



Tool zur Selbstreflektion

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie die Möglichkeit, sich intensiv mit ihren Eigenschaften, Fähigkeiten, Werten und Zielen auseinanderzusetzen. Das Tool besteht aus 4 Teilen, die sie jeweils separat absolvieren können:

- [Wie bin ich?](#) (ca. 15 Minuten)
- [Was kann ich?](#) (ca. 15 Minuten)
- [Meine Werte](#) (ca. 30 Minuten)
- [Womit möchte ich arbeiten?](#) (ca. 15 Minuten)

Im Idealfall absolvieren Sie jeden Teil in einer ruhigen und störungsfreien Umgebung. Planen Sie genügend Zeit ein, überlegen Sie bei den einzelnen Antworten allerdings am besten nicht zu lang. Wenn Sie das Tool als Vorbereitung auf unser Angebot „Studienwahltest Plus“ nutzen, absolvieren Sie bitte alle 4 Teile.

Los geht's!



Wie bin ich?

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

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.

	3	2	1	0
lernfähig				
leistungsorientiert				
sorgfältig				
aufgeschlossen				
belastbar				
ausdauernd				
dominant				
gerecht				
fleißig				
wankelmüsig				
zielstrebig				
geduldig				
gehemmt				
vital				
flexibel				
aktiv				
wagemutig				

	3	2	1	0
gefühlsbetont				
anspruchsvoll				
passiv				
gefühlsorientiert				
impulsiv				
durchsetzungsfähig				
furchtsam				
sachorientiert				
fordernd				
höflich				
pflichtbewusst				
verantwortungsbewusst				
zuverlässig				
autoritär				
freundlich				
nervös				
rechthaberisch				

	3	2	1	0
ordnungsliebend				
ehrlich				
loyal				
schwermütig				
begeisterungsfähig				
ordentlich				
wählerisch				
hartnäckig				
entscheidungsfreudig				
spontan				
praktisch				
beherrscht				
risikobereit				
selbstsicher				
sensibel				
selbstständig				
offen				

	3	2	1	0
willensstark				
zurückgezogen				
misstrauisch				
unkompliziert				
fortschrittlich				
überzeugungsstark				
verständnisvoll				
verlässlich				
schlagfertig				
gründlich				
ausgeglichen				
kreativ				
erfinderisch				
introvertiert				
extrovertiert				
anpassungsfähig				
humorvoll				

	3	2	1	0
konservativ				
präzise				
kooperativ				
unerschütterlich				
problembewusst				
beliebt				
vernünftig				
teamfähig				
kommunikationsfähig				
integrationsfähig				
herzlich				
ruhig				
kompromissbereit				
tolerant				
zuhörbereit				
selbstkritisch				
hilfsbereit				

	3	2	1	0
einfühlsam				
gelassen				
kontaktfähig				
selbstironisch				
sympathisch				
vertrauenswürdig				
vorsichtig				
unparteiisch				
lernbereit				
voller Ideen				
leicht reizbar				
bestimmend				
ungeduldig				
mitfühlend				
neugierig				
diszipliniert				
eigenwillig				

	3	2	1	0
pünktlich				
kritikfähig				
aufmerksam				
schüchtern				
korrekt				
kontaktfreudig				
ehrgeizig				
vielseitig				
diplomatisch				
unentschlossen				
lebensfroh				
abenteuerlustig				
eigenständig				
einfallsreich				
kostenbewusst				
energisch				
enthusiastisch				

	3	2	1	0
entschieden				
taktvoll				
überlegt				
beharrlich				
erfahren				
unabhängig				
beschützend				
objektiv				
besonnen				
unterstützend				
beständig				
flink				
charismatisch				
genau				
rational				
diskret				
gewissenhaft				

	3	2	1	0
realistisch				
versiert				
dynamisch				
scharfsinnig				
eigenmotiviert				
systematisch				

So ist ...

Fremdeinschätzung von _____ für _____

Fähigkeit	3	2	1	0
lernfähig				
leistungsorientiert				
sorgfältig				
aufgeschlossen				
belastbar				
ausdauernd				
dominant				
gerecht				
fleißig				
wankelmüfig				
zielstrebig				

	3	2	1	0
geduldig				
gehemmt				
vital				
flexibel				
aktiv				
wagemutig				
gefühlsbetont				
anspruchsvoll				
passiv				
gefühlsorientiert				
impulsiv				
durchsetzungsfähig				
furchtsam				
sachorientiert				
fordernd				
höflich				
pflichtbewusst				

	3	2	1	0
verantwortungsbewusst				
zuverlässig				
autoritär				
freundlich				
nervös				
rechthaberisch				
ordnungsliebend				
ehrlich				
loyal				
schwermütig				
begeisterungsfähig				
ordentlich				
wählerisch				
hartnäckig				
entscheidungsfreudig				
spontan				
praktisch				

	3	2	1	0
beherrscht				
risikobereit				
selbstsicher				
sensibel				
selbstständig				
offen				
willensstark				
zurückgezogen				
misstrauisch				
unkompliziert				
fortschrittlich				
überzeugungsstark				
verständnisvoll				
verlässlich				
schlagfertig				
gründlich				
ausgeglichen				

	3	2	1	0
kreativ				
erfinderisch				
introvertiert				
extrovertiert				
anpassungsfähig				
humorvoll				
konservativ				
präzise				
kooperativ				
unerschütterlich				
problembewusst				
beliebt				
vernünftig				
teamfähig				
kommunikationsfähig				
integrationsfähig				
herzlich				

	3	2	1	0
ruhig				
kompromissbereit				
tolerant				
zuhörbereit				
selbstkritisch				
hilfsbereit				
einfühlksam				
gelassen				
kontaktfähig				
selbstironisch				
sympathisch				
vertrauenswürdig				
vorsichtig				
unparteiisch				
lernbereit				
voller Ideen				
leicht reizbar				

	3	2	1	0
bestimmend				
ungeduldig				
mitfühlend				
neugierig				
diszipliniert				
eigenwillig				
pünktlich				
kritikfähig				
aufmerksam				
schüchtern				
korrekt				
kontaktfreudig				
ehrgeizig				
vielseitig				
diplomatisch				
unentschlossen				
lebensfroh				

	3	2	1	0
abenteuerlustig				
eigenständig				
einfallsreich				
kostenbewusst				
energisch				
enthusiastisch				
entschieden				
taktvoll				
überlegt				
beharrlich				
erfahren				
unabhängig				
beschützend				
objektiv				
besonnen				
unterstützend				
beständig				

	3	2	1	0
flink				
charismatisch				
genau				
rational				
diskret				
gewissenhaft				
realistisch				
versiert				
dynamisch				
scharfsinnig				
eigenmotiviert				
systematisch				



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				



Welche Werte habe ich?

Im Folgenden sehen Sie 135 Werte oder Wertvorstellungen. Werte sind wie Leitlinien in unserem Leben. An ihnen richten wir unsere Entscheidungen aus. Auch unser Handeln wird maßgeblich von unseren Werten bestimmt. Aber nicht jeder Wert ist jedem Menschen gleich wichtig. Lassen Sie uns herausfinden welche Werte in Ihrem Leben eine Rolle spielen:

- **1. Schritt:** Lesen Sie sich alle Werte in Ruhe durch und schauen Sie, welche Sie ansprechen. Die anderen streichen Sie großzügig durch.
- **2. Schritt:** Begrenzen Sie Ihre Auswahl auf 20.
- **3. Schritt:** Überlegen Sie genau, was Sie unter jedem der 20 verbliebenen Werte verstehen. Machen Sie sich gerne Notizen und diskutieren Sie Ihre Definitionen mit anderen.
- **4. Schritt:** Reduzieren Sie Ihre Auswahl auf 12.
- **5. Schritt:** Finden Sie zu jedem der verbliebenen Werte mind. drei Entscheidungen aus Ihrem Leben, die Sie auf Grundlage dieses jeweiligen Wertes getroffen haben. Mit anderen Worten: Woran an Ihrem Leben kann man erkennen, dass Ihnen diese Wertvorstellung wichtig ist.
- **6. Schritt:** Reduzieren Sie Ihre Auswahl auf sechs.

Harmonie	Sinnlichkeit	Zugehörigkeit
Freiheit	Lebenslust	Balance
Verantwortung	Ästhetik	Ausgeglichenheit
Glück	Vielfalt	Gerechtigkeit
Lust	Gelassenheit	Fröhlichkeit
Herzlichkeit	Sportlichkeit	Ernsthaftigkeit
Achtsamkeit	Charisma	Reichtum
Mitgefühl	Häuslichkeit	Klugheit
Sinn	Wissen	Leidenschaft
Humor	Einsicht	Neugierde
Leichtigkeit	Engagement	Phantasie
Freude	Liebe	Treue
Selbstbestimmung	Weisheit	Eins sein
Ruhe	Rücksicht	Herausforderung
Schutz	Aufregung	Lachen
Zärtlichkeit	Gemeinschaft	Kraft
Fülle	Flexibilität	Geduld
Loyalität	Spaß	Träumen

Natürlichkeit	Klarheit	Freundschaft
Sicherheit	Offenheit	Eleganz
Spiritualität	Achtung	Wärme
Gesundheit	Präzision	Einzigartigkeit
Austausch	Besonnenheit	Kultur
Großzügigkeit	Glaubwürdigkeit	Sozial sein
Nachhaltigkeit	Beharrlichkeit	Ruhm
Begeisterung	Ausdauer	Weiterentwicklung
Toleranz	Beständigkeit	Gleichmut
Lebensfreude	Heimat	Akzeptanz
Tradition	Weltbürger*in sein	Stabilität
Veränderung	Zuversicht	Wertschätzung
Integration	Natur	Fairness
Genuss	Frohsinn	Sorgfalt
Kommunikation	Leistung	Bescheidenheit
Verbindlichkeit	Feiern	Innovation
Zuverlässigkeit	Behutsamkeit	Macht
Ordnung	Effektivität	Würde

Kreativität	Effizienz	Kompetenz
Schönheit	Bewusstsein	Hingabe
Vitalität	Hoffnung	Unabhängigkeit
Erfolg	Optimismus	Integrität
Demut	Ehrlichkeit	Menschlichkeit
Dankbarkeit	Frieden	Güte
Spielen	Verbundenheit	Wandel
Tiefe	Beweglichkeit	Perfektion
Entwicklung	Vernetzung	Geborgenheit



Womit möchte ich arbeiten?

Drucken Sie die folgende Seite aus und schneiden Sie die einzelnen Rechtecke aus. Vor Ihnen liegen nun 21 Medien, mit denen Sie zukünftig arbeiten können. Aber mit welchen möchten Sie arbeiten? Ordnen Sie die einzelnen Begriffe so an, dass sie Ihre persönliche Prioritätenliste abbilden. Dabei können Sie jene weglassen, mit denen Sie gar nicht arbeiten wollen. Und Sie können auch mehrere Medien auf eine Prioritätsstufe legen. Wenn Sie sich beispielsweise für Bühnentechnik interessieren, dann sind vielleicht Farbe, Licht und Klang gleichrangig. Sie regen Ihren Kopf zum Denken an, wenn Sie mit verschiedenen Reihenfolgen und Verbindungen „spielen“: Probieren Sie aus, schieben Sie hin und her! Beobachten Sie, welche Ideen Ihnen kommen, wenn Sie verschiedene Medien miteinander kombinieren!

Erst wenn Sie völlig zufrieden mit Ihrer Prioritätenliste sind, kleben Sie die verbliebenen Medien Ihrer Reihenfolge entsprechend auf. Überlegen Sie anschließend – am besten mit anderen zusammen – welche Tätigkeitsfelder Ihnen zu diesen Medien einfallen.

Wenn Sie keinen Drucker haben - kein Problem! Nehmen Sie sich kleine Klebezettel und notieren Sie jedes Medium auf einen separaten Zettel. Nun suchen Sie sich eine freie Fläche (Zimmerwand, Tisch, Schranktür) und heften die Zettel daran. Auch hier verschieben und kleben Sie solange, bis Sie völlig zufrieden mit der Reihenfolge sind. Im Anschluss fotografieren Sie das Ergebnis.

(Die Idee zu diesem Tool kommt von Richard Nelson Bolles und ist in seinem Workbook „Durchstarten zum Traumjob“ (2014, Frankfurt am Main) zu finden. Ein Blick in das Buch ist in jedem Fall zu empfehlen!)

Ideen, Gedanken	Menschen	Objekte, Maschinen
Geld, Wertpapiere	Symbole, Gleichungen	Computer, Elektronik, Spiele
Grafiken	Worte	Musik
Farbe	Licht	Klang, Akustik
Raum und Räume	Wasser	Papier
Holz	Pflanzen, Bäume	Nahrung, Nutzpflanzen, Getreide
Erde, Rohstoffe, Mineralien	Tiere	Kleider, Stoffe