Stand: 12.2021

# Kompetenzen

## KOMPETENZEN

VIAMEE
Berufsorientierung leicht gemacht!
mit Inken Revenstorff

# Selbstkompetenz

„Das Ziel nicht vergessen, den Weg nicht verlassen, den Mut nicht verlieren."

Hermann Gmeiner
Pädagoge und Gründer der SOS-Kinderdörfer

| Reflexionsvermögen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich setze mich häufig mit meinen Gefühlen, Gedanken und meinem Verhalten auseinander, ohne mich zu zerfleischen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich lerne schnell aus meinen und den Fehlern an-derer. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| In Auseinandersetzungen mit anderen erkenne ich meinen Anteil. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich verstehe, wie Konflikte entstehen und lerne aus ihnen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| Selbstvertrauen | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich bin mir meiner Fähigkeiten bewusst. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich vertraue auf meine Fähigkeiten. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich gehe zuversichtlich an Aufgaben heran. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich lasse mich nicht schnell von anderen einschüchtern. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

© Inken Revenstorff

# Selbstkompetenz

## Flexibilität:

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich kann mich schnell auf veränderte Gegebenheiten einstellen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich bin Neuem gegenüber aufgeschlossen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich richte mich schnell an den positiven Aspekten einer Veränderung aus und hänge dem Alten nicht lange nach. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich erkenne, wenn Veränderungen angebracht sind und handle proaktiv. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Eigeninitiative:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich sehe Möglichkeiten und nehme sie wahr. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich packe an, wenn es etwas zu tun gibt. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich helfe mir selbst und warte nicht auf die Hilfe anderer. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| oIch schlage meinem Umfeld häufig Aktivitäten vor und kümmere mich um die Organisation. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Selbstdisziplin:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich kann mich auch über einen längeren Zeitraum gut auf eine wichtige Aufgabe konzentrieren, z.B. auf die Vorbereitung einer Prüfung. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Es fällt mir nicht schwer, auf eine kurzfristige Ablenkung zu verzichten, um ein größeres Ziel zu erreichen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich bleibe auch dann am Ball, wenn die Aufgabe nicht so interessant ist. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

© Inken Revenstorff

# Selbstkompetenz

## Zielstrebigkeit:

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich setze mir klar definierte Ziele und verfolge sie konsequent. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich lasse mich nicht entmutigen, wenn ich einmal ein Ziel nicht wie geplant erreiche. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Wenn ich mein Ziel nicht im ersten Anlauf erreiche, versuche ich einen anderen Weg dahin. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Meine Ziele spornen mich an. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Pflichtbewusstsein:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich halte Termine ein. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich erfülle meine Aufgaben. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich sehe meinen Anteil an der Gesamtaufgabe. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich gehe verantwortungsbewusst an Aufgaben heran. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Resilienz:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich kann meine Belastbarkeit gut einschätzen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich kümmere mich aktiv um meine körperliche und mentale Gesundheit. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich verteidige meine Bedürfnisse gegenüber anderen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich achte darauf, meinen Akku regelmäßig wieder aufzuladen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

© Inken Revenstorff

# Soziale Kompetenz

*Menschen berühren zu können, hängt nicht von physischer Nähe, sondern von emotionaler Kompetenz ab.*

Peter Sereinigg
Unternehmensberater und Hochschullehrer

## Empathie:

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich kann mich gut in andere Menschen hineinversetzen und verstehe ihr Verhalten. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich habe feine Antennen für das Wohlbefinden anderer und merke schneller als andere, wie es meinem Gegenüber geht. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Wenn ich bei anderen etwas erreichen möchte, finde ich leicht die richtigen Worte. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich trete fast nie ins Fettnäpfchen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Konfliktlösungskompetenz:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich kann in Auseinandersetzungen eine gemeinsame Basis schaffen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Auch im Konfliktfall respektiere ich den anderen in jedem Moment. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich finde Kompromisse, wo andere im Streit verharren. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich kann mich im Konfliktfall aus der Situation herausnehmen und in Lösungen denken. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

© Inken Revenstorff

# Soziale Kompetenz

## Kommunikationskompetenz:

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Wenn ich etwas erkläre, kommt es selten zu Missverständnissen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich kann meinen Standpunkt überzeugend präsentieren. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich kann meine Argumente für jeden nachvollziehbar präsentieren. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich frage nach, wenn ich etwas nicht gut genug verstanden habe oder mir Informationen fehlen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Teamfähigkeit:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich bin meinem Team gegenüber loyal. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich respektiere Teamentscheidungen und vertrete sie auch nach außen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich bin bereit, Kompromisse einzugehen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich achte darauf, dass jeder im Team seinen Raum erhält. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Netzwerken:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich kenne viele Leute und es macht mir Freude, sie miteinander in Verbindung zu bringen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich scheue mich nicht, auf neue Leute zuzugehen und mich ihnen vorzustellen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich interessiere mich dafür, was andere Leute tun und kann mir das gut merken. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich helfe gerne, auch wenn ich zunächst einmal nichts davon habe. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

© Inken Revenstorff

# Methodenkompetenz

*Keine solide Wissensaneignung ohne entsprechende Methodenkompetenz.*

Anja Rassek
Autorin

## Informationsbeschaffung:

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich kann relevante von nicht relevanten Informationen unterscheiden. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich weiß, wo ich relevante Informationen finde. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich kann zielgerichtet recherchieren. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich kann Informationen und ihre Quellen strukturiert aufbewahren, um im Bedarfsfall schnell auf sie zurückzugreifen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Analytische Kompetenz:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich kann komplexe Probleme in Teile zerlegen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Auch bei unübersichtlicher Informationslage finde ich mich zurecht und erkenne die Kernpunkte. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich kann in Diskussionen die Aussagen der anderen kritisch hinterfragen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich kann gut mit Zahlen, Daten, Fakten umgehen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

© Inken Revenstorff

# Methodenkompetenz

## Planungskompetenz:

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Bei umfangreichen Aufgaben mache ich mir immer zunächst einen Plan. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Meine Pläne sind realistisch und können in der Regel in der vorgesehenen Zeit erreicht werden. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Im Verlauf der Aufgabe habe ich immer im Blick, ob ich im Plan bin oder Anpassungen erforderlich sind. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Abgabetermine halte ich ein, in der Regel ohne Endspurt. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Ganzheitliches Denken:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich habe die Folgen meines Handelns immer im Blick und beziehe sie in meine Entscheidungen ein. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Standpunkte anderer sind für mich und meine Entscheidungen relevant. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich kann eine Fragestellung aus verschiedenen Perspektiven betrachten. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich strebe nach nachhaltigen Lösungen und kann dafür gut auf kurzfristige Belohnungen verzichten. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Kreativität:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich finde oft ungewöhnliche Lösungen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| In scheinbar aussichtslosen Situationen fallen mir häufig die besten Ideen ein. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| In festgefahrenen Diskussionen kann ich häufig neue Impulse setzen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Auch wenn es bewährte Lösungen gibt, denke ich oft darüber nach, wie man es anders machen könnte. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

© Inken Revenstorff

# Methodenkompetenz

| Entscheidungskompetenz: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ich kann die Risiken meiner Entscheidungen gut abschätzen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich schiebe keine Entscheidungen auf. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Mein Motto: Jede Entscheidung ist besser als keine. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Wenn ich mich einmal entschieden habe, bleibe ich dabei und setze sie um. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

© Inken Revenstorff

# NÄCHSTE SCHRITTE ZUM TRAUMJOB

*und nun?*

040 - 54 80 84 72

0176 - 419 946 10

inken.revenstorff@viamee.de


Kompetenzen sind ein wichtiges Thema für Deine Berufsorientierung. Wie es weitergeht, kannst Du in meinem Buch nachlesen.

In meiner Beratung arbeite ich gerne mit einem psychologischen Test, der auf dem Big-Five-Modell basiert. Möchtest Du Deine Selbsteinschätzung mit Hilfe dieses Tests einmal überprüfen? Dann findest Du hier weitere Informationen dazu.

Du interessierst Dich für meine Beratung? Dann freue ich mich auf Deinen Anruf.


© Inken Revenstorff