

Der 5-Minuten-Talent-Sichtbarkeits-Check



SCHRITT 1:

Lies jede
Aussage
sorgfältig durch

SCHRITT 2:

Kreuze das
Kästchen an,
wenn die Aussage
auf dich zutrifft

SCHRITT 3:

Zähle deine
Ergebnisse
zusammen (von
insgesamt 15)

Starte unten

ABSCHNITT 1: Selbstwahrnehmungs-Lücke

Wie du dich selbst siehst – und wie andere dich wahrnehmen

- ☐ 1. Andere bitten mich oft um Hilfe bei bestimmten Aufgaben, aber ich finde sie einfach oder selbstverständlich
- ☐ 2. Ich bin überrascht, wenn andere mit Aufgaben kämpfen, die sich für mich ganz natürlich anfühlen
- ☐ 3. Freunde oder Kolleginnen beschreiben mich anders, als ich mich selbst beschreiben würde
- ☐ 4. Ich spiele Komplimente herunter, indem ich sage: „Ach, das könnte doch jeder.“
- ☐ 5. Manchmal habe ich das Gefühl, ich würde nur „so tun als ob“, obwohl es klare Beweise für meine Kompetenz gibt

Zwischensumme
Abschnitt 1:

__ / 5

ABSCHNITT 2: Hinweise auf verborgene Stärken

Anzeichen dafür, dass du Talente besitzt, die du selbst noch nicht erkennst

- ☐ 6. Ich verliere das Zeitgefühl, wenn ich bestimmte Tätigkeiten ausübe
- ☐ 7. Kolleginnen kommen immer wieder mit derselben Art von Problem oder Frage zu mir
- ☐ 8. Mir wurde schon gesagt, ich sei „zu viel“ von etwas (zu detailverliebt, zu direkt usw.)
- ☐ 9. Die Arbeit, die mich wirklich energisiert, unterscheidet sich von dem, was ich als „Skills“ in meinem Lebenslauf angebe
- ☐ 10. Ich bin frustriert, wenn ich bestimmte Fähigkeiten in meiner aktuellen Rolle nicht einsetzen kann

Zwischensumme
Abschnitt 2:

__ / 5

ABSCHNITT 3: Sichtbarkeits-Blockaden

Was macht es anderen schwer, deinen Wert zu sehen?

- ☐ 11. Ich mache mir Sorgen, dass meine Stärken nicht „vermarktbar“ oder „professionell“ genug sind
- ☐ 12. Ich verbringe mehr Zeit damit, meine Schwächen zu verbessern, als meine Stärken gezielt zu nutzen
- ☐ 13. Mein LinkedIn-Profil oder Lebenslauf klingt wie der von vielen anderen in meinem Bereich
- ☐ 14. Beim Netzwerken fällt es mir schwer zu erklären, was mich besonders oder einzigartig macht
- ☐ 15. Ich fühle mich unsichtbar oder übersehen, obwohl ich starke Qualifikationen und Erfahrung habe

Zwischensumme
Abschnitt 3:

__ / 5

Deine Gesamtpunktzahl: __ / 15

Was können dir die Ergebnisse sagen?

0–5 Punkte:

Hohe Talent-Klarheit

Deine Talente sind für dich relativ gut sichtbar. Du hast ein gutes Gespür dafür, was du besonders gut kannst, und kannst deinen Wert bei Bedarf meist klar ausdrücken. Deine Herausforderung liegt weniger in der Entdeckung, sondern in der Verfeinerung.

Vielleicht fragst du dich:

- Wie positioniere ich diese Stärken in einem überfüllten Markt?
- Wie übersetze ich allgemeine Fähigkeiten in konkrete Angebote?
- Wie kommuniziere ich meinen Wert so, dass ich ideale Kund:innen und Chancen anziehe?

6–10 Punkte:

Teilweise unentdeckte Talente

Du bist dir einiger deiner Stärken bewusst, aber es gibt noch deutliche Lücken in deiner Selbstwahrnehmung. Wahrscheinlich erkennst du 2–3 Talente klar, übersiehst oder minimierst jedoch andere – oder es fällt dir schwer zu verstehen, wie deine Talente zusammen deinen einzigartigen Wert ergeben.

Vielleicht sagst du dir:

- „Ich weiß, dass ich in manchen Dingen gut bin, aber ich sehe nicht das ganze Bild.“
- „Ich bekomme positives Feedback, aber ich glaube es nicht wirklich.“
- „Ich verstehe meine Stärken rational, aber ich spüre sie emotional nicht.“

11–15 Punkte:

Viele Talente noch im Schatten

Deine größten Stärken sind für dich selbst weitgehend unsichtbar. Das kann dich berufliche Chancen, Einkommenspotenzial, Selbstvertrauen, Zufriedenheit und Erfüllung kosten – sowohl im Beruf als auch im Privatleben.

Vielleicht fühlst du dich so:

- Ich kann nicht für mich selbst eintreten, weil ich nicht erkenne, was mich besonders macht.
- Ich weiß nicht, welchen nächsten Schritt ich beruflich oder im Leben gehen soll.
- Ich zweifle an mir selbst, obwohl es klare Hinweise auf meine Kompetenz gibt.



Verwandle deine Erkenntnisse in konkrete Schritte

Diese Einschätzung ist erst der Anfang. Entdecke dein ungenutztes Potenzial, erkunde Coaching-Möglichkeiten und erlebe, wie das volle Ausschöpfen deiner Stärken dein Selbstvertrauen, deine Wirkung und dein berufliches Wachstum stärken kann. Arbeite mit einem zertifizierten Coach, der dich Schritt für Schritt zu bedeutungsvollen Ergebnissen begleitet.



Buche ein kostenloses Erstgespräch