

1. Vorabeeschätzung persönliches Kreisdiagramm

- **Wie schätzen Sie aus Ihrem Gefühl heraus Ihre persönlichen Schwerpunkte ein?**

Malen Sie bitte ein Kreisdiagramm. Bitte gewichten Sie die fachliche, persönliche oder soziale Kompetenz je nach Stärke der Ausprägung (je nach Größe des Kuchenstücks).

2. Sammlung der persönlichen Kompetenzen

Bitte fügen Sie zu jedem Bereich (fachliche, persönliche und soziale Kompetenzen) mind. 6-9 Kompetenzen hinzu.

Leitfragen:

- *Welche Arbeiten erledigen Sie gerne?*
- *Worin sind Sie richtig gut?*
- *Was möchten Sie gerne leisten?*
- *Welche Erfolge befriedigen Sie am meisten?*
- *Was haben Sie früher gerne getan (z.B. mit FreundInnen), wozu Sie heute keine Zeit mehr finden?*
- *Was hat Ihnen in der Schule, im Studium, in der Ausbildung besonders gefallen?*
- *Welche Fertigkeiten, Talente, Eigenschaften und Verhaltensweisen zeigen sich in Ihren Hobbies?*

3. Bewertung der persönlichen Kompetenzen

Bitte streichen Sie jene fünf heraus, die für Sie am wichtigsten bzw. am charakteristischsten sind.

- *Was macht Sie einzigartig? Was wird besonders von Ihrer Umwelt geschätzt?*

4. Dokumentation des Ergebnis-Kreisdiagramms

Bitte tragen Sie Ihre wichtigsten Kompetenzen erneut in ein dreiteiliges Kreisdiagramm ein. Vergleichen Sie bitte anschließend das Kreisdiagramm mit den Listen Ihrer persönlichen Kompetenzen.

- *Wenn Sie die Listen Ihrer persönlichen Kompetenzen betrachten, wie sieht die Verteilung auf die drei Kompetenzfelder aus?*

5. Kurzanalyse der Abweichungen

Bitte vergleichen Sie die erste Schätzung (siehe Schritt 1) mit dem jetzt vorliegenden Diagramm. Bitte reflektieren Sie die Abweichungen und Übereinstimmungen kurz.

Leitfrage:

- *Was sind die Gründe für die Abweichungen und Übereinstimmungen?*

6. Schritt: Abschluss

Die Kleingruppe wird gebeten, das Ergebnis des "Kompetenz-Checks" jedes/jeder einzelnen Teilnehmers/Teilnehmerin auf einem Flip-Chart zusammenzufassen und gemeinsam Verhaltensaktionen für die Zukunft zu erarbeiten.

Leitfragen:

- *Wie fühlen Sie sich mit Ihrem persönlichen Kompetenz-Check?*
- *Welche Erkenntnisse ziehen Sie aus Ihrem Kompetenz-Check?*
- *Was nehmen Sie für die Zukunft mit?*
- *Was wollen Sie konkret jetzt tun?*

Quelle: Rauen, Christopher (Hrsg.): Coaching-Tools II, 2007