



Stärken & Schwächen – Reflexionshilfe für dein Vorstellungsgespräch

Adel Germany – Bewerbungsbegleiter

Teil 1: Deine Stärken – Klar benennen & belegen

Stärken helfen dir, dich im Vorstellungsgespräch authentisch zu präsentieren. Wähle 3–5 Eigenschaften, die zu dir passen, und überlege dir kurze Beispiele aus deiner Erfahrung.

Stärke	Beispiel aus deinem Alltag oder Beruf	Warum ist das eine Stärke im Job?
Teamfähigkeit	Ich habe in Projekten Aufgaben fair verteilt	Zusammenarbeit im Team ist effizienter
Zuverlässigkeit	Ich halte Fristen und erscheine pünktlich	Vorgesetzte können sich auf mich verlassen
Belastbarkeit	In stressigen Phasen bleibe ich ruhig und strukturiert	Ich behalte den Überblick, auch unter Druck
Freundlichkeit	Ich bleibe höflich, auch bei ungeduldigen Kunden	Kunden fühlen sich ernst genommen
Eigeninitiative	Ich frage nach Aufgaben, wenn ich Zeit habe	Ich bringe mich aktiv ein
Lernbereitschaft	Ich habe mir neue Software selbst beigebracht	Ich entwickle mich beruflich weiter
Organisationsstärke	Ich plane Abläufe vor und denke mit	Prozesse laufen reibungsloser

 Weitere persönliche Stärken (selbst eintragen):

- Stärke:
→ Beispiel:
 - Stärke:
→ Beispiel:
 - Stärke:
→ Beispiel:
-



■ Teil 2: Deine Schwächen – ehrlich, aber lösungsorientiert

Schwächen zuzugeben zeigt Selbstreflexion. Wichtig ist, dass du nicht zu hart mit dir ins Gericht gehst und immer zeigst, was du dagegen tust.

Schwäche	So zeige ich, dass ich daran arbeite	Warum ist das nicht schlimm?
Ungeduld	Ich plane Pufferzeiten und frage nach Prioritäten	So verliere ich keine Zeit – aber bleibe fair
Schüchternheit	Ich bereite mich besser vor und notiere Stichpunkte	Ich rede nicht viel, aber gut durchdacht
Perfektionismus	Ich lerne, wann „gut genug“ ausreicht	Hoher Anspruch, aber trotzdem effizient
Selbstkritik	Ich frage aktiv nach Feedback	Ich will mich weiterentwickeln

👉 Eigene Schwächen (bitte mit „Lösung“):

- Schwäche:
→ So gehe ich damit um:
- Schwäche:
→ So gehe ich damit um:
- Schwäche:
→ So gehe ich damit um:

💬 Tipp von Adel Germany:

Wenn du deine Stärken und Schwächen vorher klar aufschreibst, kannst du im Gespräch viel selbstsicherer antworten.

→ Unser Coaching hilft dir, passende Beispiele zu finden und souverän zu antworten.

👉 Mit AVGS vom Jobcenter ist unsere Unterstützung für dich kostenlos.

📞 Kontakt:

🌐 <https://adelgermany.de/kontakt/>

✉ info@adelgermany.de

☎ 0201 45 88 38 52

📝 Notizen:

✍ Hier kannst du dir eigene Beispiele und Formulierungen aufschreiben.
