

Biografische Kompetenzanalyse

1. Tragen Sie auf einer Linie chronologisch wichtige Abschnitte und Ereignisse Ihres Lebens ein, die für die Entwicklung Ihrer Stärken und Ihrer Persönlichkeit wichtig waren.

Dies könnten z.B. sein:

- Kindheit (Vorlieben, Interessen, Hobbys)
 - Schule
 - Ausbildung/Studium
 - Praktika
 - Ehrenämter
 - Arbeitsplätze
 - Weiterbildungen
 - Reisen, Auslandsaufenthalte
 - Hobbys
 - Familie, Lebensgemeinschaften, WGs
 - Krisen, Krankheiten
 - usw.
2. Gehen Sie nun die einzelnen Stationen durch und beantworten Sie für sich folgende Fragen. Fügen Sie diese stichpunktartig zu den entsprechenden Stationen hinzu.
 - Welche Tätigkeiten habe ich in dieser Station ausgeübt?
 - Welche Fähigkeiten habe ich dazu erworben/eingesetzt?
 - Welches Wissen habe ich dabei erworben/eingesetzt?
 - Was hat mir geholfen, diese Aufgabe zu bewältigen?
 - Welche Stärken habe ich bei mir entdeckt?
 - Was hat mich dabei besonders interessiert?
 - Was hat mich dabei besonders motiviert?
 3. Wenn Sie nun auf Ihre Lebenslinie schauen, was fällt Ihnen auf?
 - Gibt es Wiederholungen oder Zusammenhänge?
 - Tauchen Interessen/Fähigkeiten/Stärken immer wieder auf?
 - Wo waren Sie besonders erfolgreich? Was hat besonders gut geklappt? Was war da anders?
 - Wo haben Sie sich besonders wohl gefühlt?
 - Auf welche Kompetenzen/Stärken können Sie bauen?