

Selbsttest

Power Skills



Die Sechs Power Skills – Der Test

Auf den nächsten Seiten findest du die Beschreibung verschiedener Verhaltensweisen, die für deine Karriere eine Rolle spielen. Bitte lies dir die Aussagen durch und bewerte auf einer Skala von 1 bis 4, wie sehr das beschriebene Verhalten auf dich zutrifft. Sei dabei ehrlich zu dir selbst – eine präzise Standortbestimmung ist für deine weiteren Entwicklungsschritte wichtig.

Bewertung:

- Trifft so gut wie gar nicht zu: 1 Punkt
- Trifft manchmal zu: 2 Punkte
- Trifft normalerweise zu: 3 Punkte
- Trifft praktisch immer zu: 4 Punkte

Nr.	Frage	Punkte
1	Ich habe ein klares Ziel vor Augen, wenn es um meine Karriere geht	
2	Es fällt mir leicht, in Besprechungen meine Ideen zu äußern	
3	Mein Wunsch gemocht zu werden, hält mich nicht davon ab, meine Meinung aussprechen	
4	Ich zeige meine Professionalität durch meine Arbeitsweise und mein Auftreten	
5	Ich habe einen Mentor/eine Mentorin, mit der ich mich regelmäßig austausche	
6	Bevor ich aktiv werde, analysiere ich erst einmal die Situation und die darin beteiligten Personen	
7	Ich kann gut verhandeln	
8	Es fällt mir leicht, meine Interessen zu vertreten	
9	Ich führe ein gut balanciertes Leben	
10	Ich erkenne hinderliche Glaubenssätze und wandele sie in positive Haltung um	
11	Verschiedene Lebensbereiche (Job, Familie, Freunde, Hobbies) bringe ich gut unter einen Hut	
12	Mit diplomatischem Geschick verfolge ich meine Ziele	
13	Ich spreche gerne über meine Erfolge	
14	Wenn andere sich unangemessen verhalten, fällt es mir leicht, ihnen Feedback zu geben	
15	Ich gebe gerne Ratschläge und Tipps, wenn ich gefragt werde	
16	Es fällt mir leicht, eine Vision für meine Zukunft zu entwickeln	
17	Die Besonderheiten einer stark männlichen geprägten Unternehmenskultur sind mir klar	
18	Ich arbeite aktiv an meinem Image in der Firma	
19	Ich kenne die ungeschriebenen Spielregeln im Unternehmen	

20	Ich habe eine klare Vorstellung davon, wie ich Beruf und Familie vereinbaren kann bzw. tue es bereits	
21	Wenn mir etwas nicht passt, kann ich es angemessen sagen	
22	Vor wichtigen Meetings und Präsentationen bin ich ruhig und fokussiert	
23	Wenn ich auf einen Event gehe, bereite ich mich gerne gut vor	
24	Mein nächster Karriereschritt steht für mich fest	
25	Ich kenne die informellen Wege und die politischen Spiele in unserem Unternehmen	
26	Ich spreche klar und deutlich	
27	Ich stoppe negative Gedanken oder Selbstzweifel sofort, wenn sie auftauchen	
28	Ich kenne meine Talente und Stärken und kann davon auch andere überzeugen	
29	Ich weiß immer, wen ich ansprechen muss, um eine wichtige Information zu bekommen	
30	Ich fühle mich stark und weiß was ich kann	
31	Wichtige Entscheider in der Firma kennen mich und meine Fähigkeiten	
32	Ich habe kein Problem damit, andere um Unterstützung zu fragen	
33	Ich habe ein gutes Gespür dafür, welche Stimmung gerade in einem Raum herrscht	
34	Ich warte nicht, bis ich etwas angeboten bekomme, ich frage aktiv nach	
35	Wenn es die Situation erfordert, halte ich mich an die Spielregeln	
36	Ich bin in der Lage, meine Kommunikation an die jeweilige Situation anzupassen	
37	Ich lerne gerne Neues dazu und setze Erkenntnisse in die Praxis um	
38	Es gibt genug Zeiten in meinem Leben, in denen ich tue was ich liebe und was mir wichtig ist	
39	Ich stehe zu mir und meinen Stärken und Schwächen	
40	Wenn ich etwas durchsetzen will, gehe ich gerne strategisch vor	
41	Ich nehme mir jede Woche Zeit, um mein Netzwerk auszubauen und zu pflegen	
42	Auch in schwierigen Situationen gelingt es mir, professionell zu bleiben	
43	Wenn ich etwas will, dann werde ich aktiv und setze die notwendigen Schritte auch um	
44	Ich habe einen gut vorbereiteten Text über mich und meine Projekte	
45	Mit meinem/er Partner*in über meine Karriere- und Lebensplanung zu sprechen, ist für mich einfach	
46	Mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen fällt mir leicht	
47	Nein sagen fällt mir leicht	
48	Ich bin in meinem Job gut vernetzt	

Die 6 Power Skills – Erläuterung

Wahrscheinlich wirst du beim Ausfüllen des Tests bereits Bereiche entdeckt haben, in denen du schon gut bist. Gleichzeitig gibt es Bereiche, die deine Aufmerksamkeit erfordern, in denen du noch etwas dazu lernen kannst, um in deinem Job oder deiner Selbstständigkeit noch erfolgreicher zu sein. Hinter den Aussagen im Test stehen insgesamt 6 Power Skills, die für dich wichtig sind, wenn du als Frau in deinem Beruf erfolgreich sein willst. Bevor wir zu deiner Auswertung kommen, findest du hier zunächst eine kurze Erläuterung.

POWER SKILL #1: Selbstführung & Selbstmanagement

Um erfolgreich zu sein, musst du zunächst in der Lage sein, dein eigenes Verhalten zu reflektieren, Selbstzweifel und Ängste zu überwinden und die unbewussten weiblichen Verhaltensmuster ins Bewusstsein zu holen und gegebenenfalls zu ändern. Das erfordert eine gute Selbstführung und die Bereitschaft, sich zu verändern.

POWER SKILL #2: Situationsintelligenz und Spielregeln

Du musst in der Lage sein, die Situation, in der du dich beruflich befindest, zu analysieren und dein Verhalten situativ anzupassen. Wie stark männlich oder weiblich geprägt ist dein berufliches Umfeld? Auf welche Werte und Verhaltensweisen musst du dich einstellen? Welche Spielregeln gelten in diesem Unternehmen – sowohl in deinem eigenen als auch beim Kunden?

POWER SKILL #3: Strategische Karriere- und Lebensplanung

Die Komplexität in deinem Leben als Frau ist in Bezug auf die Karriereplanung deutlich höher, wenn du Kinder hast oder eine Familie gründen willst. Während im Unternehmen die wichtigen Weichen gestellt und die Nachwuchstalente für die hohen Positionen identifiziert werden, befinden sich die talentierten Frauen oft in der Kinderphase. Doch auch wenn du keine Kinder möchtest, solltest du dich strategisch ausrichten und dein langfristiges Ziel und die nächsten Schritte planen und angehen.

POWER SKILL #4: Selbstmarketing

Durch gutes Selbstmarketing kannst du dir ein Image aufzubauen, das wichtige Entscheider von deinen Fähigkeiten und Stärken überzeugt. In der weiblichen Kultur ist das „sich zeigen“/„sich abheben“ nicht unbedingt ein gewünschtes Verhalten. Daher tun sich viele Frauen damit häufig schwer und werden bei wichtigen Karriereentscheidungen oder Projektvergaben übersehen.

POWER SKILL #5: Durchsetzen und verhandeln

Das anerzogene und erlernte weibliche Verhalten, immer nett zu sein, zurückzustecken und die Interessen anderer höher zu bewerten als die eigenen Interessen, kann im beruflichen Kontext ein Problem sein. Gute Durchsetzungsstärke und Verhandlungsgeschick lassen sich lernen, wenn die inneren Barrieren abgebaut sind.

POWER SKILL #6: Netzwerkaufbau und Networking

Die Fähigkeit ein Netzwerk aufzubauen, zu pflegen und als wichtige Ressource klug zu nutzen, ist für deine Karriere unverzichtbar. Ich kenne keine erfolgreiche Person, die nicht gut vernetzt ist. Wir brauchen ein Netzwerk von Inspirator*innen, Unterstützer*innen, Mentor*innen. Auch die Pflege von professionellen, nicht freundschaftlichen Beziehungen im professionellen Kontext ist eine Kunst, die du lernen solltest.

Deine Auswertung -Schritt 1

Im nächsten Schritt kannst du deine Ergebnisse anhand der folgenden Tabelle auswerten. Übertrage die Werte, die du bei den einzelnen Fragen angegeben hast, in die unten stehende Tabelle neben die entsprechende Nummer der Frage. Zähle die Werte in der jeweiligen Spalte zusammen. Dann bekommst du dein Ergebnis für jeden Power Skill.

Selbstführung und Selbstmanagement		Situationsintelligenz und Spielregeln		Strategische Karriere- und Lebensplanung		Selbstmarketing und Sichtbarkeit		Durchsetzungskraft und Verhandlungsgeschick		Netzwerkaufbau und Networking	
Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte
3		6		1		2		7		5	
10		12		9		4		8		15	
22		17		11		13		14		29	
27		19		16		18		21		32	
30		25		20		23		34		41	
37		33		24		26		36		44	
39		35		38		28		40		46	
43		42		45		31		47		48	
Summe		Summe		Summe		Summe		Summe		Summe	

Deine Auswertung -Schritt 2

Nun zählst du die einzelnen Summen aus jeder Kategorie zusammen und erhältst deine Gesamtsumme.

Gesamtsumme: _____

Die nächste Tabelle erläutert dir, wo du mit deinem Ergebnis stehst.

<p>Gesamtpunktzahl</p> <p>168- 192 Punkte</p>	<p>Wow, du scheinst eine echte Powerfrau zu sein! Deine Ergebnisse lassen darauf schließen, dass du bereits die meisten Fähigkeiten mitbringst, um in deinem Job Erfolg zu haben. Waren dir deine Stärken so klar bewusst? Vergiss nicht, dir selbst auf die Schulter zu klopfen. Hut ab! Fokussiere dich in deinen nächsten Entwicklungsschritten auf die Bereiche, die du im Fragebogen mit 1 oder 2 Punkten bewertet hast.</p>
<p>Gesamtpunktzahl</p> <p>73- 167 Punkte</p>	<p>Bei deinen Ergebnissen geht es darum genau hinzuschauen, in welchen Kategorien du noch stärker werden musst. Obwohl es dir häufig gelingt, die Verhaltensweisen einer erfolgreichen Powerfrau zu zeigen, ist dieses Verhalten noch nicht durchgängig stabil. Fokussiere dich in deinem nächsten Entwicklungsschritt auf die derzeit am schwächsten ausgeprägte Kategorie, damit du nicht darüber stolperst.</p>
<p>Gesamtpunktzahl</p> <p>48-72 Punkte</p>	<p>Achtung! Du neigst in deinem Verhalten oft dazu, zu nett und zurückhaltend zu sein. Politische Spiele sind nicht so dein Ding und du verlässt dich stark auf deine fachlichen Kompetenzen.</p> <p>Du fragst dich manchmal, warum du trotz dieser fachlichen Qualifikationen nicht so erfolgreich bist? Für dich ist es sehr wichtig, deine Power Skills auszubauen, damit du die Früchte deiner fachlichen Fähigkeiten auch ernten kannst.</p>

Deine Auswertung -Schritt 3

Drucke dir die nächste Seite aus und markiere deine jeweilige Punktzahl der einzelnen Skills auf die Achsen der Grafik.

Welche Power Skills liegen bei dir eher im grünen Spitzenbereich, im gelben „o.k.“-Bereich oder im roten „Vorsicht!“-Bereich?

