

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					
Andere 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					