



Wie sehen mich andere?

Toolbox Arbeitsblatt

Interview zu meinen Stärken

Ein Interview mit anderen Personen bringt oft Erstaunliches zu Tage. Wir erhalten einen anderen Blickwinkel auf unsere Fähigkeiten. Oft erkennen wir, dass unsere eigene Sicht mit der einer anderen Person weitgehend übereinstimmt und fühlen uns bestätigt. Manchmal neigen wir auch dazu, sehr streng mit uns zu sein. Eine positive Fremdeinschätzung kann darum helfen, sich realistischer einzuschätzen, das Selbstvertrauen zu stärken und neue Ideen zu gewinnen.

Führen Sie ein **Interview mit 3 Personen**, die Sie gut kennen und denen Sie vertrauen, z.B.: mit Freunden, Eltern, Gotte, Verwandten etc.

«Ich möchte mit dir/Ihnen ein Interview über mich führen, weil ich im Zusammenhang mit meiner Studien- und Berufswahl möglichst gut über mich Bescheid wissen will. Durch die Befragung möchte ich erfahren, ob du/Sie mich genau so, ähnlich oder ganz anders sehen und einschätzen, wie ich mich selbst.»

«Welche fünf Stärken würdest du/würden Sie mir spontan zuschreiben? In welcher Situation hast du/haben Sie diese bei mir beobachtet?»

— _____
— _____
— _____
— _____
— _____

«Welche fünf Eigenschaften fallen dir/Ihnen spontan ein, um mich zu beschreiben?»

— _____
— _____
— _____
— _____
— _____

«Welche drei Berufe würden deiner/Ihrer Ansicht nach zu mir passen? Alle Ideen sind willkommen!»

«Weshalb würden diese deiner/Ihrer Ansicht nach zu mir passen?»

— _____
— _____
— _____

«Was meinst du/meinen Sie zu meiner Berufs- bzw. Studienidee:.....?»

Nach dem Interview

So sehe ich mich. Ergänzen Sie persönliche Stärken und Eigenschaften aus Ihrer Sicht:

Diese Stärken und Eigenschaften sehe ich auch so wie meine Interviewpartnerin/mein Interviewpartner:

Diese Stärken und Eigenschaften, die meine Interviewpartnerin/mein Interviewpartner genannt hat, waren überraschend für mich:

Folgende Berufe möchte ich besser kennenlernen:

Notieren Sie sich mindestens einen Weg, wie Sie mehr über den Beruf/das Studium erfahren können (z.B. Bücher, Beratung im BIZ, Recherche auf www.berufsberatung.ch, Gespräche mit Berufsleuten etc.)

Quelle: Fokus Studienwahl, SDBB Verlag 2017