag in einem bestimmten Beruf und gehen nun im Tagesgeschäft unmotiviert ans Werk. Dass der Start ins Berufsleben holprig läuft, liegt allerdings auch häufig daran, dass man bei der Stellensuche nicht ausreichend analysiert, worin die eigenen persönlichen Stärken liegen. Neigen auch Sie dazu, sich auf (vermeintliche) Schwächen zu konzentrieren? Dann verschenken Sie so manche Chance auf eine erfolgreiche berufliche Laufbahn.

► Was ist eine persönliche Stärke?

Nicht gemeint sind damit die fachlichen Kompetenzen, die Sie sich während des Studiums erarbeitet haben, sondern Ihre persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten, die Sie als Mensch insgesamt auszeichnen – beruflich und privat, siehe Tabelle 1.

► Die eigenen Stärken im Fokus

Die Ermittlung eines persönlichen Stärkeprofils bietet viele Vorteile und

erleichtert Ihnen den Bewerbungsprozess ungemein:

kurzfristig

- Sie bewerben sich auf passende Angebote. Das spart Zeit und Geld.
- Sie entwickeln ein positiveres Selbstbild. Dies strahlen Sie im Bewerbungsprozess aus und die Erfolgchancen steigen.

langfristig

- Sie sind erfolgreich in Ihrem Job, weil die Arbeit Ihnen leicht fällt und Sie Top-Leistungen erbringen können.
- Sie sind zufrieden mit Arbeit und Arbeitsumfeld, was erheblich zur Lebensqualität beiträgt.

Über die persönlichen Stärken kann man sich wirkungsvoll von Mitbewerbern um eine Position abgrenzen. Schließlich sind die fachlichen Kompetenzen von Hochschulabsolvent/innen

aufgrund von standardisierten Studieneinheiten und einheitlichen Prüfungskriterien recht ähnlich und stellen daher kein echtes Alleinstellungsmerkmal dar. Dieser Effekt setzt allerdings nur dann ein, wenn es sich um eine realistische Selbsteinschätzung handelt.

Daher ist es empfehlenswert, neben der Eigenwahrnehmung auch die Beobachtungen und Einschätzung anderer Personen zu berücksichtigen. So verhindern Sie eine einseitige Betrachtungsweise und erhalten häufig eine neue Sichtweise auf die eigene Person und die eigenen Stärken.

► „Was zeichnet mich aus?“

Die Beantwortung der Frage ist nicht so einfach, wie es auf den ersten Blick erscheint. Die folgenden Schlüsselfragen helfen Ihnen dabei, persönliche Stärken herauszufinden:

- Welche Aktivitäten fallen mir leicht und woran erkenne ich das? (zum Beispiel etwas organisieren, andere unterhalten, Geschenkkonzepte finden, neue Sportarten lernen)
- Welche Eigenschaften schätzen andere an mir? Wofür ernte ich Anerkennung? (zum Beispiel Spontaneität, Verlässlichkeit, Hilfsbereitschaft, Gastfreundschaft)
- Welche Beschäftigungen habe ich schon als Kind gerne und oft ausgeübt? (zum Beispiel gebastelt, her-

► **Tabelle 1: Beispiele für persönliche Stärken**

Analytisch denkend	kommunikationsfähig	sorgfältig
ausgleichend	körperlich fit	besonnen
einfühlsam	anpassungsfähig	technikbegeistert
offen	lösungsorientiert	zuverlässig
spontan	naturverbunden	lernwillig
experimentierfreudig	neugierig	begeisterungsfähig
handwerklich geschickt	pragmatisch	kreativ

► **Tabelle 2: Vermeintliche Schwächen**

Was man selbst als persönliche Schwäche betrachtet nehmen andere als Stärke wahr.
Man braucht für bestimmte Tätigkeiten länger als andere.	Man arbeitet sorgfältig und verantwortungsvoll.
Man wird ungeduldig, wenn es nicht voran geht.	Man ist begeisterungsfähig und mit Leidenschaft bei der Sache.
Man ist perfektionistisch und hält sich häufig mit Details auf.	Man hat einen hohen Anspruch an die eigene Leistung.
Man ist undiplomatisch, direkt und streitbar.	Man ist in der Sache engagiert und beweist Durchhaltevermögen.
Man nimmt anderen gegenüber eine dominante Haltung ein.	Man kann sich durchsetzen und hat einen überdurchschnittlichen Gestaltungswillen.
Man entscheidet häufig, ohne im Vorfeld sämtliche Argumente abzuwägen.	Man ist begeisterungsfähig und spontan.

umexperimentiert, mich mit Tieren beschäftigt)

- Mit welchen Aktivitäten verbringe ich am liebsten meine Freizeit? (zum Beispiel Sport treiben, mich mit meinen Freunden treffen, lesen, gemeinsam kochen, reisen)
- Wie gut kann ich die Handlungen anderer Menschen und ihre Beweggründe nachvollziehen? (zum Beispiel abweisendes Verhalten in angespannten Situationen, Gereiztheit bei Problemen, Nervosität vor einer Prüfung)
- Bei welchen Tätigkeiten bin ich hochkonzentriert und vergesse auch mal die Zeit? (zum Beispiel Heimwerken, Ski fahren, Gartenarbeit, Malen)
- Wie reagiere ich auf ärgerliche Ereignisse im Alltag? (zum Beispiel genervt, gelassen, hektisch, panisch, lösungsorientiert)
- Zu welchen Menschen habe ich eine besonders gute Beziehung und was tue ich dafür? (zum Beispiel Unterstützung anbieten, Telefonkontakt halten, gemeinsame Unternehmungen)
- In welchen Situationen bitten andere mich um Hilfe oder Rat? (zum Beispiel Konflikte mit anderen Personen lösen, den Umzug organisieren, Reden für runde Geburtstage schreiben, Lauffreizeit ins Leben rufen)

Die Erkenntnisse aus den Antworten auf diese Fragen ergeben den ersten Baustein Ihres individuellen Stärkenprofils, auf dem Sie aufbauen können.

► **Wie andere Sie wahrnehmen**

Im nächsten Schritt stellen Sie die genannten Fragen Familienmitgliedern und Freunden, um Aufschluss darüber zu erhalten, ob andere Sie ebenso einschätzen wie Sie selbst. Dies wird bei einigen Fragen auch zutreffen. Allerdings wird sich auch zeigen, dass Sie bei einzelnen Fragen durchaus eine andere Sicht auf sich selbst haben. Diese Antworten ergänzen Ihre Eigenwahrnehmung auf konstruktive Weise, so entsteht ein objektiveres Gesamtbild Ihrer Stärken.



► **Vermeintliche Schwächen, die Stärken sind**

So ist beispielsweise die Wahrnehmung einer persönlichen Schwäche eine höchst subjektive Angelegenheit. Häufig stellt sich heraus, dass Eigenschaften, die Sie als Ihre Schwäche betrachten, von anderen als Stärke empfunden werden, wie in den Beispielen in Tabelle 2 dargestellt.

► **Der Weg zum individuellen Stärkenprofil**

Aus den gewonnenen Informationen kann man nun sein individuelles Stärkenprofil entwickeln. Das lässt sich am einfachsten mit Hilfe eines Formulars bewerkstelligen. Sämtliche Stärken, die bis hierhin ermittelt wurden, werden hier aufgelistet. Anschließend werden sie in zwei getrennten Durchgängen in ihrer jeweiligen Ausprägung

► **Tabelle 3: Merkmale Stärkenprofil**

Eigenschaft	Ausprägung			
	niedrig	mittel	hoch	sehr hoch
naturverbunden		x		
kommunikativ				x
zuverlässig			x	
spontan	x			

beurteilt, zunächst von Ihnen selbst. Dann geben Sie weitere unausgefüllte Formulare an andere Personen, die nun ihrerseits eine Gewichtung der Stärken vornehmen, siehe Tabelle 3. Beim abschließenden Vergleich, ergeben sich – je nach Übereinstimmung – die folgenden aufschlussreichen Konstellationen:

- Stärken, die in erster Linie von den anderen hoch bewertet werden, von Ihnen selbst allerdings nicht: Dies sind Stärken, die Ihnen noch nicht bewusst sind, die aber ausbaufähig sind.
- Stärken, die in erster Linie von Ihnen selbst hoch bewertet werden, aber von anderen Personen nicht: Dies sind Stärken, deren Anteil in Ihrem Persönlichkeitsbild noch reflektiert werden können.
- Stärken, die sowohl von Ihnen selbst als auch von anderen hoch bewertet werden: Dies sind Ihre Schlüsselstärken, die im Bewerbungsprozess für Rückenwind sorgen können.

Mit persönlichen Stärken kann man sich wirkungsvoll von Mitbewerbern abgrenzen.

Foto: chege-fotolia.com

Damit verfügen Sie über eine fundierte Beschreibung Ihrer Stärken, die Sie nun bei der Sichtung von Stellenangeboten berücksichtigen können, um sie bei der Bewerbung gezielt einzusetzen. ◀



Ingrid Ute Ehlers ist Expertin für soziale Spielregeln im Beruf. Einen Schwerpunkt ihrer Tätigkeit bildet die Kommunikation beim Berufseinstieg. Dazu vermittelt sie praxisorientiertes Know-how in Seminaren und Trainings sowie als Fachautorin.



Regina Schäfer ist ebenfalls Expertin für soziale Spielregeln im Beruf. Einen Schwerpunkt ihrer Tätigkeit bildet die Kommunikation während des Bewerbungsprozesses. Auch sie vermittelt praxisorientiertes Know-how in Seminaren und Trainings sowie als Fachautorin.