

IN 5 SCHRITTEN ZUR MARKE ICH

WORK SHEET 2

**MIT DEINER PERSÖNLICHKEIT
ÜBERZEUGEN**



Netzwerk Kadertraining

IMPRESSUM

Herausgeber

Netzwerk Kadertraining GmbH
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau
Schweiz

www.kadertraining.ch

Geschäftsführung

Mathias Z. Bühler

Redaktion

Ulrike Clasen

Projektleitung, Gestaltung

Sandra von Moos

© Netzwerk Kadertraining,
Dezember 2022
Alle Rechte vorbehalten



Netzwerk Kadertraining

1. DEINE PERSÖNLICHEN WERTE

Die persönliche Wertehaltung wird in der Psychologie als eine stabile Disposition beschrieben, die ausdrückt, was eine Person im Leben wichtig findet und welche langfristigen persönlichen Lebensziele dementsprechend als wünschenswert erachtet werden. So wirken Deine Werte als Leitlinie für Dein Leben über alle verschiedenen Situationen und die Zeit hinweg.

Deine persönliche Wertehaltung ist Teil Deines Selbstkonzepts. Es gibt Dir auch eine Antwort auf die Frage: **Wer bin ich?**

Wertehaltungen können sich auch im Lauf des Lebens wandeln. Vielleicht erkennst Du, dass Du Werte in jungen Jahren von nahestehenden Menschen übernommen hast. Oder Du erkennst, dass bestimmte Werte für Dich an Bedeutung verloren haben und andere nun wichtiger sind. Werte können auch in einen Zielkonflikt geraten und sich gegenseitig konkurrenzieren.

Stelle Dir deshalb die folgenden Fragen:

- Welche Werte dienen mir und heute in meinem Leben als Leitprinzipien?
- Durch welchen Filter meiner eigenen Werte bewerte ich mein eigenes Verhalten und das Verhalten anderer Menschen?
- Für welche Werte stehe ich wirklich ein?
- Für was möchte ich bei anderen in Erinnerung bleiben?

Mit den ehrlichen und reflektierten Antworten darauf wird Deine Wertehaltung kein Lippenbekenntnis und kein Heischen nach Applaus. Du schaffst so Klarheit und eine Basis für einen starken Auftritt Deiner "Marke Ich". So ist es Dir möglich, Deine echten, tiefen Werte zu verkörpern. In Deinen Haltungen und Handlungen wird sich das widerspiegeln.

Finde heraus, welche Werte für Dich wichtig sind. Suche Dir aus der nachfolgenden Tabelle 10 Werte heraus, vorerst ohne Wertehierarchie oder Priorisierung.

WERTETABELLE

Eigenschaft		Eigenschaft		Eigenschaft	
Abenteuer		Friedfertigkeit		Leichtigkeit	
Achtsamkeit		Fröhlichkeit		Leidenschaft	
Akzeptanz		Geduld		Lernbereitschaft	
Authentizität		Gelassenheit		Liebe	
Balance		Gerechtigkeit		Loyalität	
Beharrlichkeit		Gesundheit		Mitgefühl	
Beliebtheit		Glaubwürdigkeit		Mut	
Dankbarkeit		Grosszügigkeit		Nachhaltigkeit	
Disziplin		Harmonie		Nähe	
Effizienz		Herzlichkeit		Neugierde	
Ehrlichkeit		Hilfsbereitschaft		Offenheit	
Empathie		Humor		Optimismus	
Entwicklung		Intuition		Ordnung	
Erfolg		Kompromissbereit		Perfektion	
Fantasie		Konstruktivität		Rationalität	
Flexibilität		Kreativität		Realismus	
Freiheit		Kritikfähigkeit		Respekt	

WERTETABELLE

Eigenschaft		Eigenschaft		Eigenschaft	
Sanftmut		Toleranz		Weisheit	
Selbstbestimmung		Tradition		Wissen	
Sensibilität		Transparenz		Wohlstand	
Sicherheit		Treue		Wohllollen	
Solidarität		Unabhängigkeit		Zugehörigkeit	
Spass		Verantwortung		Zuverlässigkeit	
Spiritualität		Vertrauen		Zuversicht	

Schaue Dir Deine 10 Werte an, die Du heute als die wichtigsten herausgesucht hast. Jetzt entscheide Dich für eine Priorisierung. Welche von den 10 Werten, sind die drei wichtigsten für die Du mit Deiner "Marke Ich" stehst? Notiere sie Dir in nachfolgender Hierarchie:

 1.

 2.

 3.

 4.

 8.

 5.

 9.

 6.

 10.

 7.

WERTETABELLE

Du hast nun Deine persönlichen Werte erarbeitet. Das ist eine wertvolle Basis für Dein Handeln, Dein Denken und Deinen Auftritt. Reflektiere, in welchen konkreten Situationen Du nach Deinen Werten handelst und in welchen Bereichen Du Dich noch mehr von Deinen Werten leiten lassen kannst. Achte ab heute bewusst in Deinem Alltag auf Deine Werthaltung und frage Dich:

"Handle ich jetzt gerade nach meinen persönlichen Werten?"

Deine Werthaltung zu kennen ist wichtig für Deine Auftrittskompetenz zur "Marke Ich"

Du kannst Deine Stärken und Deine Leidenschaften viel besser ausleben und "in die Welt bringen", wenn Du genau benennen kannst, was Du tief in Deinem Herzen für richtig hältst. Du hast Deine Hauptwerte herausgefunden und weisst, was Dich innerlich leitet. Auf der Basis entsteht die Souveränität in Deinem Auftritt, die die Menschen um Dich herum begeistert.

Menschen, die sich im Klaren sind, was sie auszeichnet und antreibt, erzielen auf eine authentische Art und Weise eine signifikant bessere Performance.

Noch ein Wort zum Selbstwert:

Dein Selbstwert ist die Basis, auf dem Du Vertrauen zu Dir selbst entwickelst. Das Vertrauen, in allen Situationen die für Dich richtigen Entscheidungen treffen zu können. Das Selbstvertrauen hat nichts damit zu tun, besser als andere sein zu wollen. Wenn Du Deinen Selbstwert kennst, fühlst Du Dich von innen heraus stark.

Die Übungen, die Du hier machst und die Antworten, die Du findest, ermöglichen Dir immer mehr, die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen, diese gegen aussen zu vertreten und zu leben.

2. EIGEN- UND FREMDWAHRNEHMUNG

Wenn Du weiter an Deiner "Marke Ich" arbeitest, ist es essenziell, die Eigene- sowie die Fremdwahrnehmung zu kennen. Nur wer sich selbst ehrlich und authentisch reflektiert, kennt auch seine Stärken und Schwächen. Zur Reflektion gehört auch der Blick von aussen. Nicht damit Du das übernimmst, sondern damit Du Dich überprüfen kannst.

Du arbeitest mit dem nachfolgenden Bewertungsbogen. Zuerst trägst Du Deine eigene Einschätzung, die Selbsteinschätzung unter der Spalte "S" ein. Nutze für die Bewertung die folgende Skala:



Die Auseinandersetzung mit Deinem Selbst- und Fremdbild ermöglicht Dir, Dich selbst und Deine Aussenwirkung besser kennenzulernen und so authentisch aufzutreten. Vielleicht erfährst Du einiges Neues über Deine Persönlichkeit.

Für Deine Fremdeinschätzung gibt es hier den zweiten, im Inhalt gleichen, Bewertungsbogen. Gib diese Einschätzung einer Dir vertrauten Person aus Deinem beruflichen oder privaten Umfeld, der Du zutraust, dass er/sie ein gutes Bild von Dir und Deinen Fähigkeiten machen kann. Bitte diese Person, die gleiche Skala zu nutzen und bitte sie auch, um ehrliche und offene Antworten.

Du kannst die Skalenwerte dann in Deinen Bogen unter der Spalte "F" eintragen und mit den Werten deiner Selbstwahrnehmung vergleichen.

Nutze die Antworten in der Fremdwahrnehmung, um mit der Person zu sprechen und auch zu fragen, wo und wie sie Dich anders wahrnimmt, als Du Dich selbst. Das können sehr spannende Gespräche werden. Wir geben Dir dafür ein paar Anhaltspunkte.

EIGENWAHRNEHMUNG

Eigenschaft	E	F	Eigenschaft	E	F	Eigenschaft	E	F
sachlich-nüchtern			zuverlässig			optimistisch		
flexibel			dynamisch			selbstbewusst		
werteorientiert			anpassungsfähig			entschlossen		
respektvoll			selbstbeherrscht			autoritär		
authentisch			spontan			vertrauensvoll		
kontaktfreudig			rational			verantwortungsvoll		
aufmerksam			ausgeglichen			gestresst		
tolerant			angespannt			analytisch		
liebenswürdig			temperamentvoll			kommunikativ		
gewissenhaft			freundlich			ethische Grundsätze		
vielseitig			selbstsicher					
begeisterungsfähig			willensstark					
aufgeschlossen			zielbewusst					
geduldig			praxisorientiert					
dominierend			sachlich					

FREMDWAHRNEHMUNG

Eigenschaft	E	F	Eigenschaft	E	F	Eigenschaft	E	F
schachlich-nüchtern			zuverlässig			optimistisch		
flexibel			dynamisch			selbstbewusst		
werteorientiert			anpassungsfähig			entschlossen		
respektvoll			selbstbeherrscht			autoritär		
authentisch			spontan			vertrauensvoll		
kontaktfreudig			rational			verantwortungsvoll		
aufmerksam			ausgeglichen			gestresst		
tolerant			angespannt			analytisch		
liebenswürdig			temperamentvoll			kommunikativ		
gewissenhaft			freundlich			ethische Grundsätze		
vielseitig			selbstsicher					
begeisterungsfähig			willensstark					
aufgeschlossen			zielbewusst					
geduldig			praxisorientiert					
dominierend			sachlich					

EIGEN - UND FREMDWAHRNEHMUNG FAZIT

Die Leitfragen für die eigene Analyse und für das Gespräch über Dein Selbst- und Fremdbild können sein:

- Habe ich mich zu bescheiden, oder gar zu positiv beurteilt?
- Geht Dein Eigen- und Fremdbild weit auseinander?
- Wo sind die Antworten deckungsgleich, wo überraschend?
- Ist das Fremdbild positiver als mein Selbstbild - oder negativer?

Diese Fragen mit der Person Deines Vertrauens, die den Bogen für Dich ausgefüllt hat, zu besprechen, ist der grosse Mehrwert dieser Übung. Wenn Du die konkreten Situationen, in der sie Dich in den beschriebenen Eigenschaften wahrgenommen hat, gedanklich nochmals durchspielst, kannst Du viel über Dich erfahren.

Wenn Du willst, nenne daraus drei der grössten Stärken. Weiter kannst Du zwei- oder drei Handlungsempfehlungen formulieren, in Eigenschaften, die Du noch erweitern und ausbauen willst.

Deine persönlichen drei Stärken:

A large, rectangular orange sticky note with a slightly wavy, torn edge on the right side. It is positioned horizontally and is currently blank, intended for writing down three personal strengths.

Meine Handlungsempfehlungen:

A large, rectangular orange sticky note with a slightly wavy, torn edge on the right side. It is positioned horizontally and is currently blank, intended for writing down two or three action recommendations.

Deine Erkenntnisse:

A large, rectangular grey sticky note with a slightly wavy, torn edge on the right side. It is positioned horizontally and is currently blank, intended for writing down personal insights. There are two small, rectangular brown sticky tabs on the left and right sides of the note.

3. DEINE ARBEITSZEUGNISSE

Was steht alles in Deinen Arbeitszeugnissen?

Es geht nicht darum zu prüfen, ob Deine Arbeitszeugnisse perfekt sind. Wenn Du Deine Kompetenzen, Stärken und Potenziale formulieren willst, können Dir die wahrheitsgetreuen und wohlwollenden Formulierungen in den Arbeitszeugnissen eine Erinnerungsstütze sein. Vielleicht fällt Dir sogar noch mehr ein oder es fällt Dir jetzt auf, was Du an der Stelle noch weiteres erfolgreich erledigen konntest, ohne dass es dann auch Einzug in das Arbeitszeugnis fand.

Verschafe dir einen guten Überblick

Mittlerweile gibt es zwar auch Stimmen, die Arbeitszeugnisse als nicht mehr so wichtig einschätzen. Dennoch finden sich darin für das Recruiting immer noch wichtige Informationen.

Arbeitszeugnisse werden dann unter die Lupe genommen, wenn Du aufgrund des Lebenslaufes für die Stelle infrage kommst und die erste Vorauswahl getroffen ist.

Du kannst die Inhalte der Arbeitszeugnisse für Dich genauso analysieren, wie die Menschen es tun, die Dich in der ersten Phase einer Stellenbesetzung nur über die schriftlichen Formulierungen kennen.

Im besten Fall liefert jedes Deiner Arbeitszeugnisse alle wichtigen Aspekte und Hinweise zu Deinen fachlichen aber auch zu Deinen sozialen Kompetenzen. Es sollten dann Formulierungen zu Zuverlässigkeit, Auffassungsgabe, Lernbereitschaft und Teamfähigkeit zu finden sein.

Der Blick zurück auf die erfolgreichen Aktivitäten

Vielleicht hast Du auch im Laufe der Zeit vergessen, welche Tätigkeiten Du alle bereits ausgeführt hast. Da findest Du in den Aufgabenbeschreibungen und Leistungsbeurteilungen der Arbeitszeugnisse wertvolle Erinnerungen. Ebenso hilft es Dir, die heutigen Kenntnisse und Stärken mit neuen Formulierungen zu beschreiben.

Was früher als schnell und flexibel beschrieben wurde, wird heute vielleicht als agil bezeichnet. Scheue Dich nicht, die "modernen Formulierungen" für die im Arbeitszeugnis beschriebenen Kompetenzen zu finden.

ANALYSE DEINER ARBEITSZEUGNISSE

Prüfe zuerst folgende Punkte:

1. Sind alle Arbeitszeugnisse vollständig vorhanden und alle Daten korrekt?
2. Wenn Arbeitszeugnisse fehlen – gibt es dazu eine plausible Erklärung? Falls ja, keine Rechtfertigung!
3. Suche die konkreten Formulierungen Deiner Stärken und Kompetenzen. Du kannst Dein Arbeitszeugnis auswerten wie eine "Schatzkarte".
4. Sind mein Berufs- und Lernweg und das Anwachsen der Kompetenzen klar erkennbar?
5. Welche meiner Arbeitsbereiche und Kenntnisse wurden mehrfach genannt?
6. Wie wurden meine besonderen Kenntnisse beschrieben?
7. Gibt es die "drei Kernkompetenzen", die in allen oder mehreren Arbeitszeugnissen genannt sind?

Versteckte Kernkompetenzen

Nebst Deinem Fachwissen zählen auch Deine Kernkompetenzen zu den wichtigen und karrierebestimmenden Elementen. Oft wird hierfür auch die Formulierung "Schlüsselqualifikationen" verwendet.

Sind Deine Kernkompetenzen auch in Deinen Arbeitszeugnissen zu finden? Oft "verstecken" sich Deine Kernkompetenzen hinter:

- Fähigkeiten, wie Kreativität, Innovation, Belastbarkeit, Verantwortungsbereitschaft, Zuverlässigkeit, Problemlösungsfähigkeit und Vertrauenswürdigkeit
- Qualifikationen, erworben in Aus- und Weiterbildungen
- Wissensbestände aus Lern- und Lehrtätigkeit
- Beherrschen von Handlungsmustern oder Denkstrategien
- Beherrschen und Einsetzen von Instrumenten und Systemen

Wenn Du hinter diese Schlagwörter blickst, dann kannst Du Deine Kernkompetenzen identifizieren und so auch in allen anderen Bereichen deines Berufs- und Privatlebens einsetzen.

ERGEBNISSE DEINER KOMPETENZEN

Deine drei favorisierten Kernkompetenzen, die in den Arbeitszeugnissen genannt wurden:

Deine besonderen Kenntnisse und Wissensbereiche:

Dein fachliches Wissen und branchenspezifische Kenntnisse:

Deine Kompetenzen und Erfahrungen als Führungskraft:

Über Deine berufsbezogenen Kernkompetenzen hinaus hast Du bestimmt noch vieles mehr, dass erwähnenswert ist, wenn es um Deine "Marke Ich" geht. Notiere das gerne hier:

Was in Deinen Arbeitszeugnissen steht, sind Feedbacks anderer Menschen die Deine fachlichen, sozialen, kommunikativen und methodischen Kompetenzen beurteilen.

Sei frei und selbstbewusst genug, dass Du Dir die Beurteilungen, die für Dich nicht nachvollziehbar, ungerecht oder aus niedrigen Motiven formuliert wurden, nicht zu eigen machst. Vor allem achte darauf, dass Du Deine Arbeitszeugnisse prüfst und wenn notwendig, neue und andere Formulierungen verlangst.

Weitere Informationen zur Erstellung von Arbeitszeugnissen findest Du unter:

<https://www.schweizer-arbeitsrecht.ch/de/checkliste-arbeitszeugnis>

Du kannst innerhalb von 10 Jahren Ergänzungen oder Änderungen Deines Arbeitszeugnisses verlangen. Formuliere und beschreibe sehr klar, was nicht korrekt war. Das lohnt sich auf jeden Fall, wenn es sich um grundlegende Beschreibungen Deiner Kompetenzen, Erfolge oder Arbeitsgebiete geht.