

Schlüsselkompetenzen im Ausland erwerben

Wie gehen Sie an eine Aufgabe heran? Wie erledigen Sie einen Job? Was ist für Ihr Verhalten typisch? Wie verhalten Sie sich am Arbeitsplatz und wie in Ihrer Freizeit?

Dieser Kurzcheck soll Ihnen einen schnellen Überblick über Ihrer persönlichen Vorlieben und Ihr Verhalten geben. Kreuzen Sie an, welche Aussage eher auf Sie zu treffen.

Welche Veränderung streben Sie im Ausland an? Bitte markieren Sie die entsprechenden Rubriken nochmals mit einer zweiten Farbe.

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|---|
| Ich arbeite lieber allein. | | | | | | | Ich arbeite lieber mit anderen. |
| Ich stelle mir lieber selbst meine Aufgaben. | | | | | | | Ich lasse mir lieber klare Vorgaben geben. |
| Ich kann mich schnell auf neue Aufgaben einstellen. | | | | | | | Ich habe eher Schwierigkeiten mich auf neue Aufgaben einzulassen. |
| Ich verlasse mich lieber auf mich selbst. | | | | | | | Ich verlasse mich lieber auf andere. |
| Ich entscheide mich eher schnell. | | | | | | | Ich brauche eher Zeit, um mich zu entscheiden. |
| Ich gehe schnell auf andere zu. | | | | | | | Ich bin eher zurückhaltend. |
| Ich setze mich lieber durch. | | | | | | | Ich schließe lieber Kompromisse. |
| Ich lasse mich nicht abbringen, wenn ich von etwas überzeugt bin. | | | | | | | Ich nehme Ratschläge an und lasse mich leicht von anderen Überzeugen. |
| Ich gehe eher schnell ein Risiko ein. | | | | | | | Ich vermeide eher jedes Risiko. |
| Ich reagiere auf Druck eher nervös. | | | | | | | Ich bin nicht aus der Ruhe zu bringen. |
| Ich lasse mich eher leicht ablenken. | | | | | | | Ich lass mich eher durch nichts ablenken. |

Wie flexibel sind Sie?

Wie reagieren Sie auf plötzlich veränderte Situationen? Wie offen sind Sie gegenüber neuen Dingen? Wie schnell können Sie Entscheidungen treffen und wie gut Pläne ändern? Wie schnell können Sie sich auf andere Menschen einstellen?

Flexibilität

| | Kann ich sehr gut | Kann ich gut | Kann ich nicht gut | Kann ich nicht | Ist mir wichtig |
|---|-------------------|--------------|--------------------|----------------|-----------------|
| Sehen, dass Veränderungen nötig sind | | | | | |
| Mich umstellen und umdenken | | | | | |
| Veränderungen anstreben und planen | | | | | |
| Dinge machen, für die ich nicht zuständig bin | | | | | |
| Mich auf neue Aufgaben einstellen | | | | | |
| Ziele an neue Situationen anpassen. | | | | | |
| Mehrere Dinge gleichzeitig erledigen | | | | | |
| Mich auf neue Aufgaben freuen | | | | | |
| Veränderungen auch als Chance sehen | | | | | |
| Etwas schnell verstehen | | | | | |

„Wie gut können Sie mit anderen Menschen umgehen und kommunizieren?“

Wie gehen Sie mit Menschen um, die andere Erfahrungen gemacht haben als Sie? Wie teilen Sie Ihre Meinungen mit? Wie setzen Sie einem Gespräch ein Ende und bleiben trotzdem freundlich dabei? Wie klar und deutlich formulieren Sie Ihre Anliegen?

Kommunikationsfähigkeit

| | Kann ich sehr gut | Kann ich gut | Kann ich nicht gut | Kann ich nicht | Ist mir wichtig |
|--|-------------------|--------------|--------------------|----------------|-----------------|
| Auf andere Leute zugehen und mit Ihnen ins Gespräch kommen | | | | | |
| Mich in andere hinein versetzen | | | | | |
| Komplizierte Dinge klar darstellen | | | | | |
| Anderen aufmerksam zuhören | | | | | |
| Meine Meinung vertreten | | | | | |
| Mein Verhalten begründen | | | | | |
| Auf Argumente eingehen | | | | | |
| Unterschiedliche Meinungen zulassen | | | | | |
| Meine Gefühle mitteilen | | | | | |
| Mich nicht hinter anderen verstecken | | | | | |

„Wie gut sind Sie im Team?“

Wie reibungslos können Sie in einem Team arbeiten? Wie erfolgreich setzen Sie gemeinsam Pläne um? Wissen Sie, wofür Sie zuständig sind in einer Gruppe und was Ihre Rolle ist? Wissen Sie, was Ihnen die Zusammenarbeit bringt? Was heißt es, mit Ihnen zusammen zu arbeiten? Können Sie gemeinsame Spielregeln aufstellen?

Teamfähigkeit

| | Kann ich sehr gut | Kann ich gut | Kann ich nicht gut | Kann ich nicht | Ist mir wichtig |
|--|-------------------|--------------|--------------------|----------------|-----------------|
| Meine Unterstützung anbieten | | | | | |
| Hilfe von anderen annehmen | | | | | |
| Zuhören | | | | | |
| Ohne Vorurteil mit anderen umgehen | | | | | |
| Zwischen anderen vermitteln | | | | | |
| Mit anderen planen und Abmachungen treffen | | | | | |
| Kompromisse schließen | | | | | |
| Auf andere zugehen | | | | | |
| Verantwortung übernehmen | | | | | |
| Den Gedanken der anderen folgen und ihnen meine Gedanken mitteilen | | | | | |

„Wie gehen Sie mit Konflikten und Kritik um?“

Wie gut können Sie sich etwas sagen lassen? Wie schnell erkennen Sie Probleme und stellen Sie sich ein Konflikt? Wie sehr sind Sie bereit über sich selbst und Ihr Verhalten nachzudenken? Wie gut können Sie aus Konflikten Energie ziehen und sie als Hinweis dafür nutzen, dass etwas anders werden muss?

Kritikfähigkeit

| | Kann ich sehr gut | Kann ich gut | Kann ich nicht gut | Kann ich nicht | Ist mir wichtig |
|---|-------------------|--------------|--------------------|----------------|-----------------|
| Kompromisse schließen | | | | | |
| Entscheidungen akzeptieren | | | | | |
| Nein sagen oder etwas ablehnen | | | | | |
| Streit schlichten | | | | | |
| Meinen Standpunkt verteidigen | | | | | |
| Heikle Themen ansprechen | | | | | |
| Probleme erkennen und mich ihnen stellen | | | | | |
| Kritik so ausdrücken, dass sie nicht verletzt | | | | | |
| Verstehen, dass andere Menschen anders denken als ich | | | | | |
| Fehler zugeben und daraus lernen | | | | | |

„Wie gut können Sie Menschen anleiten?“

Wie gehen Sie mit anderen Menschen um? Wie kooperativ und wie konsequent sind Sie im Umgang mit ihnen? Sind Ihre Entscheidungen nachvollziehbar? Unterstützen Sie andere darin, Verantwortung zu übernehmen? Vertrauen Sie anderen und trauen Sie ihnen etwas zu?

Führungsfähigkeit

| | Kann ich sehr gut | Kann ich gut | Kann ich nicht gut | Kann ich nicht | Ist mir wichtig |
|---|-------------------|--------------|--------------------|----------------|-----------------|
| Mich durchsetzen | | | | | |
| Anderer für eine Aufgabe begeistern | | | | | |
| Prüfen, ob andere Unterstützung brauchen | | | | | |
| Eine Entscheidung treffen und wissen, welche Folgen das hat | | | | | |
| Den Überblick behalten | | | | | |
| Eingreifen, wenn es Streit gibt und eine Lösung finden | | | | | |
| Mit anderen streiten, damit ein Ziel erreicht wird | | | | | |
| Die Verantwortung übernehmen, wenn etwas schief geht | | | | | |
| Fähigkeiten anderer erkennen und entsprechende Aufgaben verteilen | | | | | |
| Eine aussichtslose Aufgabe abbrechen | | | | | |

„Wie gut sind Sie darin, etwas zu organisieren?“

Wie viele Dinge können Sie gleichzeitig erledigen? Wie viel Zeit verwenden Sie darauf etwas zu suchen, was Sie nicht wieder finden? Machen Sie das Wichtigste zuerst? Haben Sie ein festes Konzept für Ihren Tagesablauf? Wissen Sie, wo Sie noch Zeit sparen können?

Organisationsfähigkeit

| | Kann ich sehr gut | Kann ich gut | Kann ich nicht gut | Kann ich nicht | Ist mir wichtig |
|--|-------------------|--------------|--------------------|----------------|-----------------|
| Unterschiedliche Aufträge koordinieren | | | | | |
| Zeitpläne aufstellen | | | | | |
| Aufgaben absprechen und verteilen | | | | | |
| Zeit einsparen | | | | | |
| Termine setzen | | | | | |
| Ziele im Auge behalten | | | | | |
| Prioritäten setzen | | | | | |
| Beurteilen, ob ich erfolgreich war | | | | | |
| Improvisieren | | | | | |
| Prüfen, was ich beim nächsten Mal machen würde | | | | | |

„Wie gut können Sie sich selbst motivieren?“

Wer sagt Ihnen, was Sie tun und lassen sollen? Können Sie sich selbst Ziele stecken? Fühlen Sie sich tatkräftig und haben Sie Spaß an Ihren Aufgaben? Wie viel trauen andere Ihnen zu? Fällt es Ihnen leicht sich für etwas zu begeistern? Können Sie über längere Zeit aktiv an einer Sache arbeiten und sich daran vertiefen?

Motivationsfähigkeit

| | Kann ich sehr gut | Kann ich gut | Kann ich nicht gut | Kann ich nicht | Ist mir wichtig |
|--|-------------------|--------------|--------------------|----------------|-----------------|
| Mich spontan und selbstständig entscheiden | | | | | |
| Neues lernen ohne Anstöße von außen | | | | | |
| Mich für etwas besonders interessieren | | | | | |
| Mich nicht entmutigen lassen | | | | | |
| Etwas zügig erledigen | | | | | |
| Aufgaben auch gegen Widerstände erledigen | | | | | |
| Mich nicht ablenken lassen | | | | | |
| Akzeptieren, dass bestimmte Aufgaben sein müssen | | | | | |
| Mich auf eine Aufgabe konzentrieren | | | | | |
| Mich an Situationen anpassen | | | | | |

Wie gehe ich mit kulturellen Gepflogenheiten und Besonderheiten um?

Interkulturelle Kompetenzen

| | Kann ich sehr gut | Kann ich gut | Kann ich nicht gut | Kann ich nicht | Ist mir wichtig |
|--|-------------------|--------------|--------------------|----------------|-----------------|
| Mich in einer fremden Sprache ausdrücken | | | | | |
| Respekt und Verständnis für fremde Sitten haben | | | | | |
| Mit Empathie und Sensitivität auf fremde Menschen eingehen | | | | | |
| Selbstreflexiver Umgang mit Aspekten von Zeit, Pünktlichkeit, Emanzipation, Rollenverständnis etc. | | | | | |
| Nähe und Distanz differenziert wahrnehmen | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |