KOSTENLOS · ZUM AUSDRUCKEN

Soft-Skills-Test als PDF: Selbstcheck in 6 Kompetenzfeldern

36 Aussagen, rund 10 Minuten, Auswertung mit Stift und Papier. Der Bogen entspricht dem kostenlosen Online-Test des Profiling Instituts und eignet sich für Schule, Ausbildung, Bewerbung, Workshop oder die eigene Standortbestimmung.

So füllen Sie den Bogen aus

Lesen Sie jede Aussage und kreuzen Sie spontan an, wie sehr sie auf Sie zutrifft. Denken Sie an typische Situationen aus Beruf, Ausbildung oder Studium der letzten Monate – nicht an Ihren besten Tag.

1	2	3	4	5
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu

> Tipp für ein ehrlicheres Ergebnis: Geben Sie eine zweite Kopie einer Person, die Sie aus dem Arbeitsalltag gut kennt. Sie trägt ihre Einschätzung (1–5) in die Spalte „Fremdbild“ ein. Wo Selbst- und Fremdbild um mehr als 5 Punkte je Feld auseinanderliegen, lohnt sich ein Gespräch.

Was der Test misst

A · Personale Kompetenz Selbstreflexion, Werteklarheit, Umgang mit Kritik	B · Sozial-kommunikative Kompetenz Empathie, Teamfähigkeit, Konflikt- und Feedbackfähigkeit
C · Fach- und Methodenkompetenz Problemlösung, analytisches Denken, Struktur	D · Aktivitäts- und Handlungskompetenz Entscheidungsstärke, Initiative, Umsetzung
E · Resilienz und Stressmanagement Belastbarkeit, Regeneration, Grenzen setzen	F · Veränderungs- und Lernkompetenz Offenheit, Lernbereitschaft, Agilität

Grundlage ist das KODE-Kompetenzmodell (personale, sozial-kommunikative, fachlich-methodische und aktivitätsbezogene Kompetenz), ergänzt um Resilienz und Lernkompetenz. Jedes Feld wird über sechs Aussagen erfasst.

> Lieber digital? Der gleiche Test mit automatischer Auswertung und Kompetenzprofil läuft kostenlos und ohne Anmeldung unter profiling-institut.de/soft-skills/soft-skill-test/

© Profiling Institut · Selbstcheck zur ersten Orientierung, keine psychologische Diagnose · profiling-institut.de/soft-skills/soft-skill-test/

A Personale Kompetenz

Selbstreflexion, Werteklarheit, Umgang mit Kritik

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5	Fremd-bild
1	Ich kann ehrlich reflektieren, wann ich in einem Konflikt einen eigenen Anteil hatte.	☐	☐	☐	☐	☐	
2	Meine beruflichen Werte und Ziele sind mir klar – ich kann sie in zwei Sätzen beschreiben.	☐	☐	☐	☐	☐	
3	Ich sehe eine Niederlage oder Kritik als Lernanlass – nicht als persönliche Kränkung.	☐	☐	☐	☐	☐	
4	Ich kenne meine drei wichtigsten Stärken und die dazu passenden Verhaltenssituationen.	☐	☐	☐	☐	☐	
5	Bei Entscheidungen spüre ich bewusst, welche meiner Werte im Spiel sind.	☐	☐	☐	☐	☐	
6	Ich reagiere gelassen, wenn jemand meine Arbeit kritisch hinterfragt.	☐	☐	☐	☐	☐	

Summe Feld A (Selbstbild, 6–30 Punkte): _____ Fremdbild: _____

B Sozial-kommunikative Kompetenz

Empathie, Teamfähigkeit, Konflikt- und Feedbackfähigkeit

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5	Fremd-bild
7	In Gesprächen bemerke ich meist, wie sich mein Gegenüber gerade fühlt – auch ohne dass er/sie es sagt.	☐	☐	☐	☐	☐	
8	Ich kann auch schwierige Botschaften so formulieren, dass sie gehört werden und die Beziehung hält.	☐	☐	☐	☐	☐	
9	Ich spreche Konflikte offen an, statt sie über längere Zeit auszusitzen.	☐	☐	☐	☐	☐	
10	In Teamprojekten nehme ich oft die Rolle ein, andere abzuholen oder zu verbinden.	☐	☐	☐	☐	☐	
11	Ich höre aktiv zu: ich fasse die Position des Gegenübers zusammen, bevor ich antworte.	☐	☐	☐	☐	☐	
12	Ich gebe konstruktives Feedback, auch wenn es unangenehm ist – und dosiere es je nach Person.	☐	☐	☐	☐	☐	

Summe Feld B (Selbstbild, 6–30 Punkte): _____ Fremdbild: _____

© Profiling Institut · Selbstcheck zur ersten Orientierung, keine psychologische Diagnose · profiling-institut.de/soft-skills/soft-skill-test/

C Fach- und Methodenkompetenz

Problemlösung, analytisches Denken, Struktur

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5	Fremd-bild
13	Bei einem komplexen Problem zerlege ich es zuerst in kleinere Teilprobleme, bevor ich reagiere.	☐	☐	☐	☐	☐	
14	Ich unterscheide klar zwischen Fakten, Annahmen und Meinungen, wenn ich eine Situation bewerte.	☐	☐	☐	☐	☐	
15	Ich priorisiere Aufgaben nach Wichtigkeit, nicht nach Dringlichkeit oder Lautstärke der Anfragen.	☐	☐	☐	☐	☐	
16	Ich erkenne Muster in Zahlen, Daten oder wiederkehrenden Situationen recht schnell.	☐	☐	☐	☐	☐	
17	Bevor ich eine Entscheidung treffe, sammle ich bewusst mehrere Optionen – nicht nur die erstbeste.	☐	☐	☐	☐	☐	
18	Ich halte meinen Arbeitsraum (digital & physisch) strukturiert, sodass ich schnell finde, was ich brauche.	☐	☐	☐	☐	☐	

Summe Feld C (Selbstbild, 6–30 Punkte): _____ Fremdbild: _____

D Aktivitäts- und Handlungskompetenz

Entscheidungsstärke, Initiative, Umsetzung

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5	Fremd-bild
19	Ich treffe Entscheidungen auch bei unvollständigen Informationen und stehe später dazu.	☐	☐	☐	☐	☐	
20	Wenn etwas Neues startet, bin ich oft unter den Ersten, die anfangen – nicht bei den Wartenden.	☐	☐	☐	☐	☐	
21	Ich bringe Projekte auch dann zu Ende, wenn die anfängliche Begeisterung nachgelassen hat.	☐	☐	☐	☐	☐	
22	Wenn ich ein Ziel gesetzt habe, arbeite ich auch gegen Widerstände konsequent daran.	☐	☐	☐	☐	☐	
23	Ich übernehme gern Verantwortung für Ergebnisse – auch für solche, bei denen es schiefgehen könnte.	☐	☐	☐	☐	☐	
24	Ich verzettle mich selten: Ich konzentriere mich auf die 2–3 wichtigsten Aufgaben pro Tag.	☐	☐	☐	☐	☐	

Summe Feld D (Selbstbild, 6–30 Punkte): _____ Fremdbild: _____

E Resilienz und Stressmanagement

Belastbarkeit, Regeneration, Grenzen setzen

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5	Fremd-bild
25	Nach einer anstrengenden Woche finde ich zuverlässig Wege, mich zu regenerieren.	☐	☐	☐	☐	☐	
26	In Stressphasen bleibe ich handlungsfähig – ich „friere“ nicht ein und laufe nicht amok.	☐	☐	☐	☐	☐	
27	Ich kann „Nein“ sagen, wenn eine zusätzliche Aufgabe meine Kapazität übersteigen würde.	☐	☐	☐	☐	☐	
28	Nach einem Misserfolg brauche ich nicht lange, um wieder arbeitsfähig und positiv zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐	
29	Ich achte aktiv auf Signale von Überlastung – und steuere rechtzeitig gegen.	☐	☐	☐	☐	☐	
30	Ich trenne Arbeit und Privates klar genug, um regelmäßig echt abzuschalten.	☐	☐	☐	☐	☐	

Summe Feld E (Selbstbild, 6–30 Punkte): _____ Fremdbild: _____

F Veränderungs- und Lernkompetenz

Offenheit, Lernbereitschaft, Agilität

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5	Fremd-bild
31	Ich finde es spannend, wenn sich Rahmenbedingungen oder Prozesse ändern – nicht beunruhigend.	☐	☐	☐	☐	☐	
32	Ich lerne aktiv Neues: mindestens eine Fachquelle pro Woche, ein Skill pro Jahr.	☐	☐	☐	☐	☐	
33	Wenn sich herausstellt, dass meine Meinung falsch war, korrigiere ich sie sichtbar und schnell.	☐	☐	☐	☐	☐	
34	Mit neuen Tools, Technologien oder Arbeitsweisen setze ich mich aktiv auseinander, nicht erst unter Druck.	☐	☐	☐	☐	☐	
35	Ich suche bewusst nach Feedback und Perspektiven, die meinem eigenen Denken widersprechen.	☐	☐	☐	☐	☐	
36	Ich bin bereit, komplett neue Rollen auszuprobieren – auch wenn ich anfangs fachlich nicht perfekt vorbereitet bin.	☐	☐	☐	☐	☐	

Summe Feld F (Selbstbild, 6–30 Punkte): _____ Fremdbild: _____

© Profiling Institut · Selbstcheck zur ersten Orientierung, keine psychologische Diagnose · profiling-institut.de/soft-skills/soft-skill-test/

Auswertung

Zählen Sie je Feld die sechs angekreuzten Werte zusammen (mindestens 6, höchstens 30 Punkte). Prozentwert = (Summe − 6) ÷ 24 × 100 – so rechnet auch der Online-Test.

Kompetenzfeld	Summe Selbstbild	Prozent	Summe Fremdbild
A · Personale Kompetenz			
B · Sozial-kommunikative Kompetenz			
C · Fach- und Methodenkompetenz			
D · Aktivitäts- und Handlungskompetenz			
E · Resilienz und Stressmanagement			
F · Veränderungs- und Lernkompetenz			

So ordnen Sie Ihr Ergebnis ein

Summe je Feld	Prozent	Einordnung
24–30 Punkte	75–100 %	Klare Stärke. Aktiv einsetzen und in Bewerbung und Gespräch mit einem konkreten Beispiel belegen.
18–23 Punkte	50–71 %	Solides Niveau. Tragfähige Basis, die sich mit gezieltem Fokus ausbauen lässt.
6–17 Punkte	0–46 %	Entwicklungsfeld. Kein Makel, sondern der Ansatzpunkt für Training oder eine bewusste Berufswahl.

Nach dem Test: drei Schritte

1. Zwei Stärken auswählen – die Felder mit der höchsten Summe. Notieren Sie zu jeder eine Situation nach dem Muster Situation · Aufgabe · Handlung · Ergebnis.
2. Ein Entwicklungsfeld wählen und vier Wochen lang eine konkrete Gewohnheit üben, zum Beispiel vor jeder Antwort einmal zusammenfassen, was das Gegenüber gesagt hat.
3. Selbst- und Fremdbild vergleichen. Große Abweichungen zeigen blinde Flecken, kleine bestätigen Ihr Selbstbild.

Wichtig: Ein Selbsteinschätzungsbogen gibt eine Richtung, keine Diagnose. Wenn eine Entscheidung ansteht – Berufswahl, Studium, Neuorientierung –, liefert die Orientierungsberatung des Profiling Instituts ein belastbares Bild aus normierten, validierten Testverfahren und einem ausführlichen Beratungsgespräch.

Online-Test mit Kompetenzprofil: profiling-institut.de/soft-skills/soft-skill-test/
Beratung: profiling-institut.de/berufliche-neuorientierung/orientierungsberatung/
Kontakt: kontakt@profiling-institut.de

© Profiling Institut · Selbstcheck zur ersten Orientierung, keine psychologische Diagnose · profiling-institut.de/soft-skills/soft-skill-test/