

Stärken im Bewerbungsgespräch

Dein Vorbereitungs-Workbook

Von der Stärken-Identifikation bis zur STAR-Präsentation

Was dich erwartet:

- Stellenanalyse-Worksheet
- Selbstreflexions-Template
- STAR-Geschichten Planer
- Feedback-Einhol-Leitfaden
- Häufige Nachfragen & Antwort-Strategien
- Vorbereitungs-Checkliste
- Quick-Reference Cheat Sheet

STELLENANALYSE-WORKSHEET

Stellentitel:

Unternehmen:

Datum:

Anforderungsanalyse

Explizite Anforderungen (aus Stellenbeschreibung zitieren)	Implizite Hinweise (zwischen den Zeilen lesen)	Meine passenden Stärken (zuordnen)

Checkliste

- ☐ Habe ich die Stellenbeschreibung auf Keywords analysiert?
- ☐ Habe ich die Unternehmenswebsite auf Werte/Kultur geprüft?
- ☐ Habe ich LinkedIn-Profile von Mitarbeiter:innen angesehen?

SELBSTREFLEXIONS-TEMPLATE

Beantworte diese drei Schlüsselfragen ehrlich – sie helfen dir, deine authentischen Stärken zu identifizieren.

Frage 1: Wofür wirst du regelmäßig gelobt?

→ Welche Stärken zeigen sich hier?

Frage 2: Was fällt dir leicht, anderen aber schwer?

→ Welche Stärken zeigen sich hier?

Frage 3: Welche Erfolge hattest du in den letzten zwei Jahren?

Erfolg	Welche Stärke war der Schlüssel?

STAR-GESCHICHTEN PLANER

Für jede deiner Stärken brauchst du mindestens 2 konkrete Beispiele aus verschiedenen Kontexten.

Tip: Wähle Beispiele aus unterschiedlichen Projekten, Rollen oder Unternehmen.

Stärke 1:

Story 1

S - Situation:

T - Task:

A - Action:

R - Result:

Story 2

S - Situation:

T - Task:

A - Action:

R - Result:

Stärke 2:

Story 1

S - Situation:

T - Task:

A - Action:

R - Result:

Story 2

S - Situation:

T - Task:

A - Action:

R - Result:

Stärke 3:**Story 1**

S - Situation:

T - Task:

A - Action:

R - Result:

Story 2

S - Situation:

T - Task:

A - Action:

R - Result:

Stärke 4:**Story 1**

S - Situation:

T - Task:

A - Action:

R - Result:

Story 2

S - Situation:

T - Task:

A - Action:

R - Result:

Stärke 5:

Story 1

S - Situation:

T - Task:

A - Action:

R - Result:

Story 2

S - Situation:

T - Task:

A - Action:

R - Result:

FEEDBACK-EINHOL-LEITFADEN

Hol dir externe Perspektiven ein – oft sehen andere Stärken an uns, die wir selbst übersehen.

E-Mail/Nachricht-Vorlage

Betreff: Kurze Frage zu meinen Stärken - deine Perspektive? Hallo [Name], ich bereite mich auf Bewerbungsgespräche vor und möchte sichergehen, dass meine Selbsteinschätzung realistisch ist. Da wir [Zeitraum] zusammengearbeitet haben, würde mich deine ehrliche Meinung sehr interessieren: **Wenn du meine drei größten Stärken benennen müsstest – welche wären das?** Falls dir ein konkretes Beispiel oder Projekt einfällt, wo ich diese Stärke gezeigt habe, wäre das super hilfreich. Vielen Dank für deine Zeit! [Dein Name]

Auswertungs-Tabelle

Person	Stärke 1	Stärke 2	Stärke 3	Konkrete Beispiele

Tipp: Frag mindestens 3 verschiedene Personen – Kolleg:innen, Führungskräfte und Mentor:innen.

HÄUFIGE NACHFRAGEN & ANTWORT-STRATEGIEN

Bereite dich auf typische Follow-up-Fragen vor – so bleibst du souverän.

Nachfrage: "Gib mir ein weiteres Beispiel."

→ *Strategie:* Zweite vorbereitete STAR-Story, anderer Kontext

Deine Notizen:

Nachfrage: "Wie würde dein:e Ex-Chef:in dich beschreiben?"

→ *Strategie:* Beziehe dich auf echtes Feedback

Deine Notizen:

Nachfrage: "Wo wurde diese Stärke zum Problem?"

→ *Strategie:* Ehrlich + Lernprozess zeigen

Deine Notizen:

Nachfrage: "Gib mir ein Beispiel, wo es im Team schwierig war."

→ *Strategie:* Konfliktlösung demonstrieren

Deine Notizen:

VORBEREITUNGS-CHECKLISTE

Nutze diesen Zeitplan, um dich optimal vorzubereiten.

1 WOCHE VORHER

- ☐ Stellenbeschreibung auf geforderte Skills analysiert
- ☐ 3-5 persönliche Stärken identifiziert (authentisch, relevant, belegbar)
- ☐ Erfolge der letzten 2 Jahre durchgegangen
- ☐ Fremdbild eingeholt (Kolleg:innen gefragt)

3 TAGE VORHER

- ☐ Für jede Stärke 2-3 STAR-Geschichten strukturiert
- ☐ Situation, Task, Action, Result aufgeschrieben
- ☐ Geprüft: Sind die Beispiele spezifisch genug?
- ☐ Geprüft: Habe ich messbare Ergebnisse?

1 TAG VORHER

- ☐ Laut geübt (vor Spiegel oder mit Freund:in)
- ☐ Antworten aufgenommen und angehört
- ☐ Körpersprache gecheckt (Blickkontakt, offene Haltung)
- ☐ Nachfragen durchgespielt ("Gib mir noch ein Beispiel")
- ☐ Notizen gemacht (Stichpunkte, NICHT ausformuliert)

AM TAG DES GESPRÄCHS

- ☐ Nochmal Stichpunkte durchgelesen (nicht auswendig lernen!)
- ☐ Tief durchgeatmet: Du bist vorbereitet!

QUICK-REFERENCE CHEAT SHEET

Zum Ausschneiden oder separat mitnehmen

MEINE TOP 3 STÄRKEN FÜR DIESES GESPRÄCH:**1.**

Story-Stichwort:
t:

2.

Story-Stichwort:
t:

3.

Story-Stichwort:
t:

STAR REMINDER: S - Kontext setzen **T** - Herausforderung benennen **A** - DEINE konkreten Schritte **R** - Messbares Ergebnis

60-90 Sekunden pro Antwort!

Viel Erfolg bei deinem Gespräch! Du hast dich vorbereitet – jetzt zeig, was in dir steckt.