

Checkliste: Finde und nutze Deine Stärken in der Ausbildung

- Selbstreflexion im Ausbildungsalltag
- Feedback einholen
- Unterscheidung zwischen Schwächen und Entwicklungsthemen
- Stärken bewusst einsetzen
- Gespräche führen



Checkliste

Finde und nutze Deine Stärken in der Ausbildung

Nicht jede Stärke passt in jede Situation – und nicht jede Aufgabe fühlt sich sofort leicht an. Aber Du hast mehr Einfluss auf Deinen Ausbildungsweg, als Du vielleicht denkst. Wenn Du weißt, worin Du gut bist, kannst Du Gespräche selbstbewusster führen, Entscheidungen klarer treffen und Deinen Alltag aktiver mitgestalten.

**Stärke Deine Stärken!
Aus Verantwortung für Dich selbst.**

Diese Checkliste hilft Dir dabei, sie zu entdecken und bewusst einzusetzen.

1. Beobachte Dich selbst im Ausbildungsalltag

Nimm Dir eine Woche Zeit und achte bewusst auf Situationen, in denen Du aufblühst:

- Welche Aufgaben fallen Dir leichter als anderen?
- Wobei brauchst Du weniger Erklärung oder Unterstützung?
- Wann bekommst Du positives Feedback, oder merkst selbst, dass es richtig gut läuft?
- Schreib Dir jede dieser Situationen konkret auf, ohne sie herunterzuspielen.

2. Hol Dir ehrliches Feedback von außen

Sprich mit zwei Menschen, denen Du vertraust, wie z.B.:

- Mit-Azubis,
- Ausbilder:innen,
- Lehrkräften,
- Freunden oder der Familie.

Frag gezielt nach:

- „Worin siehst Du meine Stärken?“
- „In welchen Momenten wirke ich souverän oder sicher?“

 **Tipp:** Hör einfach zu, ohne zu relativieren. Andere sehen oft Stärken, die Du selbst gar nicht bemerkst.

3. Unterscheide echte Schwächen von Entwicklungsthemen

Frag Dich bei jeder wahrgenommenen Schwäche:

- Blockiert mich diese Eigenschaft wirklich in der Ausbildung?
- Oder stressst sie mich nur, weil ich mich mit anderen vergleiche?

Beachte:

- Echte Schwächen, die Du angehen solltest:
 - Unpünktlichkeit
 - fehlende Organisation
 - mangelnde Vorbereitung
- Eigenschaften, die keine Fehler sind:
 - Schüchternheit
 - Ruhe
 - Vorsicht

Sie wirken je nach Umfeld unterschiedlich, oft sogar positiv.

4. Setze Deine Stärken bewusst im Betrieb ein

Überlege bewusst:

- Welche Aufgaben passen gut zu meinen Stärken?
- Wo kann ich Verantwortung übernehmen oder anderen helfen?
- Wie kann ich meine Stärken sichtbarer machen?

 **Tipp:** Nur wenn Dein Umfeld weiß, was Du gut kannst, kann es Dich gezielt fördern.

5. Führe ein Entwicklungsgespräch

Suche aktiv das Gespräch mit Deiner Ausbilderin oder Deinem Ausbilder – nicht zur Rechtfertigung, sondern zur Entwicklung.

Sprich darüber:

- was Dir liegt,
- wo Du Dich einbringen möchtest und
- welche Unterstützung Du Dir wünschst.

Das zeigt anderen, welche Fähigkeiten Du besitzt, die in jeder Ausbildung wertvoll sind:

- Reflexion
- Eigenverantwortung
- Reife

💡 Wenn Du diese Schritte ohne Stress und Druck und ohne Dich ständig mit anderen zu vergleichen durchgehst, steht Deinen Stärken in Zukunft nichts mehr im Weg 🚀

Disclaimer: Wir sind keine Psychologen oder Ärztin und diese Arbeitshilfe ersetzt keine psychologische oder therapeutische Beratung. Die Inhalte dienen der Orientierung und basieren auf Erfahrungen aus der Arbeit mit Auszubildenden.

💡 **Lesetipp der wirAUSBILDER-Redaktion:**

Die Kaufleute für Büromanagement

Zeitschrift für berufliche Bildung

Ideal für Kaufleute für Büromanagement. Und alle, die es einmal werden wollen.



👉 Jetzt informieren und bestellen auf: www.kiehl.de



In eigener Sache...

Wir bieten für Azubis und Ausbilder:innen leicht verständliche, prüfungsrelevante Inhalte in Form von Zeitschriften, Büchern, Lernkarten, Online-Trainings, Checklisten, Quiz-Apps und dem Podcast AzubiWissen.



👉 Jetzt informieren und bestellen auf: www.kiehl.de



Ausbildung

Weiterbildung/Studium

Medien

Podcast



Ausbildung

Zur Kategorie Ausbildung >

Ausbildungszeitschriften

Berufliche Bildung-Vollzeit

Ausbildungsberufe

Büromanagement

Einzelhandel

Groß- und

Außenhandelsmanagement

Industriekaufleute

Lagerlogistik

Medizinische Fachangestellte

Rechtsanwalts- und

Notarfachangestellte

Steuerfachangestellte

Verkäufer

Verwaltungsfachangestellte

Zahnmedizinische

Fachangestellte

Prüfungsvorbereitung

Büromanagement

Einzelhandel

Groß- und

Außenhandelsmanagement

Industriekaufleute

Lagerlogistik

Steuerfachangestellte

Verkäufer

Verwaltungsfachangestellte

Gesetzestexte

Unterrichtsmaterial



Jetzt informieren und bestellen auf: www.kiehl.de



Ausbildung **Weiterbildung/Studium** Medien Podcast

 Weiterbildung/Studium

[Zur Kategorie Weiterbildung/Studium >](#)

Ausbildereignungsprüfung	Bilanzbuchhalter
Betriebswirte (IHK) <ul style="list-style-type: none">Betriebswirt nach dem BerufsbildungsgesetzBetriebswirt IHKTechnischer Betriebswirt	Industriemeister <ul style="list-style-type: none">Industriemeister ChemieIndustriemeister ElektroIndustriemeister MetallLogistikmeister
Fachkaufleute <ul style="list-style-type: none">BilanzbuchhalterPersonalkaufmann	Fachwirte <ul style="list-style-type: none">Fachwirt Büro- und ProjektmanagementFachwirt für EinkaufFachwirt für MarketingFachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen
Bachelor	
Fachassistenten <ul style="list-style-type: none">FachassistentRechnungswesen und Controlling	<ul style="list-style-type: none">HandelsfachwirtIndustriefachwirtSteuerfachwirtTechnischer FachwirtWirtschaftsfachwirt
Dozenten	



[Jetzt informieren und bestellen auf: www.kiehl.de](http://www.kiehl.de)