

6.2

ZH-Portfoliobogen

Name, Datum:

**Stark!**
Stärken und
Schwächen
erkennen

Lies die Texte zu 1. und 2. und beantworte jeweils die dazugehörigen Fragen in ganzen Sätzen.

**1. Vorschlag zum Verständnis der Begriffe Stärken und Schwächen
im Kontext der Berufs- und Studienorientierung**

Stärken sind Eigenschaften, die mir das Erreichen meiner Ziele erleichtern, mich also im Hinblick auf die Zielerreichung stärken.

Beispiel: Ich kann komplizierte Zusammenhänge so erklären, dass andere diese schnell verstehen. Wenn ich z. B. Lehrer/in werden wollte, wäre das eine Stärke.

Schwächen sind Eigenschaften, die das Erreichen meiner Ziele behindern, mich also im Hinblick auf die Zielerreichung schwächen.

Beispiel: Das Sprechen vor Gruppen fällt mir schwer. Wenn ich z. B. Lehrer/in werden wollte, wäre das eine Schwäche. Wenn ich für mich jedoch Chemielaborant/in als Beruf in Betracht zöge, wäre das kein Nachteil und daher auch keine Schwäche.

Kannst Du dieses Begriffsverständnis nachvollziehen? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, was gefällt dir daran?

Wenn nein, was stört dich? Welche Begriffserklärung würdest du stattdessen vorschlagen?

2. Stärken- und Schwächenanalyse im Kontext der Berufs- und Studienorientierung

Bei einer Stärken- und Schwächenanalyse geht es in diesem Begriffsverständnis nicht darum, pauschal festzulegen, wie eine Person ist. Vielmehr wird ein persönliches Ziel mit Eigenschaften der Person abgeglichen und analysiert: Welche Ressourcen sind bereits vorhanden? In welchen Bereichen muss sich die Person noch weiterentwickeln?

Im Hinblick auf eine gelingende Berufs- und Studienwahl heißt das, die Anforderungen im Wunschberuf oder Wunschstudium realistisch mit den eigenen Stärken und Schwächen abzugleichen.

Um in der gewählten Ausbildung, im gewählten Studium und im späteren Beruf erfolgreich und zufrieden zu sein, ist es hilfreich, wenn für das Anforderungsprofil möglichst viele Eigenschaften relevant sind, die eher zu den eigenen Stärken gehören. Grund ist, dass sich vorhandene Stärken leichter weiter ausbauen lassen („Ich werde schnell besser und habe Erfolgserlebnisse!“), während das Ausgleichen von Schwächen oft große Anstrengungen und viel Durchhaltevermögen verlangt („Ich muss hart arbeiten und es wirklich wollen!“).

Je besser man weiß, was man will, was man kann und was (noch) nicht, umso besser kann man passende Schlüsse ziehen:

Beispiel: Ich möchte gern Psychologie studieren und Therapeutin werden. Das passt sehr gut zu mir, da ich mich gut in andere Menschen hineinversetzen kann. Auch bin ich eine aufmerksame und geduldige Zuhörerin, kann komplexe Themen leicht verstehen und diese verständlich formuliert wiedergeben. Mathematik war jedoch nie meine große Stärke und Statistik fällt mir eher schwer. Ich weiß, dass Statistik einen bedeutsamen Teil des Studiums ausmacht. Ich werde mich da richtig durchbeißen müssen. Das wird sicher hart, aber ich werde das schaffen, weil ich es wirklich schaffen will.

Kennst Du das Thema Stärken stärken und Schwächen ausgleichen aus eigener Erfahrung?

Beschreibe ein Beispiel (aus Schule oder Freizeit), wo es dir leichtfiel, dich aufgrund vorhandener Stärken schnell weiterzuentwickeln.

Beschreibe ein Beispiel, wo du hart arbeiten musstest, um eine Schwäche auszugleichen.
Wodurch ist es dir gelungen?