

Arbeitsauftrag

Kompetenzen in den Bereichen Arbeitsverhalten, Selbstorganisation und Stressresistenz

Schätzen Sie ein, wie sehr die beschriebenen Merkmale auf Sie zutreffen. Auch hier gilt wieder: Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Das Ergebnis wird in Ihr → **Profilblatt** eingehen.

Orientieren Sie sich bei den Merkmalen vor allem an Fächern, in denen Sie gut sind.

Wenn Sie feststellen, dass Ihre Kompetenzen in dem einen oder anderen Bereich zu gering sind, weist das darauf hin, wo Sie an sich arbeiten müssen.

	Die linke Beschreibung trifft		teils	Die rechte Beschreibung trifft			Kann ich nicht beurteilen.
	ganz zu.	eher zu.	teils	eher zu.	ganz zu.		
Geplantes Vorgehen							
Ich gehe immer geplant vor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich handle spontan.	<input type="checkbox"/>
Mir ist schnell klar, wie viel Aufwand für ein Projekt nötig ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Es fällt mir schwer, den Aufwand für ein Projekt sinnvoll einzuschätzen.	<input type="checkbox"/>
Wenn mehrere Arbeiten anstehen, setze ich gezielt Prioritäten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wenn mehrere Arbeiten anstehen, fange ich mit irgendetwas an.	<input type="checkbox"/>
Umgang mit der Zeit							
Ich erledige Arbeiten frühzeitig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich schiebe Arbeiten vor mir her und erledige sie erst im letzten Moment.	<input type="checkbox"/>
Ich halte wichtige Termine ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich vergesse immer wieder wichtige Termine.	<input type="checkbox"/>
Ich bin in der Lage, meine Zeit vernünftig einzuteilen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich teile meine Zeit oft schlecht ein.	<input type="checkbox"/>
Manchmal arbeite ich intensiv, dann wieder gar nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich verteile meine Arbeit regelmäßig über die Zeit hinweg.	<input type="checkbox"/>
Ich arbeite flott und zügig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich arbeite langsam.	<input type="checkbox"/>
Umgang mit Stress und unvorhergesehenen Situationen							
Unter Zeitdruck leiste ich am meisten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Unter Zeitdruck bringe ich nur schlechte Leistungen.	<input type="checkbox"/>
Wenn unvorhergesehene Umstände eintreten, weiche ich von einem Plan, wenn nötig, überlegt ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wenn unvorhergesehene Umstände eintreten, halte ich trotzdem absolut an dem ursprünglichen Plan fest.	<input type="checkbox"/>
Wenn unvorhergesehene Umstände eintreten, bewahre ich Ruhe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wenn unvorhergesehene Umstände eintreten, verliere ich die Nerven.	<input type="checkbox"/>
Ich erkenne rasch, was in einer Situation zu tun ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich brauche Zeit, um zu erkennen, was in einer Situation zu tun ist.	<input type="checkbox"/>
Unbekannte Situationen kann ich gut meistern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Es fällt mir schwer, mit unbekanntem Situationen zurechtzukommen.	<input type="checkbox"/>

	Die linke Beschreibung trifft		teils	Die rechte Beschreibung trifft		Kann ich nicht beurteilen.
	ganz zu.	eher zu.	–	eher zu.	ganz zu.	
Genauigkeit und Konzentration						
Ich kann auch über eine längere Zeitspanne hinweg konzentriert arbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich verliere schnell meine Konzentration. <input type="checkbox"/>
Ich arbeite sehr genau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich arbeite ungenau und neige zu Flüchtigkeitsfehlern. <input type="checkbox"/>
Ich kann genau hinhören, hinschauen bzw. beobachten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich kann nicht genau hinhören, hinschauen bzw. beobachten. <input type="checkbox"/>
Selbstständigkeit						
Ich arbeite selbstständig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich brauche beim Arbeiten meist eine Anleitung. <input type="checkbox"/>
Ich bin aktiv, auch wenn mich keiner von außen anschiebt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich brauche Druck von außen, um aktiv zu sein. <input type="checkbox"/>

- Markieren Sie zunächst mit einem gelben Leuchtstift Ihre fünf größten Kompetenzen und notieren Sie sie auf Ihrem → **Profilblatt** unter „Kompetenzen in den Bereichen Arbeitsverhalten, Selbstorganisation, Stressresistenz“.
- Markieren Sie anschließend mit einem roten Leuchtstift Ihre fünf größten Schwächen in diesem Kompetenzbereich und tragen Sie sie auch auf Ihrem → **Profilblatt** ein.