



ZQS
Schlüsselkompetenzen

11
102
1004

Leibniz
Universität
Hannover



STARTHILFE POTENZIAL- ANALYSE

Was kann ich gut? Was interessiert mich?
Was sind meine Werte?

Impressum

Herausgeberin:

Leibniz Universität Hannover
Zentrale Einrichtung für Qualitätsentwicklung
in Studium und Lehre (ZQS)
ZQS/Schlüsselkompetenzen
Callinstrasse 14 | 30167 Hannover

Gestaltung: Hunger & Koch®
Layout und Redaktion: ZQS

Bildnachweise:

Titel © Daniel Öberg / unsplash.com;
S. 27 © Andy Vult / unsplash.com; S. 33 © Daniel Gonzalez / unsplash.com



Die Texte dieser Broschüre stehen unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY-NC-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>

Verwendete Bilder sind urheberrechtlich geschützt, es gelten die Lizenzbedingungen der jeweiligen Plattformen.

Stand: Mai 2025

 Download der Broschüre, Beratungsteam und Kontakt:
zqs.uni-hannover.de/de/sk/career-service →

 Folgt uns bei Instagram:
[@sk_at_luh](https://www.instagram.com/sk_at_luh) →

Starthilfe Potenzialanalyse

Was kann ich gut? Was interessiert mich? Was sind meine Werte?

Inhalt

1	Meine Interessen – Womit beschäftige ich mich gern?	4
2	Meine Kompetenzen – Was kann ich gut?	5
3	Meine Werte – Was ist mir wichtig im Leben?	10
4	Meine Motivation – Warum habe ich mich so entschieden?	12
5	Meine Eigenschaften – Was macht mich aus?	14
6	Fremdeinschätzung – Was sagen andere über mich?	16
7	Einflussfaktoren – Was beeinflusst meine Entscheidungen?	17
8	Meine Erfolge – Worauf bin ich stolz?	19
9	Mein Profil – Was ist mein Fazit aus den bisherigen Übungen?	20
10	Exkurs I – Impulse für Studierende mit Auslandserfahrungen	22
11	Exkurs II – Konkrete Anwendung für den Bewerbungsprozess	25
12	Impulse für die Zukunft – Wie kann es weitergehen?	27
13	Zeitstrahl der Zukunftsperspektiven – Einfach mal anfangen!	29
14	Fazit – Erkennen, was in Ihnen steckt	30
15	Weitere Angebote – Unterstützung im Studium	32

Potenziale erkennen und für die (berufliche) Zukunft nutzen

Es heißt, wenn wir wissen, was wir möchten, können wir tun, was wir wollen. Anders formuliert: Sie können sich am besten orientieren, wenn Sie sich selbst und Ihre Potenziale kennenlernen.

Das Wort Potenzial leitet sich aus dem Lateinischen ab und bedeutet Macht oder Stärke. Ihre Potenziale umfassen all das Positive, das Sie zur Bewältigung einer Herausforderung oder Leistung besitzen. Den meisten Menschen bereitet es große Mühe zu erkennen, was in ihnen steckt. Viele sind in Selbstkritik geübt und nehmen eher die eigenen vermeintlichen Fehler statt ihre Stärken wahr.

Investieren Sie Zeit und Geduld, seien Sie „freundlich zu sich selbst“. Es lohnt sich, die Möglichkeit zu nutzen, sich systematisch mit den eigenen Fähigkeiten, Eigenschaften, Werten und Zielen zu beschäftigen. Sie erkennen so, worin Sie richtig gut sind, was Sie einzigartig macht und was Ihnen Freude bereitet. Ihre persönlichen Ressourcen zu reflektieren und sie für Ihre berufliche Planung in den Fokus zu rücken, wirkt motivierend. So können Sie sich auch von den gesellschaftlichen Vorgaben oder der Vorstellung anderer distanzieren, ganz bei sich sein und auf die eigene (berufliche) Entwicklung konzentrieren. Dies sorgt langfristig für ein erfüllendes Privat- und Berufsleben.

Auch im beruflichen Kontext ist Selbstreflexion entscheidend: um Bewerbungsunterlagen konkret zu formulieren, in Vorbereitung auf ein Auswahlverfahren oder weil sich eine berufliche Herausforderung ergeben hat. Denn nur, wer sich selbst gut kennt, kann andere von sich überzeugen. Vermutlich fällt Ihnen Ihr Job dann auch leichter, Sie spüren vielleicht auch eine stärkere Verbundenheit mit der Arbeit, sind produktiver und insgesamt zufriedener. Die Übereinstimmung von Potenzialen und künftigen Arbeitsaufgaben ist für alle Arbeitgebenden und Arbeitnehmenden bereichernd.

Für private und berufliche Entscheidungen sind Potenzialanalysen außerdem sinnvoll, da sie eine gute Grundlage dafür geben, ob eine bestimmte Entscheidungsoption für Sie passend ist oder nicht. Sie werden auf Ihrem aktuellen persönlichen Weg bestätigt oder erhalten den Mut, eine neue Richtung einzuschlagen. Wenn Sie Fragen wie „Was kann ich gut? Was geht mir leicht von der Hand? Wo bin ich mit Freude dabei? Für was interessiere ich mich besonders? Was und wohin will ich?“ möglichst klar beantworten können, bedeutet das, dass Sie sich mit Ihren Potenzialen gut auskennen.

Durch die Auseinandersetzung mit Ihren Potenzialen können viele Dinge in Ihrem Leben leichter werden, z. B.

- die Modul- oder Schwerpunktwahl im Studium,
- die Orientierung für ein Praktikum und einen Beruf,
- das Finden eines Praktikums/eines Jobs,
- das Bewerben und sich persönlich Vorstellen auf eine Stelle,
- das eigene Netzwerk auf- und ausbauen.

Wir haben Ihnen Methoden, Aufgaben und Übungen zusammengestellt, die Sie dazu befähigen, Ihr eigenes Potenzialprofil zu erstellen. In der Potenzialanalyse wird zwischen subjektiven und objektiven Einschätzungsmethoden sowie zwischen Selbst- und Fremdeinschätzungen unterschieden. Objektive Einschätzungsmethoden sind in der Regel Tests, die statistisch validiert wurden. Fremdeinschätzungen sind Einschätzungen, die Sie von anderen Personen erhalten (diese können, müssen aber nicht objektiv sein!). Diese Starthilfe stellt Ihnen vorwiegend subjektive Selbst-einschätzungsmethoden zur Verfügung, d. h. Sie lernen, sich selbst anhand der zur Verfügung gestellten Methoden einzuschätzen und besser kennen. So können Sie die Starthilfe nutzen, um verschiedene Informationen zu Ihren Potenzialen zu entdecken und auszuschöpfen.

Es gibt keine festgelegte Reihenfolge, und Sie müssen die Broschüre auch nicht vollständig ausfüllen. Starten Sie mit dem, was Sie anspricht. Bemerken Sie Hürden oder Widerstände beim Erarbeiten, dann wenden Sie sich gern an uns als Career Service. Sowohl die Einzelarbeit als auch die gemeinschaftliche Reflexion und Fremdeinschätzung bieten Vorteile.

Da Studierende mit Auslandserfahrung durch ihren Umzug in ein anderes Land häufig weitere und teilweise andere Kompetenzen erwerben oder in sich stärken, finden Sie in Abschnitt 10 einen spezifischen Exkurs dazu. Sie können diesen entweder als Grundlage für Ihre Bearbeitung nutzen und lesen ihn bevor Sie mit den anderen Übungen anfangen, oder Sie verwenden ihn am Ende bzw. zwischendurch zur Reflexion über Ihre Ergebnisse.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Ihr Team vom Career Service
ZQS/Schlüsselkompetenzen

Meine Interessen – Womit beschäftige ich mich gern?

Stellen Sie sich zu zweit oder allein die folgenden Fragen und notieren Sie die Antworten. Nehmen Sie sich ca. 12 Minuten pro (Selbst-)Interview. Überlegen Sie im Anschluss (gemeinsam oder allein), welche Interessen Sie daraus ableiten können.

Wann und wobei habe ich das letzte Mal die Zeit vergessen?

.....

Womit würde ich meine Zeit verbringen, wenn Geld keine Rolle spielen würde?

.....

Was war mein schönstes Geburtstagsgeschenk?

.....

Was würde ich jetzt unternehmen, wenn ich gerade im Urlaub wäre?

.....

Wie sieht der perfekte Tag für mich aus?

.....

Was würden meine Freunde sagen, bei welcher Tätigkeit ich am glücklichsten bin?

.....

Zu welchem Thema würde ich eine Talkshow moderieren?

.....

Habe ich einen Lieblingsfilm? Was gefällt mir daran?

.....

In welcher Abteilung einer Buchhandlung / eines Geschäftes findet man mich?

.....

Wofür gebe ich mein Geld aus?

.....

Meine Kompetenzen – Was kann ich gut?

2

Das Wort „Kompetenz“ kommt vom lateinischen „competentia“ und bedeutet so viel wie „Eignung“ oder „Befähigung“. Unsere Kompetenzen sind Eigenschaften, die eine Verbindung von Wissen und Können darstellen und uns so dazu befähigen, Handlungsanforderungen zu bewältigen (Quelle: Bundesinstitut für Berufsbildung). Die Dinge, die wir gut können, machen uns häufig auch Spaß und andersherum. Deshalb haben die eigenen Kompetenzen auf die (berufliche) Zufriedenheit und den (beruflichen) Erfolg einen entscheidenden Einfluss.

1. Schätzen Sie in einem ersten Schritt die Ausprägung der jeweiligen Kompetenz ein und setzen an der entsprechenden Stelle ein Kreuz. Arbeiten Sie intuitiv und denken Sie nicht zu lange über die einzelnen Kompetenzen nach.
2. Kreisen Sie in einem zweiten Schritt die 5 Kompetenzen ein, bei denen Sie stark oder sehr stark ausgewählt haben UND deren Umsetzung im (beruflichen) Alltag für Sie wichtig ist.
3. Für eine hohe Zufriedenheit und Erfolg im Berufsleben ist es hilfreich, einen Beruf zu wählen, dessen Anforderungen möglichst gut auf Ihr Kompetenzprofil passen (hohe Kompetenzausprägung und hohe Wichtigkeit).

Kompetenzen	Ausprägung				
	eher nicht	gering	mittel	stark	sehr stark
Personale Kompetenzen					
Anpassungsfähigkeit: Ich kann mich auf veränderte Bedingungen einlassen und komme mit wechselnden Situationen gut zurecht. Ich kann mich gut in neue Teams einfügen.					
Auftreten: Ich kann der Situation entsprechend souverän, vertrauenswürdig und überzeugend auftreten. Ich kenne meine persönliche Wirkung und kann sie bewusst für eine erfolgreiche Präsentation einsetzen.					
Authentizität: Auf Grund meines natürlichen Verhaltens bin ich für die Menschen in meinem Umfeld eine glaubwürdige Person. Ich weiche bestimmten Situationen weder aus noch verstelle ich mich anderen gegenüber.					

Belastbarkeit: Ich kann mit schwierigen Bedingungen wie beispielsweise großem Druck, Widerständen, Störungen etc. konstruktiv umgehen. Ich bin erhöhten Arbeitsanforderungen und Stress gewachsen.					
Durchsetzungsvermögen: Ich kann selbstbewusst eine eigenständige, von anderen abweichende Meinung vertreten und dabei plausibel argumentieren. Ich kann Strategien entwickeln, um meiner Position Geltung zu verschaffen.					
Eigenverantwortung: Ich weiß, dass ich für mein Leben und meine Entscheidungen selbst verantwortlich bin. Das heißt auch, dass jede Situation in meinem Leben durch mein Handeln entscheidend mitgestaltet wird.					
Entscheidungsfähigkeit: Ich kenne meinen eigenen Entscheidungsspielraum und die damit verbundene Verantwortung. Ich hole mir Infos, entwickle Alternativen, kann Prioritäten setzen und eine angemessene Lösung finden.					
Flexibilität: Ich kann mein gewohntes Denken und Handeln an neue Situationen anpassen. Ebenso kann ich neue Aufgaben und Herausforderungen annehmen und mich ohne Angst mit ihnen auseinandersetzen.					
Initiative ergreifen können: Ich unternehme selbständig etwas; ich bleibe nicht bei Ideen und Wünschen stehen, sondern setze sie auch in die Tat um. Ich handle aus Freude an meiner Tätigkeit und meinen Fähigkeiten und aus eigenem Antrieb.					
Logisches Denken: Aus vorliegenden Fakten ziehe ich richtige Folgerungen. Ich kann Zusammenhänge schnell erfassen und auf den Punkt bringen. Ich kann rasch und genau mit Zahlen umgehen.					
Kreativität: Ich bin experimentierfreudig und bereit, neue Wege zu gehen. Ich kann unkonventionelle, ungewöhnliche neue Ideen entwickeln. Ich bin einfallsreich, habe Phantasie und probiere gerne Neues aus.					
Leistungsbereitschaft: Ich bin bereit, Arbeitsaufgaben freiwillig und motiviert zu übernehmen und dabei hohes Engagement zu zeigen. Dabei kann ich sowohl qualitativ als auch quantitativ gute Ergebnisse erbringen.					
Lernbereitschaft: Ich bin Neuem gegenüber aufgeschlossen und lerne aus meinen Erfolgen und Misserfolgen. Ich habe großes Interesse an neuen Entwicklungen und Informationen.					

Neugierde: Ich bin sehr an meiner Umwelt interessiert. Um Langeweile zu vermeiden, halte ich Augen und Ohren offen. Ich habe einen großen Wunsch danach, von Dingen zu erfahren, die mir noch unbekannt sind.					
Offenheit: Ich bin aufgeschlossen und bringe die Bereitschaft mit, mich mit Personen, Fragen und Problemen unvoreingenommen auseinanderzusetzen.					
Selbstbehauptung: Ich bin von meinen Fähigkeiten überzeugt und fühle mich den mir gestellten Anforderungen gewachsen. Ich bin mir meiner eigenen Bedürfnisse bewusst, kann sie äußern und mich auch von anderen abgrenzen.					
Selbstreflexion: Ich bin in der Lage, meine Ziele und meine Handlungen kritisch zu hinterfragen. Ich kenne meine Stärken und Schwächen. Konstruktive Kritik verstehe ich als Chance zur eigenen Weiterentwicklung.					
Selbststeuerung: Ich kann Aufgaben und Verpflichtungen in meinem Umfeld selbstständig erkennen und Schritte zu ihrer Umsetzung entwickeln. Ich plane und organisiere meinen Tagesablauf und Sorge ebenso für Ausgleich.					
Sorgfalt: Ich erledige Arbeitsaufträge gewissenhaft, gründlich, vollständig und verlässlich. Hierbei wahre ich auch den Überblick, achte auf geordnete Unterlagen und auf die Dokumentation von Vorgängen und wichtigen Details.					
Verbales Ausdrucksvermögen: Gedanken, Pläne, Ziele, Präsentationen kann ich auf den Punkt bringen und diese für andere verständlich und präzise erklären. Ich beschränke mich hierbei zwar auf das Wesentliche, drücke mich dennoch vollständig und klar aus. Hierfür steht mir mein umfangreicher Wortschatz zur Verfügung. Ich bilde grammatikalisch korrekte und vollständige Sätze und kann auf ein gewisses Maß an Schlagfertigkeit zurückgreifen.					
Verantwortungsbereitschaft: Ich kann die Folgen meiner Entscheidungen abschätzen und mir ein selbstständiges Urteil bilden. Ich handle überlegt und übernehme für die Konsequenzen meiner Entscheidungen Verantwortung.					
Zielorientiertes Handeln: Ich setze mir anspruchsvolle und erreichbare Ziele mit geeigneten Realisierungsschritten. Ich verliere auch in schwierigen Situationen die Ziele nicht aus den Augen.					

Sozial-kommunikative Kompetenzen					
Einfühlungsvermögen: Ich bin an anderen Menschen und ihren Themen interessiert. Ich kann mich in die Probleme anderer hineinendenken, kann gut zuhören und achte darauf, was und wie andere mir etwas mitteilen.					
Fähigkeit, andere zu motivieren: Wenn ich von einer Sache überzeugt bin, kann ich andere dafür begeistern. Ich sichere eine tragfähige Leistungsbereitschaft durch positive Rückmeldungen und Anerkennung der erbrachten Leistung.					
Interkulturelle Kompetenz: Ich bin mir meiner eigenen Kultur und der Unterschiede verschiedener Kulturen bewusst und begegne Menschen anderer Kulturen mit Wertschätzung und Verständnis.					
Kommunikationsfähigkeit: Ich kann sowohl Kontakte herstellen als auch ein Gespräch anstoßen. Ebenso kann ich mit mehreren Menschen ein Gespräch führen und ihnen dabei mit Wertschätzung und Achtung gegenübertreten.					
Konfliktfähigkeit: Ich kann in Konfliktsituationen mit verschiedenen Sichtweisen und Interessen konstruktiv umgehen. Ich erkenne die Ursachen von Konflikten und bin in der Lage, Lösungen zu entwickeln.					
Kritikfähigkeit: Ich kann Probleme ansprechen und Kritik an anderen oder ihrer Arbeit mit Wertschätzung rückmelden. Ich kann andere Standpunkte einnehmen und bin für kritische Rückmeldungen dankbar.					
Teamfähigkeit: Ich besitze die Fähigkeit, fair und kollegial im Team gemeinsam Ziele zu definieren und zu erreichen. Ich kann meine eigenen Fähigkeiten konstruktiv einbringen und Kompromisse schließen.					
Verhandlungsfähigkeit: Ich entwickle Strategien für mein Vorgehen, trete in Verhandlungen selbstsicher und souverän auf und kann meine eigenen Interessen gut vertreten. Mit meinen Verhandlungspartnern komme ich erfolgreich und diplomatisch zu einem gemeinsamen Ergebnis.					
Zuverlässigkeit: Ich halte mich an die Regeln und Absprachen, die ich mit anderen vereinbart habe. Andere können sich auf meine Aussagen verlassen; ich erledige meine Aufgaben in der zugesagten Qualität.					

Aktivitäts- und umsetzungsorientierte Kompetenzen

Analysefähigkeit: Ich kann umfangreiche und komplexe Zusammenhänge in kurzer Zeit erfassen und ordnen, das Wesentliche herausfiltern und allgemein verständlich darstellen.					
Fähigkeit zu delegieren: Ich kann unterscheiden zwischen Aufgaben, die ich an andere weitergeben kann und solchen, die ich selbst erledigen muss. Ich kann die individuellen Fähigkeiten anderer erkennen und daher die Aufgaben entsprechend der jeweiligen Stärken weitergeben. Ich vertraue auf die Fähigkeiten anderer und darauf, dass sie ihre Aufgaben eigenständig bearbeiten und selbst verantworten.					
Konzeptionelle Fähigkeiten: Ich kann eine Situation erfassen und adäquate Schlussfolgerungen daraus ziehen. Ich kann Ideen und Vorstellungen in Ziele und Inhalte übersetzen und dazu passende Handlungsschritte entwickeln. Dabei beziehe ich auch die vorhandenen Rahmenbedingungen mit ein.					
Kundenorientierung: Ich kann die Bedürfnisse von Kund*innen / Partner*innen usw. erkennen und im Sinne von Service und Qualität angemessen damit umgehen. Ich bringe meinen Kunden Wertschätzung entgegen; dabei vernachlässige ich weder meine Interessen noch die meiner Kunden.					
Organisationsfähigkeit: Ich kann Aufgaben priorisieren und koordinieren. Ich plane vorausschauend und strukturiert. Ich behalte in jeder Situation den Überblick.					
Präsentationsfähigkeit: Ich kann Ideen und Vorschläge vermitteln, ohne das Publikum dabei zu langweilen. Ich verfüge über Techniken und Methoden, um Themen einleuchtend zu verpacken.					
Problemlösefähigkeit: Ich kann erkennen, was ein Problem zu einem Problem macht. Ich kann die Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung erkennen und geeignete Lösungen dafür entwickeln.					
Risikobereitschaft: Ich bin bereit, neue und noch nicht gesicherte Wege zu gehen. Dabei riskiere ich auch einen Misserfolg, wenn er dazu beiträgt, neue Erfahrungen zu sammeln.					
Zeitmanagement: Für größere Projekte entwickle ich stets einen Zeitplan und halte diesen ein. Ich löse gestellte Aufgaben und Ziele im vereinbarten Zeitrahmen.					

Fachlich-methodische Kompetenzen					
Schriftliches Ausdrucksvermögen: Meine Schriftsprache ist sehr deutlich und verständlich. Ich verfüge über einen umfangreichen Wortschatz und Stilsicherheit, die eine situationsgerechte Wortwahl garantieren. Schriftliches Ausdrucksvermögen: Meine Schriftsprache ist sehr deutlich und verständlich. Ich verfüge über einen umfangreichen Wortschatz und Stilsicherheit, die eine situationsgerechte Wortwahl garantieren.					
Betriebswirtschaftliches Verständnis: Ich verstehe betriebswirtschaftliche Konzepte und Verfahren, informiere mich über neueste Trends und Entwicklungen, erarbeite gern neue Lösungen für Kunden und zur Stärkung der eigenen Wettbewerbsposition.					
Projektmanagementfähigkeiten: Ich verstehe, wie man Projekte initiiert plant, steuert, kontrolliert und abschließt und kann diese Kenntnisse praktisch anwenden.					

Quelle (übernommen und leicht angepasst): https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/5_kompetenznachweis/KB_Kompetenzliste_281206.pdf

3

Meine Werte – Was ist mir wichtig im Leben?

Die eigenen Werte sind grundlegende Präferenzen zur (beruflichen) Orientierung und Ausrichtung im eigenen Leben. Sie sind sowohl privat als auch beruflich von großer Relevanz, da sie einen entscheidenden Einfluss auf die eigenen Ziele ausüben. Unsere Werte sind häufig auch von äußeren Einflüssen wie der Familie und der Gesellschaft geprägt, sie hängen jedoch auch von unserer Persönlichkeit ab. In Bezug auf unsere (beruflichen) Werte hegen wir oft den Wunsch, dass auch andere diese als wichtig empfinden und ihr Leben nach ihnen ausrichten.

Kreisen Sie in der folgenden Wertetabelle die 7 wichtigsten Werte ein. Welche der ausgewählten Werte empfinden Sie auch als besonders wichtig für Ihr Berufsleben? Wenn Sie noch weitere Werte für sich identifizieren können, ergänzen Sie diese gern.

Wertetabelle

Umweltbewusstsein / Nachhaltigkeit	Persönliche Entfaltung	Wohlstand / Besitz	Selbstbestimmung / Autonomie
Sparsamkeit	Integrität	Abenteuer	Idealismus
Sinnhaftigkeit	Anerkennung (bekommen)	Weiterentwicklung	Toleranz
Verantwortungsbewusstsein	Begeisterung	Bildung / Lebenslanges Lernen	Fortschritt / Innovation
Spaß	Status / Macht	Work-Life-Balance	Sicherheit
Empathie / Wertschätzendes Miteinander	Soziales Handeln	Selbsterkenntnis	Unabhängigkeit
Ehrlichkeit	Leistung	Erfolg	Glaube / Spiritualität
Selbstwirksamkeit	Teamgeist	Gerechtigkeit	Kreativität
Veränderung / Abwechslung	Neugier	Sport / Fitness	Gesundes Leben
Familie	Ästhetik / Schönheit	Gemeinschaft	Authentizität
Gleichberechtigung	Individualität	Beruflicher Aufstieg / Karriere	Genuss
Harmonie	Großzügigkeit	Politisches Engagement / Beteiligung	Herausforderung
Offenheit	Entschlossenheit	Beständigkeit	Vernunft
Engagement	Zugehörigkeit		

Meine Motivation – Warum habe ich mich so entschieden?

Bei dieser Methode geht es darum, eigene, tieferliegende Motivatoren, Bedürfnisse und Ziele hinter bestimmten Themen zu erfahren. Und zwar ganz einfach, indem Sie fünf Mal hintereinander „Warum“ fragen.

Der besonderen Motivation auf den Grund zu gehen, ist für viele Themen interessant, insbesondere für den Bewerbungsprozess: Wie kann ich z.B. in meinem Anschreiben die Gründe darlegen, warum ich das Unternehmen bevorzuge? Oder auch als Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch: Warum bin ich gut für diese Stelle geeignet?

Beispiel

Warum möchte ich gerne in der Beratung arbeiten?

- Weil ich es liebe, mit Menschen zu arbeiten!

Warum liebe ich es, mit Menschen zu arbeiten?

- Weil ich den Austausch mit anderen Menschen bereichernd finde.

Warum finde ich den Austausch mit anderen Menschen bereichernd?

- Weil unterschiedliche Menschen unterschiedliche Perspektiven und Ansichten mitbringen.

Warum bringen unterschiedliche Menschen unterschiedliche Perspektiven und Ansichten mit?

- Weil sie alle einen unterschiedlichen Lebensweg mit verschiedenen Bedingungen gehen.

Warum gehen alle einen unterschiedlichen Lebensweg mit verschiedenen Bedingungen?

- Weil jede Person durch ihre Persönlichkeit, aber auch ihr soziales Umfeld sowie die Chancen und Herausforderungen, die sie erlebt, geformt wird und beruhend darauf Entscheidungen trifft.

TIPP

Diese Methode ist als Selbstbefragung möglich, bietet in der Fremdbefragung jedoch einige Vorteile: Die fragende Person kann mitschreiben und die Situation ist weniger gekünstelt. Die Antworten können dadurch fokussierter sein.

Warum...

Warum...

Warum...

Warum...

Warum...

Meine Eigenschaften – Was macht mich aus?

Die eigenen Eigenschaften beruhen auf der Persönlichkeit sowie moralischen, ethischen und religiösen Überzeugungen. Diese Merkmale können Ihnen dazu dienen, persönliche Ziele und Leidenschaften zu definieren (z. B. in einem Vorstellungsgespräch) sowie wichtige Entscheidungen zu treffen.

Wenn Sie Ihre besten Charaktereigenschaften kennen, dann können Sie diese fördern und bewusst einsetzen.

Welche persönlichen Eigenschaften zeichnen Sie aus? Notieren Sie was Ihnen dazu einfällt! Folgende Fragen können Sie dabei unterstützen:

- Wie bin ich, wenn ich ausgeruht bin?
- Wie bin ich, wenn ich gestresst / herausgefordert / unter Druck bin?
- Wie bin ich im Urlaub?
- Wie bin ich im Studium / Job?
- Wie bin ich im Umgang mit anderen?

So bin ich:

Eigenschaftstabelle

In Ergänzung zu den bereits von Ihnen formulierten finden Sie hier eine Übersicht weiterer Eigenschaften. Markieren Sie, welche zusätzlich auf Sie zutreffen.

Abwartend	Aktiv	Analytisch	Antriebsstark
Aufgeschlossen	Aufmerksam	Ausdauernd	Ausgeglichen
Begeisterungsfähig	Beharrlich	Belesen	Bescheiden
Diplomatisch	Diskret	Dominant	Draufgängerisch
Durchsetzungsfähig	Egoistisch	Ehrgeizig	Einfühlsam
Emotional	Engagiert	Enthusiastisch	Flexibel
Fröhlich	Frech	Geduldig	Genau
Geschickt	Gesprächig	Handlungsorientiert	Hilfsbereit
Humorvoll	Intelligent	Interaktiv	Interessiert
Kommunikativ	Kontaktfreudig	Kooperativ	Kreativ
Lebhaft	Leistungsorientiert	Lernfähig	Lustig
Methodisch	Motiviert	Mutig	Optimistisch
Ordentlich	Organisiert	Praktisch	Professionell
Pünktlich	Rational	Realistisch	Reflektierend
Respektvoll	Ruhig	Schlagfertig	Schüchtern
Selbstbewusst	Selbstständig	Sensibel	Sicherheitsbewusst
Sozial	Sparsam	Sportlich	Strukturiert
Taktvoll	Temperamentvoll	Traditionell	Unabhängig
Verantwortungsvoll	Verständnisvoll	Vielseitig	Vorsichtig
Vorausschauend	Werteorientiert	Wertschätzend	Willensstark
Wohlvollend	Zurückhaltend	Zupackend	Zuverlässig
Zuversichtlich			

Fremdeinschätzung – Was sagen andere über mich?

Neben der Selbsteinschätzung kann auch der Blick von außen hilfreich sein. Fremdeinschätzungen erweitern die Sicht auf die eigene Person. Fragen Sie beispielsweise Freund*innen, Familie, Kommilitonen*innen oder Personen aus praktischen und beruflichen Kontexten nach deren Einschätzungen. So erhalten Sie Wertschätzung für Kompetenzen und besondere Begabungen, entdecken Fähigkeiten, die Sie als selbstverständlich abtun oder nicht bewusst wahrnehmen. Es lohnt sich konkret, um Feedback zu bitten. Schicken Sie den vorformulierten Text mindestens drei Personen, die Sie gut kennen.

*Liebe*r ...,*

ich erarbeite gerade eine Reihe von Übungen aus einem Workbook, in dem es darum geht, die eigenen Stärken und Potenziale zu entdecken. Dafür bin ich unter anderem auf die Rückmeldungen anderer angewiesen. Du würdest mir einen großen Gefallen tun, wenn du mir folgende Fragen beantwortest:

- 1. Für was kann ich mich aus deiner Sicht begeistern?*
- 2. Welcher Bereich meines Lebens ist mir aus deiner Sicht besonders wichtig?*
- 3. Worin siehst du meine Stärken?*
- 4. Bei welchen Fragen würdest du mich als Erstes um Hilfe bitten?*

Es wäre toll, wenn du mir bis morgen Abend antwortest, dann kann ich die Übung für mich abschließen. Vielen Dank.

Sammeln Sie die Rückmeldungen und setzen Sie sich aktiv damit auseinander. Stellen Sie folgende Überlegungen an und schreiben Sie die Ergebnisse auf.

- Was sehen andere in mir, was ich noch nicht berücksichtigt habe?
- Deckt sich meine Selbsteinschätzung mit der erhaltenen Fremdeinschätzung?
- Wo konkret liegen die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede in den Antworten der befragten Personen?
- Gibt es Antworten, die häufiger vorkommen? Falls ja, dann können diese ein Hinweis auf besonders ausgeprägte Stärken sein.

Einflussfaktoren – Was beeinflusst meine Entscheidungen?

7

Es gibt verschiedene Faktoren, die im Allgemeinen Ihre (beruflichen) Entscheidungen und Orientierung beeinflussen. Überlegen Sie für sich, nach welchen der folgenden Faktoren Sie sich ausrichten möchten oder müssen:

Persönliche Ressourcen

- Welche Herausforderungen habe ich bisher gemeistert?
 - Was hat mir geholfen diese Herausforderungen zu überwinden (persönliche Flexibilität, Frustrationstoleranz, Lernfähigkeit)?
-
-

Soziales Umfeld

- Wer ist in die (berufliche) Entscheidung/Orientierung miteinzubeziehen?
 - Wer ist betroffen?
-
-

Körperlichkeit

- Gibt es gesundheitliche Einschränkungen oder besondere Bedürfnisse?
 - Wie groß ist das Vertrauen in körperliche und geistige Leistungsfähigkeit?
-
-

Finanzieller Status

- Wie viel Bewegungsspielraum ermöglicht mir mein Finanzstatus?
- Sind finanzielle Ressourcen für berufliche Auszeiten, Orientierung, Weiterbildungen vorhanden?

- Wo erhalte ich Förderung?

Netzwerk

- Wer kann mich aus meinem persönlichen Umfeld unterstützen?
- Welche professionellen Institutionen könnten hilfreich sein?

Arbeitsmarkt

- Welche Möglichkeiten bietet der Arbeitsmarkt?
- Wie groß ist die Nachfrage nach den vorhandenen Kompetenzen und Qualifikationen?

Glaubenssätze

(bewusste oder unbewusste innere Überzeugungen)

- Gibt es wiederkehrende „innere Gedanken oder Sätze“, die mir kommen, wenn ich an meine (berufliche) Zukunft denke? Beispiele: *„Ein Job muss das Konto füllen!“* oder *„Den ersten Job muss man mindestens 2/5/10 Jahre durchhalten.“*
- Stimme ich diesen Sätzen innerlich (noch) zu oder nicht?
- Welche neuen, positiven Glaubenssätze könnten die bisherigen ersetzen?

Meine Erfolge – Worauf bin ich stolz?

8

Erfolge und Leistungen

- Auf welche Erfolge sind Sie besonders stolz?
- Mit welchen Erfolgen oder Projekten waren Sie in Ihrer bisherigen Tätigkeit besonders zufrieden – wie haben Sie die Ziele erreicht?
- Was waren Leistungen, Erfolge und Errungenschaften, die Ihnen persönlich etwas bedeuten?

Ihre persönliche Bilanz bietet ein umfassendes Bild der eigenen Persönlichkeit und klopft mehrere Lebensbereiche ab:

- Soziale Beziehungen
- Freizeit
- Bildung und Geist
- Fitness und Gesundheit
- Beruf und Karriere

Gehen Sie die oben genannten, einzelnen Lebensbereiche durch und schreiben Sie sich alles auf, was Sie erreicht haben und worauf Sie stolz sind.

.....

.....

.....

.....

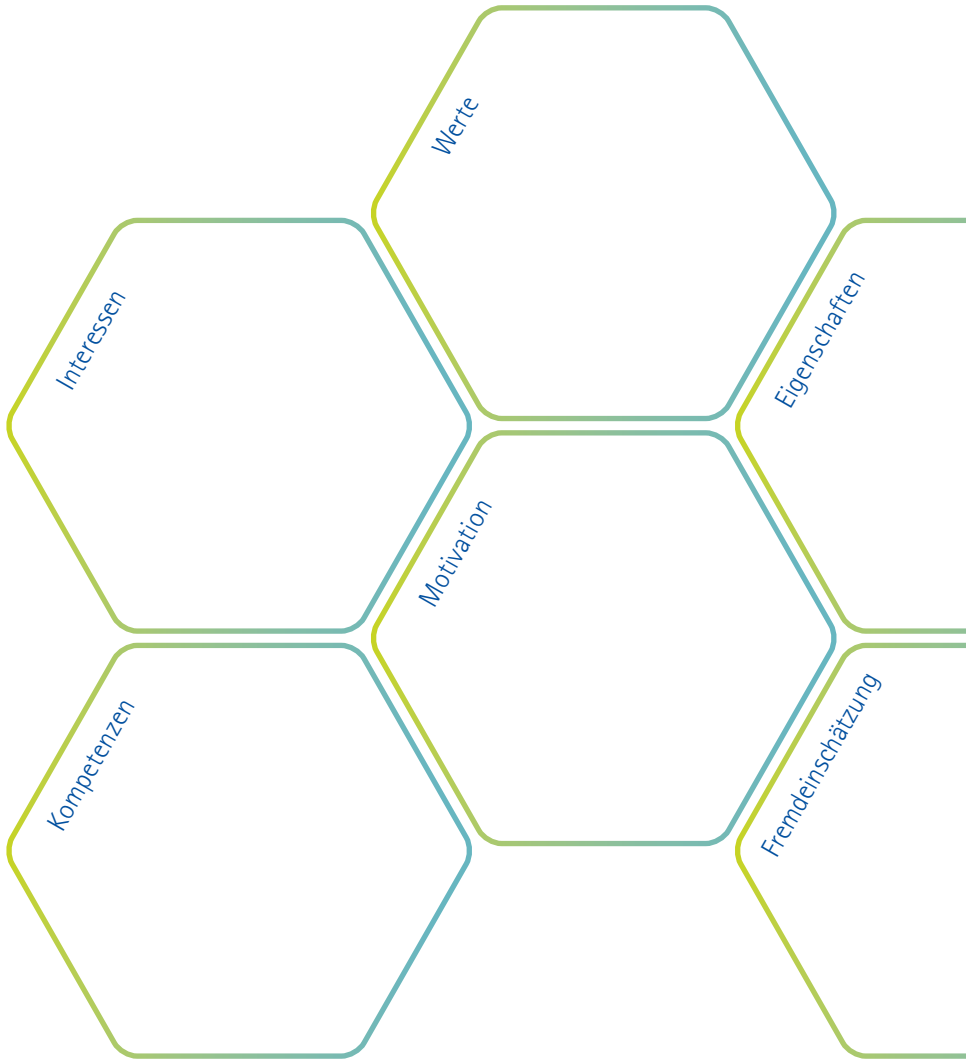
.....

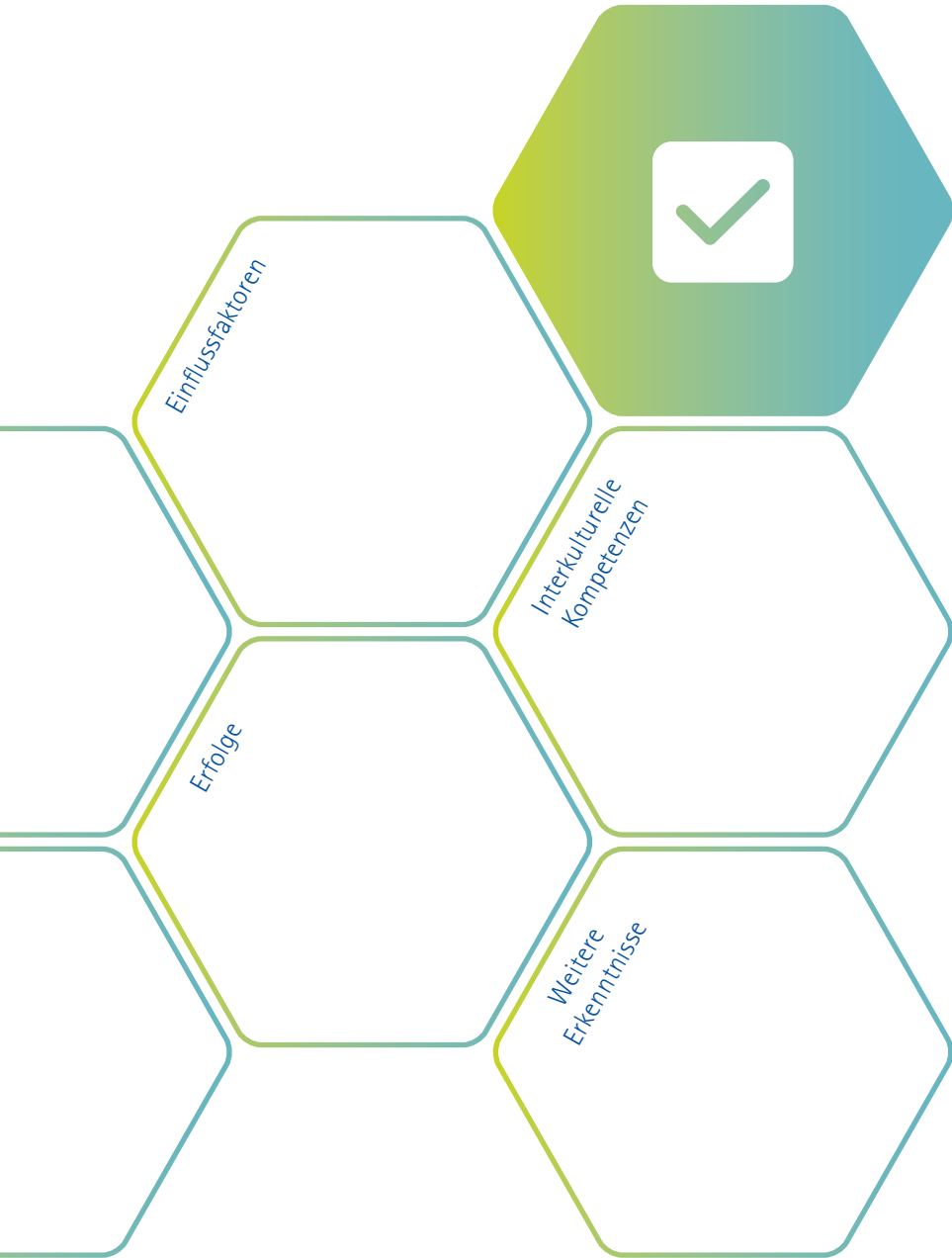
.....

TIPP

Immer dann, wenn Sie Ihre Komfortzone erfolgreich verlassen haben, haben Sie besonders viel erreicht!

Mein Profil – Was ist mein Fazit aus den bisherigen Übungen?





Exkurs I – Impulse für Studierende mit Auslandserfahrungen

Die Erfahrung eines Auslandsstudiums oder auch eines längerfristigen Umzugs in ein neues Land können Sie vor besondere Herausforderungen stellen: Die Bewerbung für das Studium, die Wohnungssuche, das Erlernen der Sprache und das Knüpfen sozialer Kontakte – all das geschieht in einem noch unbekannten Land mit einer neuen Kultur und Sprache.

Blicken Sie nun im Kontext dieser Starthilfe nochmal explizit auf Ihr Auslandsstudium. Die Erfahrungen in einer neuen Umgebung ermöglichen es, Stärken an sich zu entdecken. Vielleicht sind Sie schon immer gut darin gewesen, Dinge zu organisieren, was Ihnen geholfen hat, eine Unterkunft an Ihrem Studienort zu finden. Oder Sie sind sehr anpassungsfähig, wodurch Sie ungewohnte Abläufe schnell adaptieren und sich in der neuen Universitätsstruktur zurechtfinden konnten. Oder Sie haben sich bei Praktika vor Ort ausprobiert und im Unternehmen weitere Stärken gezeigt.

Überlegen Sie auch, wie Sie sich durch das Auslandsstudium verändert haben. Vielleicht waren Sie in Ihrem Herkunftsland eher zurückhaltend und Sie mussten erst Offenheit und Kommunikationsfähigkeit entwickeln, um mit anderen Studierenden in Kontakt zu kommen.

Des Weiteren könnte die neue Lebenssituation zu einer Verschiebung Ihrer Wertvorstellungen geführt haben. Lassen Sie sich von den Veränderungen und möglicherweise widersprüchlichen Gefühlen nicht verunsichern. Betrachten Sie die vorherigen Übungen erneut oder von vorneherein unter Berücksichtigung Ihrer Erfahrungen während des Auslandsstudiums. Machen Sie sich bewusst, welche Fähigkeiten, Eigenschaften, Werte und Ziele Sie heute besitzen. Sie können diese Lebenserfahrungen als Beleg für Ihre Kompetenzen ansehen und z. B. im Bewerbungsprozess nutzen.

Im Folgenden sind ergänzend zum Kapitel „Kompetenzen“ interkulturelle Kompetenzen aufgelistet, die Studierende mit Auslandserfahrungen oft zusätzlich mitbringen oder erwerben. Schauen Sie sich die Begriffe an und überlegen Sie, ob diese auf Sie zutreffen. Ergänzen Sie ggf. Ihr Profil auf der vorherigen Seite.

1. Schätzen Sie in einem ersten Schritt die Ausprägung der jeweiligen interkulturellen Kompetenz ein und setzen Sie an der entsprechenden Stelle ein Kreuz. Arbeiten Sie intuitiv und denken Sie nicht zu lange über die einzelnen Kompetenzen nach.
2. Kreisen Sie in einem zweiten Schritt die 3 interkulturellen Kompetenzen ein, bei denen Sie stark oder sehr stark ausgewählt haben UND die Sie in Ihrem beruflichen Alltag gern anwenden würden.
3. Konkretisieren Sie diese 3 Kompetenzen, indem Sie sie mit 3 Beispielen aus Ihrem Leben versehen.

Interkulturelle Kompetenzen	Ausprägung				
	eher nicht	gering	mittel	stark	sehr stark
Sprachkenntnisse: Ich beherrsche mehrere Sprachen und die Kommunikation über kulturelle Grenzen hinweg fällt mir dadurch leichter.					
Kulturelles Bewusstsein: Ich habe ein tiefes Verständnis für die kulturellen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen verschiedenen Ländern und Kulturen.					
Einfühlungsvermögen: Ich bin einfühlsam und offen für die Perspektiven und Gefühle anderer, insbesondere durch eigene Erfahrungen, die ich mit kultureller Anpassung gemacht habe.					
Anpassungsfähigkeit: Ich bin in der Regel flexibel und kann mich schnell an neue Umgebungen, Menschen und kulturelle Praktiken anpassen.					
Kommunikationsfähigkeit: Ich verfüge über die Fähigkeit, effektiv in verschiedenen kulturellen Kontexten Kontakte zu knüpfen und zu kommunizieren und dabei Missverständnisse zu minimieren.					
Toleranz und Respekt: Ich habe eine hohe Toleranz für Vielfalt und einen respektvollen Umgang mit unterschiedlichen Traditionen und Meinungen.					
Interkulturelle Neugier: Ich bin neugierig auf andere Kulturen und offen, neue Sicht- und Lebensweisen kennenzulernen.					

Interkulturelle Teamarbeit: Ich kann gut in interkulturellen Teams arbeiten und bringe verschiedene Perspektiven ein, um gemeinsame Ziele zu erreichen.					
Konfliktfähigkeit: Ich habe Erfahrung in der Lösung von Konflikten, die aus kulturellen Missverständnissen oder Unterschieden resultieren.					
Globaler Blickwinkel: Ich habe einen globalen Blickwinkel auf wirtschaftliche, soziale und politische Angelegenheiten, der wertvoll für Diskussionen und Entscheidungsfindungen ist.					
Kulturvermittlung: Ich kann als Brückenbauer*in zwischen verschiedenen Kulturen fungieren, indem ich kulturelle Informationen und Perspektiven vermittele.					
Resilienz: Ich kann mit belastenden und herausfordernden Lebensumständen erfolgreich umgehen.					

Beispiel 1

Beispiel 2

Beispiel 3

Exkurs II – Konkrete Anwendung für den Bewerbungsprozess

11

Sie haben nun bereits viel über sich selbst herausgefunden. Neben anderen Entscheidungen in Ihrem Leben kann dieses Wissen Sie auch bei der Suche nach dem richtigen Job oder Praktikum unterstützen, u. a. um zu überlegen, welche Art von Aufgaben Sie bei einer Arbeit machen möchten, welche Art von Unternehmen zu Ihren Werten und Vorstellungen passt und für welche Stellen Sie mit Ihren Kompetenzen gut geeignet sind.

Sie können Ihr Wissen über Ihre Potenziale im Orientierungs- und Bewerbungsprozess nutzen und sich mit Hilfe des Übersichtsblattes zum Beispiel die folgenden Fragen stellen:

Orientierung

- Welche Art von Job möchte ich ausüben? Welche Kompetenzen und Fähigkeiten habe ich, die mich für bestimmte Stellen besonders qualifizieren?
- Welche Interessen habe ich und in welchen Jobs kann ich diesen nachgehen, um so auch Freude an der Arbeit zu haben?
- Welche Art von Unternehmen passt zu meinen Vorstellungen? Welche Werte vertrete ich, die auch meine Arbeitgebenden vertreten sollten?
- Welche weiteren Faktoren beeinflussen mich, die ich bei der Stellensuche berücksichtigen sollte?

Bewerbungsprozess

- Welche tieferliegende Motivation bringe ich für eine bestimmte Stelle mit und wie kann ich diese in meinen Bewerbungsunterlagen oder im Vorstellungsgespräch deutlich machen?
- Wie kann ich meine Kompetenzen und Fähigkeiten mit einem konkreten Stellenangebot abgleichen und so eine überzeugende Bewerbung schreiben oder im Vorstellungsgespräch überzeugen?

Um diese Fragen zu beantworten, ist es wichtig, dass Sie sich zusätzlich zu Ihren eigenen Potenzialen auch mit möglichen Arbeitgebenden und Stellenausschreibungen auseinandersetzen. Dafür können Sie unter anderem auf die folgenden Quellen zurückgreifen:

- Unternehmenshomepage (Corporate Identity, Werte, Arbeitsmodelle etc.)
- Social Media Auftritte von Unternehmen (XING, LinkedIn, Instagram etc.)
- Arbeitgeber*innenbewertungsportale (Kununu, Glasdoor etc.)
- Stellenausschreibungen
- Gespräche mit Mitarbeitenden

Achten Sie bei Ihrer Auseinandersetzung vor allem auf die folgenden Aspekte:

- Formen der Zusammenarbeit
- Unternehmenswerte
- Gefragte Kompetenzen
- Themen-/Arbeitsfelder

Vision Board – Was ist meine Vision für die Zukunft?



Die folgenden vier Schritte dienen als Orientierung für die Erstellung Ihres Vision Boards:

27

2. Sammeln von Material

Welche Potenziale haben Sie für sich entdeckt und welche Vision der Zukunft entwickelt? Nun können Sie anfangen, nach passenden Materialien zu suchen, die diese für Sie verkörpern. Wenn Sie analog arbeiten möchten, können Sie dafür zum Beispiel Bilder und Texte aus Zeitschriften ausschneiden, selber kleine Zeichnungen anfertigen oder motivierende Zitate aufschreiben. Wichtig ist, dass Sie sich von den Bildern und anderen Materialien angesprochen fühlen und dass diese etwas mit Ihren Potenzialen zu tun haben. Sie können auch Bilder nutzen, die zum Beispiel einzelne Ihrer Kompetenzen / Potenziale darstellen. Möchten Sie ein digitales Vision Board erstellen, suchen Sie am besten online nach geeigneten Bildern und Texten, die Sie dann in dem Medium Ihrer Wahl zwischenspeichern.

3. Gestalten des Vision Boards

Um aus Ihren gesammelten Materialien ein Vision Board zu gestalten, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Sie können zum Beispiel alle gesammelten Materialien auf ein Stück Pappkarton kleben oder an eine Korkwand pinnen. Für die digitale Gestaltung bieten sich Apps oder Software an, die für die Anordnung und kreative Darstellung genutzt werden. Ordnen Sie die gesammelten Materialien so an, dass sich ein für Sie ansprechendes Gesamtbild ergibt. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

4. Manifestieren

Wenn Sie mit der Gestaltung Ihres Vision Boards fertig sind, kommt der letzte wichtige Schritt: Die Platzierung Ihrer Vision. Damit Sie sich Ihrer Potenziale und Ihrer Vision immer wieder bewusstwerden und das Board seine motivierende Funktion erfüllen kann, sollten Sie es prominent platzieren. Wenn Sie ein analoges Vision Board gestaltet haben, hängen Sie es an einem Ort in Ihrer Wohnung auf, an dem Sie sich täglich aufhalten, z. B. über Ihrem Schreibtisch oder im Wohnungsflur, sodass Sie es immer sehen können. Digitale, aber auch abfotografierte Vision Boards können Sie zum Beispiel als Desktop- oder Handy-Hintergrund nutzen. So haben Sie Ihre Potenziale und Vision immer vor Augen und manifestieren durch das Betrachten Ihre Verwirklichung.

Zeitstrahl der Zukunftsperspektiven – Einfach mal anfangen!

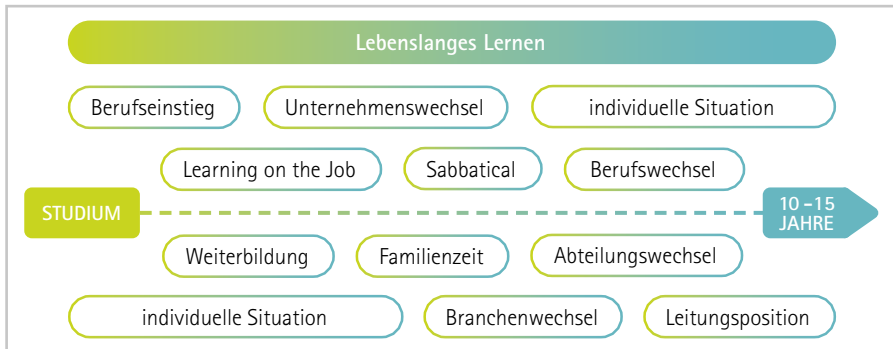
13

Es kann schwierig sein, Entscheidungen zu treffen. Vielleicht kennen Sie das? Ein Grund dafür kann die zeitliche Dimension sein. Für wie lange lege ich mich fest, zum Beispiel durch die Wahl der Vertiefungsrichtung oder den ersten Job? Oft ist dabei der Gedanke wirksam, dass dies für eine sehr lange Zeit, womöglich bis zum Ende der Erwerbstätigkeit, Gültigkeit hat.

In der heutigen Zeit ist eines sicher: Vieles ist im Wandel, Möglichkeiten ergeben sich neu, Perspektiven und Interessen verändern sich. Vor diesem Hintergrund kann es hilfreich sein, Entscheidungen auf ein kürzeres Zeitfenster bezogen (z. B. 2-5 Jahre) zu treffen.

Nachfolgend finden Sie ein Beispiel für einen Berufsweg mit möglichen Stationen. Der Berufseinstieg selbst ist der erste Schritt, viele weitere folgen.

Einfach mal anfangen – keine Entscheidung ist für immer!



Überlegen Sie gerne, welche Entscheidungen und Ziele bei Ihnen privat oder beruflich in nächster Zeit anstehen. Wie bedeutsam sind diese und für welchen Zeitraum? Und können Sie diese Entscheidung schon jetzt treffen?

Fazit – Erkennen, was in Ihnen steckt

Eine Potenzialanalyse ist ein wertvolles Werkzeug, um Ihre Stärken zu erkennen und informierte Entscheidungen zu treffen, die Sie Ihren Zielen näherbringen. Dies gilt sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext. Da das Leben ein dynamischer Prozess ist, verändern sich mit der Zeit auch Ihre Potenziale und Vorstellungen. Ihre beruflichen Vorstellungen müssen nicht gradlinig und starr sein, sondern können sich im Laufe der Zeit wandeln. Deshalb ermutigen wir Sie dazu, regelmäßig Potenzialanalysen durchzuführen, um Veränderungen wahrzunehmen und Ihren Lebensweg aktiv zu gestalten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf diesem Weg und stehen Ihnen gerne zur Seite, um Sie beratend – vor allem in Ihrer beruflichen Entwicklung – zu unterstützen.

Mehr Erfolg für Studium und Beruf! Alle Angebote auf einen Blick

Schlüsselkompetenzen helfen bei der Bewältigung des Studiums und fördern den erfolgreichen Einstieg in Praktika und den Beruf. Wir unterstützen Studierende auf diesem Weg – vom ersten Semester an.

Formate:

- Seminare (Leistungspunkte) und Workshops
- Individuelle Beratung
- Praxisprojekte (Leistungspunkte)
- Kontakte in die Arbeitswelt / Firmenkontaktmesse

Themen (Auswahl):

- Zeitmanagement, Lern- und Arbeitstechniken
- Digitale (KI-)Kompetenzen / Future Skills
- Team- und Projektarbeit
- Nachhaltigkeit
- Praktikum und Praxiserfahrungen
- Berufliche Orientierung, Bewerbung und Berufseinstieg

Alle Angebote und Ansprechpersonen unter:
zqs.uni-hannover.de/de/sk →

Wie kann es nach dem Studium weitergehen? Angebote des Career Service



Ein klares berufliches Ziel, erste Praxiserfahrungen, Kontakte in die Arbeitswelt sowie ein überzeugendes Auftreten im Bewerbungsverfahren: Das sind wichtige Faktoren für einen erfolgreichen Einstieg in den Beruf. Der Career Service unterstützt Studierende aller Studiengänge mit persönlicher Beratung, Workshops und Kontakten in die Arbeitswelt.

Wir bieten Unterstützung zu folgenden Themen:

- Einschätzung persönlicher Interessen und Kompetenzen
- Praktische Erfahrungen und berufliche Entscheidungen
- Stellensuche und Bewerbungen
- Vorstellungsgespräche (Digital und Präsenz)
- Berufliche soziale Netzwerke (z. B. XING, LinkedIn)
- Selbstmotivation im Bewerbungsprozess

zqs.uni-hannover.de/de/sk/career-service →

 zqs.uni-hannover.de/de/sk

 Instagram: @sk_at_luh