

Ich bin ...

Selbstbild, Energiequellen und innere Blockierer sortieren

Das gibt mir Energie

Das bremst mich

Darin bin ich gut

Das möchte ich ausprobieren

Mein Satz über mich:
Ich bin jemand, der/die _____

Mein nächster mutiger Schritt:

Ich kann ...

Kompetenzmatrix für berufliche Orientierung und Bewerbung

Fachkompetenz Was weiß ich?	Feldkompetenz Wo habe ich Erfahrung?	Methodenkompetenz Wie arbeite ich?	Sozialkompetenz Wie wirke ich mit anderen?

Meine 3 stärksten Kompetenzen

1.	
2.	
3.	

Karriere-Kompass

Aus Selbsterkenntnis werden Suchfelder

Ich kann ...

Ich will ...

Ich brauche ...

Mögliche Suchfelder

Mein erster Prüfschritt:

--

Tipp: Nicht sofort entscheiden. Erst Hypothesen entwickeln, recherchieren und testen.

Job-Fit-Check

Passt eine Stelle wirklich zu mir?

Bewerten Sie jede Dimension von 1 = passt kaum bis 5 = passt sehr gut.

Aufgaben & Alltag	1	2	3	4	5	Notiz
Stärkennutzung	1	2	3	4	5	Notiz
Interessen & Themen	1	2	3	4	5	Notiz
Werte & Sinn	1	2	3	4	5	Notiz
Lern-/Entwicklungschancen	1	2	3	4	5	Notiz
Arbeitsmodell & Ort	1	2	3	4	5	Notiz
Team & Führung	1	2	3	4	5	Notiz
Gehalt & Sicherheit	1	2	3	4	5	Notiz
Energie / Bauchgefühl	1	2	3	4	5	Notiz
Gesamtpassung	1	2	3	4	5	Notiz

KO-Kriterien: _____

Muss-Faktoren: _____

Nächster Prüfschritt: _____

Meine Positionierung

Für Lebenslauf, LinkedIn, Messeggespräch und Interview

Ich bin ...

Ich kann ...

Ich biete ...

Ich suche ...

Mein Positionierungssatz:

Ich bin _____ mit Erfahrung in _____. Ich biete
 _____ und suche _____.

Prüffragen

- Ist der Satz verständlich?
- Ist er belegbar?
- Passt er zur Zielrolle?
- Würde ich ihn laut sagen?