



ERSTELLUNG EINES PERSÖNLICHEN KOMPTENZ- UND INTERESSENPROFILS

Für Zufriedenheit und Erfolg in der Arbeitswelt sind zwei Kriterien besonders wichtig: Einerseits eine klare Sicht auf die eigenen Fähigkeiten, andererseits aber auch ein Bewusstsein für die persönlichen Interessen und Werte. Eine gründliche Reflexion, sowie die schriftliche Fixierung von Erfahrungen, Überzeugungen und Wünschen kann Ihnen in den nächsten Schritten und bei späteren Bewerbungen nützlich sein. Zwei Listen können bei diesem ersten Schritt in der beruflichen (Neu-)Orientierung entstehen:

1. Kompetenzprofil

Die nachfolgende Tabelle ist gut geeignet, um zunächst einmal all Ihre (positiven, praktischen) Erfahrungen zu bilanzieren und zu visualisieren. Dabei ergeben sich möglicherweise wertvolle Erkenntnisse und Leitfragen für zukünftige, berufsbezogene Entscheidungen, z.B.:

- Zu welchen Tätigkeiten, Themen und zu welchem Umfeld fühlen Sie sich hingezogen?
- In welchen Situationen haben Sie sich besonders wohl und "am rechten Platz" gefühlt?
- Was ist Ihnen bisher besonders leicht gefallen?
- Wofür haben Sie positives Feedback bekommen?

Tipp: Fokussieren Sie Ihre Gedanken vor allem auf herausfordernde Situationen und schwierige Aufgaben aus der Vergangenheit. Wie und wodurch ist es Ihnen gelungen, diese Herausforderungen zu meistern (vgl. 4. Spalte der Tabelle)? Versuchen Sie, Ihre Leistungen nach Möglichkeit mithilfe von „Aktionsverben“ auszudrücken (Bsp.: initiiert, optimiert, ausgearbeitet, reduziert, etc. – bei Bedarf stellt die Servicestelle Alumni & Career eine längere, in Kompetenzfelder unterteilte Liste zur Verfügung).

Wann (möglichst präzise mit Monatsangaben)	Rahmen, Stellenbezeichnung usw.	Was habe ich konkret getan? Welche Tools und Methoden habe ich eingesetzt?	Was habe ich konkret geleistet?	Was hat mir dabei besonders gefallen? (mit „+“ markieren) Was nicht? („-“)	Was habe ich über mich gelernt?
Beispiel: 2/2006 - 4/2008	Beispiel: Qualitätsmanagement Klinik	Beispiel: Durchführung von Patientenbefragungen; Testverfahren für Medikament X begleiten	Beispiel: Fragebögen neu konzipiert bzw. auf spezielle Zielgruppe angepasst ; Evaluationen ausgewertet und Handlungsempfehlung formuliert	Beispiel: + kleine Teamgröße (5 Leute) und die geregelten Arbeitszeiten - regelmäßigen "Kontrollgespräche"	Beispiel: Statistik liegt mir; Kann gut Sachverhalte beschreiben - aber schlecht mit unterschwelligem Konflikten umgehen
Beispiel: Seit 6/2003	Beispiel: Wiss. Mitarbeiter	Beispiel: Laborpraktika betreut, Übungstutorien geleitet, eigene Forschung	Beispiel: Wissensvermittlung didaktisch aufbereitet und verständlich gestaltet ; (wiss.) Projekte in Teilabschnitte strukturiert und Fristeneinhaltung sichergestellt	Beispiel: + konzeptionelle Arbeit und Teamarbeit; für „Aha-Momente“ sorgen - elendlange Laborarbeit; nicht beeinflussbare Abhängigkeiten	Beispiel: Systematik in Arbeitsprozessen ist wichtig tauge nicht so für langwierige Prozesse ohne sichtbare Erfolge

Nach Bedarf können bei späteren Bewerbungsprozessen diejenigen Kompetenzen herausgefiltert werden, die für eine spezifische Tätigkeitsbeschreibung oder Stellenanzeige am besten passen. Als eine Art „Marathon-Lebenslauf“ oder besonders lange Version Ihres Lebenslaufes ist die Fortführung und Aktualisierung der Tabelle eine Daueraufgabe.

2. Interessensprofil

Es ist keine Gesetzmäßigkeit, dass ein Mensch einen Beruf oder eine Aufgabe liebt, nur weil diese seinen Fähigkeiten entspricht. Und auch die Unterschiede in der Arbeitgeberkultur können selbst innerhalb einer Branche, oder sogar von Abteilung zu Abteilung, beträchtlich sein. Idealerweise sollte bei der Tätigkeits- und/oder Arbeitgeberwahl auf eine möglichst hohe Passung nicht nur zu den eigenen Fähigkeiten, sondern auch zu den eigenen Interessen und Werten geachtet werden.

Bei einer entsprechenden Reflexion könnten Leitfragen wie z.B. diese hilfreich sein:

- Welche Aufgaben haben Sie bisher als erfüllend und wertvoll empfunden?
- Wofür setzen Sie sich mit größter Überzeugung ein?
- Welche Erlebnisse haben Sie bisher besonders glücklich gemacht?

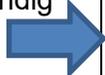
Die folgenden Begriffe stehen beispielhaft für einige Werte:

- Abwechslung	- Freiheit	- Neugier
- Anerkennung	- Freude	- Offenheit
- Aufgeschlossenheit	- Freundlichkeit	- Selbstbestimmung
- Aufmerksamkeit	- Gerechtigkeit	- Spaß
- Austausch	- Gesundheit	- Spontaneität
- Dankbarkeit	- Hilfsbereitschaft	- Unabhängigkeit
- Durchhaltevermögen	- Kreativität	- Vertrauen

- Ehrlichkeit	- Lernen	- Wachstum
- Familie	- Nächstenliebe	- Weiterentwicklung

Sie könnten nun mit der nachstehenden Tabelle arbeiten und die zehn für Sie wichtigsten Ereignisse Ihres Lebens in den vergangenen zehn Jahren notieren. Fragen Sie sich dann, warum Sie zum Zeitpunkt dieser Ereignisse so gehandelt haben, wie Sie gehandelt haben. Schließlich können Sie dem Ereignis und Ihrer Handlung noch einen der oben genannten Begriffe (oder einen anderen, der Ihre Wertevorstellung besser fasst) zuzuordnen versuchen.

Hinweis: Jeder Mensch verändert sich durch neue Erlebnisse und Erfahrungen. Entsprechend werden auch Ihre persönlichen Werte andere werden. Macht Ihnen der erste Job vielleicht eine Zeit lang richtig Spaß, merken Sie ab einem gewissen Punkt vielleicht, dass Sie sich umorientieren müssen. Davor sollten Sie keine Angst haben, sondern Ihrem Bauchgefühl nachgehen und auf Ihre wirklichen Bedürfnisse hören.

Erlebnis / Erfahrung	Persönliche Handlung	Grund	Mit Handlung verknüpfter Wert
Beispiel: WG-Küche ist ständig dreckig und unordentlich. 	Beispiel Habe beim gemeinsamen Abendessen Situation angesprochen und Lösungsvorschlag gemacht (Wochenplan mit klar definierten, wiederkehrenden Aufgaben) 	Beispiel: Es mussten sich immer die gleichen Leute kümmern, was für schlechte Stimmung sorgte; Mangelnde Sauberkeit führte zu Mehrkosten (verdorbene Lebensmittel, verstopfter Abfluss) 	Beispiel: Gerechtigkeit; Sparsamkeit