

# Meine Fähigkeiten und Kompetenzen

**Aufgaben:** 1. Markieren Sie die auf Sie zutreffenden Begriffe in jeder Kompetenzliste.  
 2. Tragen Sie die wichtigsten fünf Begriffe aus jedem Kompetenzbereich in das Feld „Was kann ich?“ auf Arbeitsblatt 2 „Mein Traumjob“ ein.

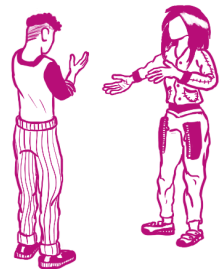
## Personale Kompetenzen

anpassungsfähig | ausdauernd | beweglich | durchsetzungsstark | diszipliniert | ehrgeizig | ehrlich | engagiert | entscheidungsfähig | experimentierfreudig | frustrationstolerant | selbstreflektiert | geduldig | Sinn für Schönheit | gesundheitsbewusst | gut mit meiner Intuition verbunden | herzlich | humorvoll | improvisieren (mit wenig Mitteln viel bewirken) | kann genießen | körperliche Belastbarkeit | leistungsbereit | lernfähig | ruhig | selbstständig planen und handeln | sensibel | mich weiterentwickeln | sicheres Auftreten | verspielt | spontan | stark | wertorientiert | zielstrebig



## Soziale Kompetenzen

aufgeschlossen | ausgeglichen | meine Bedürfnisse äußern | diplomatisch | eigene Kenntnisse einbringen und weitergeben | einfühlsam | andere ermutigen | Fähigkeiten von anderen wahrnehmen und wertschätzen | gut Feedback geben | andere überzeugen | gut zuhören | in der Gruppe Verantwortung übernehmen | andere in eine Gruppe integrieren | kann Rücksicht nehmen | kompromissfähig | Konflikte ansprechen und lösen | kontaktfreudig | mit anderen zusammen Lösungen erarbeiten | Nein sagen | Schwächen oder Fehler eingestehen | mich an Vereinbarungen halten | mich gegenüber Forderungen abgrenzen | mich kurz und verständlich ausdrücken | tolerant | zuverlässig



## Methodische Kompetenzen

Arbeiten sinnvoll delegieren | Situationen schnell erfassen | analytisch denken | experimentierfreudig | frei vor Gruppen sprechen | Inhalte verständlich vermitteln | mich in neue Technologien einarbeiten | interessiert an Weiterbildung | schwierige Inhalte strukturieren und anschaulich gestalten | länger konzentriert arbeiten | freundlich und geduldig zu Kunden sein | meine Zeit einteilen | gründlich recherchieren | nonverbale Kommunikation einsetzen | ökologisch denken und handeln | wirtschaftlich denken und handeln | Prioritäten setzen | Probleme analysieren | qualitätsbewusst | Zielen planen und umsetzen | mit modernen Kommunikationsmedien (z. B. social media) umgehen



## Fachliche Kompetenzen

theoretisches Wissen in praktischen Situationen anwenden | Veränderungen anpacken | vorausschauend denken und handeln | in Zusammenhängen denken | theoretische Regeln auf konkrete Situationen anwenden | Qualität kontrollieren | konzentrationsfähig | Konzepte entwickeln | viele Dinge gleichzeitig merken | praktisches Denken | räumliches Vorstellungsvermögen | rechnerische Fähigkeiten | risikobereit | analytisches, abstraktes Denkvermögen