Selbstanalyse

50 Fragen mit Auswertung | Kostenloses Arbeitsblatt

Mit diesem Fragebogen untersuchen Sie Ihre Persönlichkeit, Stärken, Entwicklungsfelder, Werte und Ziele. Halten Sie Ihre Antworten schriftlich fest und erstellen Sie am Ende Ihr persönliches Selbstanalyse-Profil.

So nutzen Sie den Fragebogen

- Beantworten Sie alle 50 Fragen möglichst ehrlich und mit konkreten Beispielen.
- Nehmen Sie sich Zeit. Sie können die fünf Themenbereiche an verschiedenen Tagen bearbeiten.
- Werten Sie Ihre Antworten mit dem Profil und dem Maßnahmenplan am Ende aus.
- Wiederholen Sie die Selbstanalyse nach 3 oder 6 Monaten und vergleichen Sie Ihre Antworten.

Name: _____

Datum: _____

Hinweis

Dies ist ein Arbeitsblatt zur persönlichen und beruflichen Orientierung, kein psychologischer Diagnosetest. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

1. Persönlichkeit und Selbstbild

Wer bin ich? | Fragen 1–5 von 50

1. Mit welchen fünf Eigenschaften würde ich mich selbst beschreiben?

2. Welche drei Eigenschaften schätzen andere Menschen besonders an mir?

3. Wie verhalte ich mich, wenn ich unter Druck stehe?

4. In welchen Situationen fühle ich mich besonders selbstsicher?

5. Wann verstelle ich mich, um anderen zu gefallen?

1. Persönlichkeit und Selbstbild

Wer bin ich? | Fragen 6–10 von 50

6. Welche Verhaltensweisen wiederholen sich in meinem Leben?

7. Wie gehe ich mit Kritik und Ablehnung um?

8. Welche persönlichen Erfahrungen haben mich besonders geprägt?

9. Was unterscheidet mich von anderen Menschen?

10. Welche Eigenschaft an mir möchte ich unbedingt bewahren?

2. Stärken und Fähigkeiten

Was kann ich? | Fragen 11–15 von 50

11. Welche Aufgaben fallen mir besonders leicht?

12. Worin bin ich besser als die meisten Menschen in meinem Umfeld?

13. Für welche Fähigkeiten werde ich häufig gelobt?

14. Bei welchen Problemen bitten andere mich um Hilfe?

15. Welche beruflichen Erfolge machen mich besonders stolz?

2. Stärken und Fähigkeiten

Was kann ich? | Fragen 16–20 von 50

16. Welche Fähigkeiten habe ich mir selbst beigebracht?

17. Welche Aufgaben erledige ich schnell und mit guten Ergebnissen?

18. Welche meiner Soft Skills sind besonders ausgeprägt?

19. Welche Kenntnisse und Hard Skills machen mich beruflich wertvoll?

20. Welche meiner Stärken setze ich bisher zu selten ein?

3. Schwächen und Entwicklung

Was fällt mir schwer? | Fragen 21–25 von 50

21. Welche Aufgaben schiebe ich regelmäßig vor mir her?

22. Bei welchen Tätigkeiten brauche ich besonders viel Unterstützung?

23. Welche Kritik höre ich immer wieder?

24. Welche Fehler sind mir bereits mehrfach passiert?

25. Welche Situationen überfordern oder verunsichern mich?

3. Schwächen und Entwicklung

Was fällt mir schwer? | Fragen 26–30 von 50

26. Welche Gewohnheiten stehen meinem Erfolg im Weg?

27. Was vermeide ich aus Angst vor dem Scheitern?

28. Welche Fähigkeiten fehlen mir für meine nächsten beruflichen Schritte?

29. Welche meiner Schwächen möchte ich gezielt verbessern?

30. Welche Schwächen kann ich akzeptieren oder durch andere Stärken ausgleichen?

4. Interessen, Werte und Motivation

Was treibt mich an? | Fragen 31–35 von 50

31. Bei welchen Tätigkeiten vergesse ich die Zeit?

32. Welche Themen interessieren mich auch außerhalb meines Berufs?

33. Was würde ich tun, wenn Geld keine Rolle spielen würde?

34. Welche Aufgaben geben mir besonders viel Energie?

35. Welche Tätigkeiten rauben mir dauerhaft Kraft?

4. Interessen, Werte und Motivation

Was treibt mich an? | Fragen 36–40 von 50

36. Welche drei Werte sind mir im Leben am wichtigsten?

37. Was muss ein Arbeitsplatz bieten, damit ich mich dort wohlfühle?

38. Was bedeutet persönlicher Erfolg für mich?

39. Welche Kompromisse möchte ich künftig nicht mehr eingehen?

40. Wofür bin ich bereit, mich auch bei Schwierigkeiten anzustrengen?

5. Ziele, Beruf und Zukunft

Was will ich? | Fragen 41–45 von 50

41. Was möchte ich in den nächsten 12 Monaten erreichen?

42. Wo sehe ich mich beruflich in 5 Jahren?

43. Welche Aufgaben und Verantwortungen möchte ich künftig übernehmen?

44. Welche beruflichen Möglichkeiten habe ich bisher nicht genutzt?

45. Was würde ich an meinem Berufsleben sofort verändern?

5. Ziele, Beruf und Zukunft

Was will ich? | Fragen 46–50 von 50

46. Welche meiner Ziele verfolge ich vor allem wegen der Erwartungen anderer?

47. Welche Fähigkeiten muss ich für meine beruflichen Ziele noch entwickeln?

48. Welche Menschen können mich bei meiner Entwicklung unterstützen?

49. Was hält mich derzeit davon ab, meine wichtigsten Ziele zu verfolgen?

50. Welchen ersten konkreten Schritt werde ich innerhalb der nächsten 7 Tage unternehmen?

Auswertung: Ihr Selbstanalyse-Profil

Lesen Sie alle Antworten erneut. Markieren Sie wiederkehrende Aussagen, überraschende Erkenntnisse und Widersprüche. Fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse anschließend in eigenen Worten zusammen.

Meine drei größten Stärken

Welche Fähigkeiten zeichnen mich aus? Wo setze ich sie bereits ein?

Meine zwei Entwicklungsfelder

Was möchte ich verbessern oder ausgleichen?

Meine wichtigsten Werte

Was ist mir im Beruf und im Privatleben unverzichtbar?

Mein nächstes Karriereziel

Welches konkrete Ziel passt zu meinen Fähigkeiten und Werten?

Auswertung: Vom Ergebnis zur Handlung

Formulieren Sie einen ersten konkreten Schritt. Je genauer Sie ihn festhalten, desto leichter können Sie Ihren Fortschritt überprüfen.

Mein erster konkreter Schritt

Was werde ich als Nächstes tun?

Bis wann?

Tragen Sie einen konkreten Termin ein.

Wer oder was unterstützt mich?

Welche Personen, Hilfsmittel oder Kenntnisse brauche ich?

Woran erkenne ich meinen Fortschritt?

Beschreiben Sie ein überprüfbares Ergebnis.

Rückblick nach 3 oder 6 Monaten

Welche Erkenntnisse haben sich bestätigt? Was hat sich verändert?

Weitere Informationen und ergänzende Persönlichkeitstests: karrierebibel.de/selbstanalyse/