

# Stärken und Schwächen

Liste zum Ankreuzen, Ihre drei Beispiele, das Fremdbild und Ihre Antwort für das Vorstellungsgespräch.

**So gehen Sie vor:** 1. Kreuzen Sie in der Liste alle Stärken an, zu denen Ihnen sofort eine konkrete Situation einfällt. 2. Wählen Sie davon drei aus verschiedenen Bereichen und notieren Sie auf Seite 2 je ein Beispiel. 3. Bitten Sie drei Menschen um ihre Einschätzung (Seite 3). 4. Formulieren Sie Ihre Antwort auf die Schwächen-Frage (Seite 4).

## Schritt 1: Stärken-Liste zum Ankreuzen

| Persönlich                                  | Sozial                                             | Methodisch                                        | Führung und Wirkung                                |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Zuverlässigkeit    | <input type="checkbox"/> Teamfähigkeit             | <input type="checkbox"/> Organisationstalent      | <input type="checkbox"/> Verantwortungsbewusstsein |
| <input type="checkbox"/> Ausdauer           | <input type="checkbox"/> Kommunikationsstärke      | <input type="checkbox"/> Strukturiertheit         | <input type="checkbox"/> Führungsstärke            |
| <input type="checkbox"/> Belastbarkeit      | <input type="checkbox"/> Empathie                  | <input type="checkbox"/> Zeitmanagement           | <input type="checkbox"/> Delegieren                |
| <input type="checkbox"/> Selbstständigkeit  | <input type="checkbox"/> Hilfsbereitschaft         | <input type="checkbox"/> Analytisches Denken      | <input type="checkbox"/> Motivieren                |
| <input type="checkbox"/> Eigeninitiative    | <input type="checkbox"/> Konfliktfähigkeit         | <input type="checkbox"/> Problemlösefähigkeit     | <input type="checkbox"/> Vorbild sein              |
| <input type="checkbox"/> Gewissenhaftigkeit | <input type="checkbox"/> Überzeugungskraft         | <input type="checkbox"/> Kreativität              | <input type="checkbox"/> Überblick behalten        |
| <input type="checkbox"/> Neugier            | <input type="checkbox"/> Kritikfähigkeit           | <input type="checkbox"/> Entscheidungsfreude      | <input type="checkbox"/> Veränderungen anstoßen    |
| <input type="checkbox"/> Lernbereitschaft   | <input type="checkbox"/> Offenheit                 | <input type="checkbox"/> Genauigkeit              | <input type="checkbox"/> Verhandlungsgeschick      |
| <input type="checkbox"/> Gelassenheit       | <input type="checkbox"/> Diplomatie                | <input type="checkbox"/> Schnelle Auffassungsgabe | <input type="checkbox"/> Moderieren                |
| <input type="checkbox"/> Ehrgeiz            | <input type="checkbox"/> Durchsetzungsvermögen     | <input type="checkbox"/> Priorisieren             | <input type="checkbox"/> Feedback geben            |
| <input type="checkbox"/> Flexibilität       | <input type="checkbox"/> Kundenorientierung        | <input type="checkbox"/> Planungsvermögen         | <input type="checkbox"/> Ergebnisorientierung      |
| <input type="checkbox"/> Mut                | <input type="checkbox"/> Interkulturelle Kompetenz | <input type="checkbox"/> Präsentieren             | <input type="checkbox"/> Risikobereitschaft        |
| <input type="checkbox"/> Humor              | <input type="checkbox"/> Fairness                  | <input type="checkbox"/> Recherchieren            | <input type="checkbox"/> Ruhe unter Druck          |
| <input type="checkbox"/> Optimismus         | <input type="checkbox"/> Begeisterungsfähigkeit    | <input type="checkbox"/> Improvisationstalent     | <input type="checkbox"/> Vertrauenswürdigkeit      |
| <input type="checkbox"/> Disziplin          | <input type="checkbox"/> Zuhören können            | <input type="checkbox"/> Vernetztes Denken        | <input type="checkbox"/> Weitblick                 |

## Schritt 2: Meine drei Stärken mit Beispiel

Beschreiben Sie zu jeder Stärke eine echte Situation nach dem Muster **Situation, Handlung, Ergebnis**.

Beispiele aus Schule, Verein, Nebenjob oder Ehrenamt zählen genauso wie aus dem Beruf.

**1** Stärke: \_\_\_\_\_

**Situation** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Handlung** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ergebnis** \_\_\_\_\_

**2** Stärke: \_\_\_\_\_

**Situation** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Handlung** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ergebnis** \_\_\_\_\_

**3** Stärke: \_\_\_\_\_

**Situation** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Handlung** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ergebnis** \_\_\_\_\_

**Beispiel:** Stärke Organisation. **Situation:** Im Praktikum sollte ein Kundenevent mit 120 Gästen geplant werden. **Handlung:** Ich habe einen Zeitplan mit allen Beteiligten abgestimmt und die Aufgaben verteilt. **Ergebnis:** Das Event lief ohne Verzögerung, das Team nutzt meine Checkliste weiter.



## Schritt 3: Mein Fremdbild

Fragen Sie drei Menschen aus unterschiedlichen Zusammenhängen, etwa Kollegin, Freund, Trainerin oder Lehrer: **Welche drei Stärken siehst du bei mir? Was könnte ich besser machen?**



Person: \_\_\_\_\_ Kontext: \_\_\_\_\_

**Drei Stärken**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Das könnte ich besser machen**

\_\_\_\_\_



Person: \_\_\_\_\_ Kontext: \_\_\_\_\_

**Drei Stärken**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Das könnte ich besser machen**

\_\_\_\_\_



Person: \_\_\_\_\_ Kontext: \_\_\_\_\_

**Drei Stärken**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Das könnte ich besser machen**

\_\_\_\_\_

**Auswertung:** Welche Stärken nennen andere und Sie selbst? Diese Übereinstimmungen sind Ihre sichersten Antworten. Was andere sehen, Sie aber nicht angekreuzt haben, ist oft eine unterschätzte Stärke.

## Schritt 4: Meine Antwort auf die Schwächen-Frage

Eine gute Schwäche ist **echt**, für die Stelle **nicht zentral** und mit einer **Gegenmaßnahme** verbunden. Vermeiden Sie Floskeln wie „Ich bin zu perfektionistisch“.

| Typische Schwäche               | So klingt eine ehrliche Antwort                                                                              |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ungeduld                        | Ich will Dinge schnell voranbringen. Inzwischen frage ich früh nach dem Zeitplan und plane Abstimmungen ein. |
| Schwer Nein sagen               | Ich prüfe zuerst meine Prioritäten und sage auch mal: Das schaffe ich erst nächste Woche.                    |
| Nervosität beim Präsentieren    | Ich bereite mich gründlich vor und melde mich bewusst für Präsentationen im Team.                            |
| Schwierigkeiten beim Delegieren | Ich übe, Aufgaben mit klaren Absprachen abzugeben.                                                           |

### Meine Schwäche

### Woran ich sie bemerke (Beispiel)

### Was ich dagegen tue

### Ihre Stärken genau kennen

In der Potenzialanalyse des Profiling Instituts erfassen wir Fähigkeiten, Persönlichkeit und Interessen mit normierten Verfahren nach DIN 33430 und besprechen das Ergebnis mit Ihnen. Das Vorgespräch ist kostenfrei.

[www.profiling-institut.de/potenzialanalyse/](http://www.profiling-institut.de/potenzialanalyse/)

Kostenloser Selbsttest: [www.profiling-institut.de/soft-skills/soft-skill-test/](http://www.profiling-institut.de/soft-skills/soft-skill-test/)

Mehr Beispiele und Antworten: [www.profiling-institut.de/soft-skills/staerken-und-schwaechen/](http://www.profiling-institut.de/soft-skills/staerken-und-schwaechen/) · Profiling Institut ·

Vautierstraße 85 · 40235 Düsseldorf · Telefon +49 211 9252 9491