

Fragebogen für Bewerber:innen

Was bringe ich mit - und wohin möchte ich beruflich?

Worum geht es?

Dieser Fragebogen hilft Ihnen, vorhandene Kompetenzen, Interessen, passende Arbeitsbedingungen und mögliche nächste berufliche Schritte klarer zu sehen. Er eignet sich zur Vorbereitung auf Bewerbungen, berufliche Orientierung und ein Coachinggespräch.

Wichtiger Hinweis

Kein wissenschaftlicher Test: Dieser Fragebogen ersetzt keine psychologische Diagnostik, keine Eignungsprüfung und keine Berufsberatung im engeren Sinn. Die Ergebnisse sind Orientierungshilfen - keine endgültige Entscheidung über Ihren beruflichen Weg.

Nehmen Sie sich ca. 30 bis 45 Minuten Zeit. Antworten Sie ehrlich und nicht so, wie Sie glauben, dass es „richtig“ wäre. Wenn eine Frage schwerfällt, markieren Sie sie und kommen später zurück.

- | | |
|--|---|
| ☐ Ich möchte meine Stärken besser erkennen | ☐ Ich möchte meinen Lebenslauf verbessern |
| ☐ Ich möchte berufliche Orientierung gewinnen | ☐ Ich prüfe einen Quereinstieg |
| ☐ Ich starte nach Kündigung oder Pause neu | ☐ Ich möchte mich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten |

Ronald Neumayer

Dipl. Lebens- und Sozialberater | ÖVS-zertifizierter Supervisor | Coach, Trainer und Bewerbungsbcoach
Telefon: 0660 349 48 50 | E-Mail: neumayer.ronald@gmx.at | bewerbungsbcoach-neumayer.at

1. Meine Ausgangssituation

Klären Sie zuerst, wo Sie gerade stehen und welche Frage am Ende des Fragebogens klarer sein soll.

1. Warum beschäftige ich mich gerade mit meiner beruflichen Situation?

2. Was soll sich beruflich verändern?

3. Was läuft derzeit beruflich gut?

4. Was passt derzeit nicht mehr?

5. Gibt es bereits eine konkrete Stelle, auf die ich mich bewerben möchte?

6. Bin ich aktuell eher auf Jobsuche, in Neuorientierung oder noch völlig offen?

7. Gibt es zeitlichen oder finanziellen Druck?

8. Möchte ich im bisherigen Bereich bleiben oder etwas Neues ausprobieren?

9. Welche Frage möchte ich am Ende dieses Fragebogens klarer beantworten können?

Ich möchte vor allem ...

- | | |
|--|--|
| ☐ meine Stärken besser erkennen | ☐ meinen Lebenslauf verbessern |
| ☐ ein Bewerbungsschreiben vorbereiten | ☐ berufliche Orientierung gewinnen |
| ☐ einen Quereinstieg prüfen | ☐ nach einer Kündigung neu starten |
| ☐ nach einer längeren Pause wieder einsteigen | ☐ mich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten |
| ☐ passende Stellen finden | ☐ herausfinden, wo ich beginnen soll |

2. Meine bisherigen Erfahrungen und Kompetenzen

Nicht nur bezahlte Berufserfahrung zählt. Auch Schule, Ausbildung, Praktikum, Ehrenamt, Familie, Pflege, Verein, Projekte, Nebenjobs oder Auslandserfahrung können Kompetenzen sichtbar machen.

1. Welche beruflichen Tätigkeiten habe ich bisher ausgeübt?

2. Welche Aufgaben habe ich regelmäßig übernommen?

3. Welche Aufgaben sind mir besonders leicht gefallen?

4. Welche Aufgaben haben andere mir gerne anvertraut?

5. Wofür habe ich bereits Verantwortung übernommen?

6. Welche schwierigen Situationen habe ich bereits gemeistert?

7. Welche Erfahrungen aus Schule, Ausbildung, Praktikum, Ehrenamt, Verein oder Familie könnten wichtig sein?

8. Welche Rückmeldungen bekomme ich von anderen häufig?

9. Worauf bin ich rückblickend stolz?

Skala 1 bis 6

1 = trifft gar nicht zu | 2 = trifft eher nicht zu | 3 = trifft teilweise zu | 4 = trifft eher zu | 5 = trifft stark zu | 6 = trifft sehr stark zu

Kommunikation

Aussage	1	2	3	4	5	6
Ich kann anderen Dinge verständlich erklären.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich höre aufmerksam zu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ich kann auf unterschiedliche Menschen eingehen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann meine Meinung sachlich ausdrücken.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Organisation

Aussage	1	2	3	4	5	6
Ich kann Aufgaben gut strukturieren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich behalte auch bei mehreren Aufgaben den Überblick.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich halte Vereinbarungen ein.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich arbeite sorgfältig und verlässlich.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Teamarbeit

Aussage	1	2	3	4	5	6
Ich arbeite gerne mit anderen zusammen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich unterstütze Kolleg:innen oder andere Menschen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann mich in Gruppen einbringen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann unterschiedliche Meinungen aushalten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Verantwortung

Aussage	1	2	3	4	5	6
Andere können sich auf mich verlassen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich übernehme Aufgaben auch dann, wenn sie herausfordernd sind.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich stehe zu Fehlern und lerne daraus.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke mit und handle nicht nur nach Anweisung.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Lernbereitschaft

Aussage	1	2	3	4	5	6
Ich kann mich in neue Themen einarbeiten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich nehme Rückmeldungen ernst.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich möchte mich weiterentwickeln.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Belastbarkeit

Aussage	1	2	3	4	5	6
Ich kann mit Druck umgehen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bleibe in schwierigen Situationen möglichst ruhig.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann Prioritäten setzen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich erhole mich nach belastenden Phasen wieder.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Empathie und Umgang mit Menschen

Aussage	1	2	3	4	5	6
Ich merke, wenn andere Unterstützung brauchen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich gehe respektvoll mit unterschiedlichen Menschen um.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bleibe freundlich, auch wenn Situationen schwierig sind.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich arbeite gerne mit Menschen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Selbstständigkeit

Aussage	1	2	3	4	5	6
Ich erkenne Aufgaben auch ohne ständige Anleitung.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich suche Lösungen, statt nur Probleme zu beschreiben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann Entscheidungen vorbereiten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich arbeite eigenverantwortlich.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Meine Interessen, Energie und Leidenschaft

Nicht jede Leidenschaft muss sofort ein Beruf werden. Sie kann aber Hinweise geben, welche Aufgaben, Themen oder Arbeitsumfelder zu Ihnen passen könnten.

1. Welche Themen interessieren mich schon seit längerer Zeit?

2. In welche Themen kann ich mich stundenlang vertiefen?

3. Über welche Themen spreche ich gerne?

4. Bei welchen Aufgaben vergeht die Zeit schnell?

5. Welche Aufgaben machen mir Freude?

6. Welche Tätigkeiten würde ich freiwillig übernehmen?

7. Welche Aufgaben geben mir das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun?

8. Welche beruflichen Alternativen habe ich schon öfter überlegt?

9. Welche Tätigkeiten kann ich mir gut vorstellen, auch wenn ich sie noch nie beruflich ausgeübt habe?

10. Welche Werte sind mir im Arbeitsleben besonders wichtig?

11. Welche Themen würden mich auch in fünf oder zehn Jahren noch interessieren?

12. Für welche Themen möchte ich andere Menschen begeistern?

13. Wenn Geld, Alter, Ausbildung oder die Meinung anderer für einen Moment keine Rolle spielen würden: Welche berufliche Richtung würde ich genauer prüfen?

4. Meine Arbeitsbedingungen und mein passender Rahmen

Eine Tätigkeit passt nicht nur wegen der Aufgaben. Arbeitszeit, Umfeld, Team, Führung, Belastung und Verantwortung spielen eine große Rolle.

Reflexionssatz

Manchmal ist nicht der Beruf falsch, sondern die bisherige Form, ihn auszuüben.

1. Arbeite ich lieber mit Menschen, Dingen, Daten, Ideen oder Abläufen?

2. Brauche ich viel Abwechslung oder eher klare Routinen?

3. Arbeite ich lieber im Team oder selbstständig?

4. Wie wichtig sind mir geregelte Arbeitszeiten?

5. Wie viel Kund:innenkontakt möchte ich?

6. Wie viel körperliche Belastung ist realistisch?

7. Wie viel Verantwortung möchte ich übernehmen?

8. Wie wichtig sind mir Sicherheit und Planbarkeit?

9. Wie wichtig sind mir Entwicklung und Weiterbildung?

10. Welche Arbeitsbedingungen möchte ich künftig vermeiden?

11. Welche Art von Führung hilft mir?

12. Welche Art von Team tut mir gut?

13. Wie weit möchte oder kann ich pendeln?

14. Ist Online-Arbeit, Büroarbeit, Außendienst oder Arbeit vor Ort passend?

15. Welche Rahmenbedingungen brauche ich, damit ich langfristig gut arbeiten kann?

5. Verantwortung, Rolle und nächster Job

Hier geht es darum, welche Rolle und Verantwortung Sie künftig übernehmen möchten. Nicht jede Verantwortung passt zu jeder Lebensphase.

1. Welche Aufgaben möchte ich künftig stärker übernehmen?

2. Welche Verantwortung traue ich mir zu?

3. Welche Verantwortung möchte ich nicht mehr übernehmen?

4. Möchte ich Menschen anleiten oder lieber fachlich arbeiten?

5. Möchte ich organisieren, beraten, verkaufen, betreuen, dokumentieren, koordinieren oder gestalten?

6. Welche Rolle nehme ich in Teams häufig ein?

7. Welche Rolle möchte ich künftig bewusster einnehmen?

8. Was brauche ich, um Verantwortung gut tragen zu können?

9. Wo möchte ich mich noch entwickeln?

10. Welche Aufgaben möchte ich im nächsten Job auf keinen Fall hauptsächlich machen?

11. Woran würde ich merken, dass der nächste Job besser passt?

Mögliche Rollen - bitte ankreuzen

☐ Unterstützer:in

☐ Organisator:in

☐ Berater:in

☐ Umsetzer:in

☐ Koordinator:in

☐ Gestalter:in

☐ Führungskraft

☐ Problemlöser:in

☐ Vermittler:in

☐ Kommunikator:in

☐ Fachperson

☐ Begleiter:in

☐ Gastgeber:in

☐ Strukturgeber:in

6. Auswertung und nächste Schritte

Erinnerung

Die Auswertung ist keine Diagnose. Sie hilft, Muster zu erkennen und Begriffe für Lebenslauf, Anschreiben und Vorstellungsgespräch zu finden.

6.1 Meine stärksten Kompetenzfelder

Addieren Sie pro Kompetenzfeld Ihre vier Bewertungen aus Teil 2. Maximal sind 24 Punkte pro Feld möglich.

Kompetenzfeld	Punkte	Notiz / Beispiel
Kommunikation		
Organisation		
Teamarbeit		
Verantwortung		
Lernbereitschaft		
Belastbarkeit		
Empathie und Umgang mit Menschen		
Selbstständigkeit		

Meine Top 5 Kompetenzfelder

1. 1.

2. 2.

3. 3.

4. 4.

5. 5.

Kompetenzliste für Lebenslauf, Anschreiben und Gespräch

Wählen Sie nur Kompetenzen aus, die wirklich zu Ihnen passen und die Sie mit Beispielen erklären können.

Kommunikation und Sprache

- | | |
|--|--|
| ☐ Kommunikationsfähigkeit | ☐ aktives Zuhören |
| ☐ verständliches Erklären | ☐ Gesprächsführung |
| ☐ Präsentationsfähigkeit | ☐ schriftliche Ausdrucksfähigkeit |
| ☐ freundliches Auftreten | ☐ klare Rückmeldung geben |
| ☐ Konflikte ansprechen | ☐ diplomatisches Verhalten |

Organisation und Struktur

- | | |
|---|---|
| ☐ Organisationsfähigkeit | ☐ Zeitmanagement |
| ☐ Prioritäten setzen | ☐ strukturierte Arbeitsweise |
| ☐ Planung | ☐ Koordination |
| ☐ Dokumentation | ☐ Termintreue |
| ☐ Überblick behalten | ☐ sorgfältiges Arbeiten |

Zusammenarbeit und Team

- | | |
|--|---|
| ☐ Teamfähigkeit | ☐ Hilfsbereitschaft |
| ☐ Kollegialität | ☐ Verlässlichkeit |
| ☐ Kooperation | ☐ Rücksichtnahme |
| ☐ Abstimmungsfähigkeit | ☐ respektvoller Umgang |
| ☐ gemeinsame Lösungsfindung | ☐ Konfliktfähigkeit |

Verantwortung und Verlässlichkeit

- | | |
|--|--|
| ☐ Verantwortungsbewusstsein | ☐ Eigeninitiative |
| ☐ Zuverlässigkeit | ☐ Entscheidungsfähigkeit |
| ☐ Pflichtbewusstsein | ☐ Diskretion |
| ☐ Genauigkeit | ☐ Selbstreflexion |
| ☐ Umgang mit Fehlern | ☐ Bereitschaft dazuzulernen |

Lernen und Entwicklung

- | | |
|---|--|
| ☐ Lernbereitschaft | ☐ schnelle Auffassungsgabe |
| ☐ Offenheit für Neues | ☐ Anpassungsfähigkeit |
| ☐ Weiterbildungsbereitschaft | ☐ Neugier |
| ☐ Veränderungsbereitschaft | ☐ Feedbackfähigkeit |
| ☐ Entwicklungsorientierung | ☐ Interesse an neuen Aufgaben |

Belastbarkeit und Druck

- | | |
|--|--|
| ☐ Belastbarkeit | ☐ Stressresistenz |
| ☐ Ruhe in schwierigen Situationen | ☐ Durchhaltevermögen |
| ☐ Prioritätensetzung | ☐ Flexibilität |
| ☐ Geduld | ☐ Lösungsorientierung |
| ☐ Stabilität | ☐ Umgang mit hoher Arbeitsmenge |

Soziale Kompetenz und Empathie

- | | |
|---|---|
| ☐ Empathie | ☐ Menschenkenntnis |
| ☐ Sensibilität | ☐ Geduld |
| ☐ respektvoller Umgang | ☐ Unterstützungsbereitschaft |
| ☐ Beratungskompetenz | ☐ Betreuungskompetenz |
| ☐ Deeskalation | ☐ Verständnis für unterschiedliche Lebenssituationen |

Kund:innenkontakt und Service

- | | |
|--|--|
| ☐ Kundenorientierung | ☐ Serviceorientierung |
| ☐ Freundlichkeit | ☐ Beschwerdemanagement |
| ☐ professionelles Auftreten | ☐ Verkaufskompetenz |
| ☐ Beratung | ☐ Gästeorientierung |
| ☐ lösungsorientiertes Handeln | ☐ Umgang mit anspruchsvollen Kund:innen |

Digitale und fachliche Kompetenzen

- | | |
|---|---|
| ☐ EDV-Kenntnisse | ☐ MS Office |
| ☐ digitale Kommunikation | ☐ Datenpflege |
| ☐ Recherchefähigkeit | ☐ Dokumentationssysteme |
| ☐ Online-Bewerbung | ☐ Umgang mit KI-Tools |
| ☐ technische Grundkenntnisse | ☐ Lernfähigkeit bei neuen Programmen |

Praktische Umsetzung

- | | |
|---|--|
| ☐ handwerkliches Geschick | ☐ praktisches Denken |
| ☐ Anpacken | ☐ Tempo |
| ☐ Genauigkeit | ☐ körperliche Belastbarkeit |
| ☐ Ausdauer | ☐ selbstständiges Arbeiten |
| ☐ lösungsorientiertes Umsetzen | ☐ Qualitätsbewusstsein |

Führung und Koordination

- | | |
|--|---|
| ☐ Führungsfähigkeit | ☐ Anleitung von Mitarbeitenden |
| ☐ Delegation | ☐ Entscheidungsstärke |
| ☐ Motivation anderer | ☐ Konfliktmoderation |
| ☐ Verantwortung für Abläufe | ☐ Teamentwicklung |
| ☐ Koordination | ☐ Vorbildwirkung |

Mögliche Ergebnisprofile

Diese Profile sind Hinweise, keine endgültige Empfehlung. Prüfen Sie, welche Beschreibung zu Ihren Antworten passt.

Menschenorientierte Richtung

Hohe Werte bei Empathie, Kommunikation, Unterstützung oder Beratung. Mögliche Bereiche: Sozialbereich, Pflege und Betreuung, Beratung, Bildung, Kund:innenservice, Training, Personalbereich, Verkauf mit Beratungsschwerpunkt.

Organisations- und Verwaltungsrichtung

Hohe Werte bei Struktur, Genauigkeit, Planung oder Dokumentation. Mögliche Bereiche: Büro, Verwaltung, Assistenz, Backoffice, Projektkoordination, Dokumentation, Qualitätsmanagement, Terminorganisation.

Praktisch-handwerkliche Richtung

Freude am Tun, praktische Begabung und sichtbare Ergebnisse sind wichtig. Mögliche Bereiche: Handwerk, Technik, Gastronomie, Lager, Produktion, Facility, Dienstleistungen, operative Tätigkeiten.

Kommunikations- und Wirkungsrichtung

Freude am Erklären, Schreiben, Präsentieren oder Überzeugen. Mögliche Bereiche: Verkauf, Kund:innenberatung, Marketing, Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit, Empfang, Tourismus, Training.

Entwicklungs- und Lernrichtung

Hohe Lernbereitschaft, Veränderungswunsch und Offenheit für Neues. Mögliche Bereiche: Quereinstieg, Weiterbildung, Trainee-Programme, Assistenzrollen mit Entwicklungsmöglichkeit, projektbezogene Tätigkeiten, neue Berufsfelder.

Meine Bewerbungsbotschaft

Formulieren Sie aus Ihren Antworten einen ersten Entwurf. Er muss noch nicht perfekt sein.

1. Das bringe ich mit: Ich bringe vor allem ... mit.

2. Das interessiert mich: Besonders interessieren mich Aufgaben im Bereich ...

3. Das möchte ich übernehmen: Im nächsten Job möchte ich gerne Verantwortung übernehmen für ...

4. Das brauche ich: Damit ich gut arbeiten kann, sind mir ... wichtig.

5. Das könnte mein nächster Schritt sein: Ein sinnvoller nächster Schritt könnte sein, ...

Nächste Schritte

- | | |
|--|---|
| ☐ Lebenslauf überarbeiten | ☐ Kompetenzprofil erstellen |
| ☐ passende Stellenanzeigen suchen | ☐ berufliche Richtung eingrenzen |
| ☐ Weiterbildungsbedarf prüfen | ☐ Bewerbungsstrategie entwickeln |
| ☐ Anschreiben formulieren | ☐ Selbstpräsentation vorbereiten |
| ☐ Vorstellungsgespräch üben | ☐ Quereinstieg prüfen |
| ☐ Wiedereinstieg planen | ☐ Coachingtermin vereinbaren |

Abschlusshinweis

Dieser Fragebogen ist kein wissenschaftlicher Test. Er kann Ihnen helfen, Kompetenzen, Interessen und mögliche berufliche Richtungen sichtbarer zu machen. Die Ergebnisse sind eine Grundlage für weitere Reflexion, Bewerbungsunterlagen oder ein Coachinggespräch - keine endgültige Entscheidung über Ihren beruflichen Weg.

Kostenloses Erstgespräch: Wenn Sie Ihre Ergebnisse gemeinsam besprechen möchten, können Sie ein kostenloses Erstgespräch vereinbaren.

Telefon: 0660 349 48 50 | E-Mail: neumayer.ronald@gmx.at | bewerbungcoach-neumayer.at