



Co-funded by the
European Union



EMERGING SKILLS TRAINING LIBRARY

TOOL 2: SELBSTVORSTELLUNG



WWW.EMERGINGSKILLS.EU



WAS IST DAS

Die Emerging Skills Training Library ist eine lebendige und stets aktualisierte digitale Sammlung von Schulungsmaterialien, die auf unterschiedliche Kontexte zugeschnitten sind, um den sich wandelnden Bedürfnissen und Herausforderungen gerecht zu werden. Sie vereint Bildungsressourcen, Projektergebnisse, Inhalte, visuelle Darstellungen, audiovisuelle Medien und weitere Lernmaterialien, um kontinuierliches Lernen und berufliche Weiterentwicklung im Bereich Jugendarbeit und verwandten Themen zu fördern. Diese Bibliothek wird durch Ergebnisse anderer ergänzender Initiativen bereichert und enthält einen speziellen Abschnitt zu wichtigen digitalen Werkzeugen für die Beschäftigung, was sowohl Jugendmitarbeitern als auch jungen Menschen zugutekommt, die ihre Fähigkeiten verbessern möchten.



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

Das Projekt „**Emerging Advanced Skills Youth**“ im Rahmen von Erasmus+ Jugendpartnerschaften, koordiniert von der **Maison de l'Europe des Landes** (Frankreich) in Zusammenarbeit mit Partnern aus Österreich, Slowenien, Griechenland, Rumänien und Litauen, steht unter der Lizenz CC BY-NC-SA 4.0.



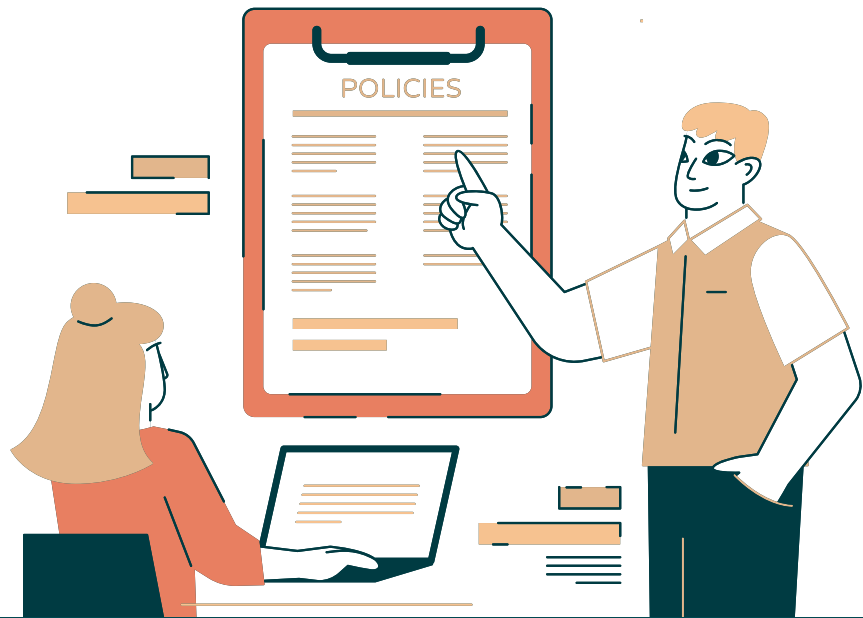
Co-funded by the
European Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission bei der Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung der Inhalte dar, die ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegeln. Die Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Nutzung der darin enthaltenen Informationen.

SELBST- VORSTELLUNG

Deine Selbstvorstellung ist dein erster Eindruck. Sie bestimmt den Ton in Vorstellungsgesprächen, Networking-Veranstaltungen und akademischen Umgebungen. Eine strukturierte Vorstellung steigert das Selbstbewusstsein, hilft dir, klar zu kommunizieren, und macht dich unvergesslich.





💡 **Warum ist Selbstvorstellung wichtig**

- Ein starker Einstieg hilft bei Vorstellungsgesprächen, Networking und in akademischen Umgebungen.
- Viele Studierende sind nervös, wenn sie sich vorstellen müssen. Ein strukturierter Ansatz kann es einfacher und natürlicher machen.

🧠 **Häufige Herausforderungen, mit denen Studierende konfrontiert sind:**

- ✓ Nervosität beim Vorstellen.
- ✓ Schwierigkeiten, ihre Gedanken zu strukturieren.
- ✓ Probleme, wichtige Stärken effektiv hervorzuheben.

🔍 **Wie dieses Modul hilft:**

- Bietet strukturierte Vorlagen für effektive Einleitungen.
- Beinhaltet Selbstreflexionsübungen zur Stärkung des Selbstvertrauens.
- Verwendet Erzähltechniken, um Einleitungen unvergesslich zu machen.



Schritt 1: Selbstreflexion

Exercise 1:

Die 3W-Methode

- Was sind deine **wichtigsten** Fähigkeiten oder Eigenschaften?
- Warum sind diese für deine Karriere- oder Bildungsziele von **Bedeutung**?
- Wo möchtest du diese **Fähigkeiten** einsetzen?

Übung 2:

Liste **5 Stärken** und **3 Schwächen** auf. Für jede Schwäche schreibe einen Aktionsplan zur Verbesserung.

 **Tipp: Probleme mit dem öffentlichen Reden? Beginne mit Diskussionen in kleinen Gruppen, bevor du vor einem größeren Publikum präsentierst. Allmähliches Üben stärkt das Selbstvertrauen!**



Schritt 2: Erstellen Sie Ihre Einführung

Verwenden Sie diese einfache Formel, um Ihre Einführung zu gestalten:

-  Name und aktuelle Rolle/Studienrichtung
-  Wichtige Fähigkeiten und Erfahrungen (z. B. Problemlösung, Führung, Teamarbeit) mit Beispielen.
-  Zukünftige Ziele und wie sie mit dem Gespräch im Einklang stehen.

 Beispiel: Hallo, mein Name ist Alex und ich bin ein BWL-Student mit einer großen Leidenschaft für Problemlösungen. Während meines letzten Praktikums habe ich an einem Projekt gearbeitet, das meinem Unternehmen 10 % der Kosten einsparte. Derzeit suche ich nach Möglichkeiten, meine analytischen Fähigkeiten in der Finanzberatung einzusetzen.



Schritt 3: Nutze Storytelling, um deine Vorstellung spannend zu gestalten



-  **Zeigen statt erzählen:** Sag nicht einfach „Ich bin fleißig“, sondern beschreibe eine Situation, in der du das bewiesen hast.
-  **Das Heldenreise-Modell:** Baue deine Vorstellung wie eine kleine Geschichte auf.

 **Anfang:** Wo hast du angefangen?

 **Wachstum & Zukunft:** Wo stehst du jetzt und wohin möchtest du dich entwickeln?

 **Wendepunkt:** Was hat sich verändert oder dich herausgefordert?



 **Übung:** Verfasse eine persönliche Kurzgeschichte mit 5–7 Sätzen, die dem Heldenreise-Modell folgt.

 **Beispiel:** „Zu Beginn meines Studiums fiel mir das Zeitmanagement schwer. Durch die Leitung eines studentischen Projekts entwickelte ich jedoch starke Organisationsfähigkeiten. Diese setze ich nun im Studium und Nebenjob ein – und möchte sie künftig als Business Analyst weiter nutzen.“



✓ **Checkliste: Elemente einer starken Einführung**

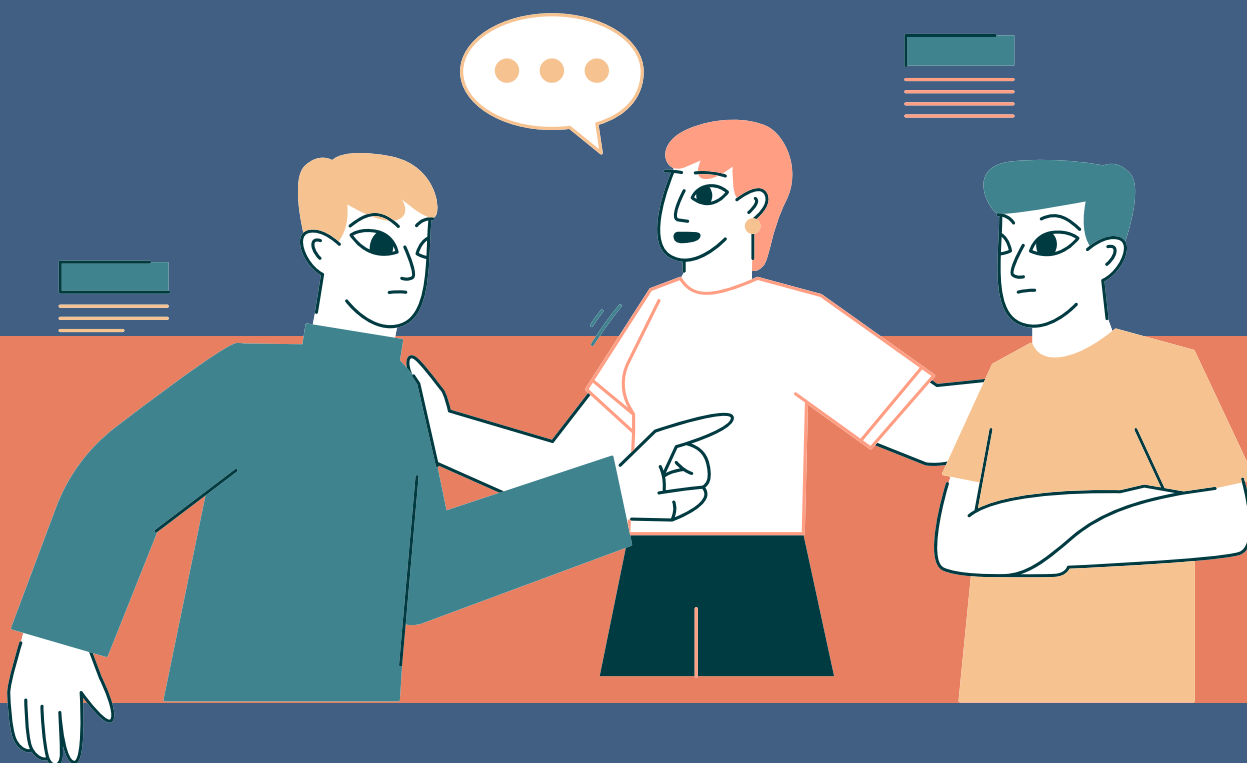


- ☐ Ich habe meinen Namen klar und selbstbewusst genannt.
- ☐ Ich habe meine Rolle/Status (Student, usw.) oder meinen relevanten Hintergrund erwähnt.
- ☐ Ich habe eine einzigartige Tatsache oder Errungenschaft über mich geteilt.
- ☐ Ich habe positive Körpersprache verwendet (aufrecht gestanden, Blickkontakt gehalten, gelächelt).
- ☐ Ich habe es kurz und situationsgerecht gehalten.
- ☐ (Falls angemessen) Ich habe eine Frage oder höfliche Aufforderung hinzugefügt, um das Gespräch fortzusetzen.

 **Tipp: Eine starke Einleitung ist Ihr Tor zum Erfolg! Üben Sie weiter, verfeinern Sie und machen Sie sich Ihre Geschichte zu eigen.**



KONTAKTIEREN SIE UNS



www.emergingskills.eu

iasis

IB Institutul
Bucovina

WIPSEE

ACCELERAS

EPeKa

TAVOEUROPA



Co-funded by the
European Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Publikation stellt keine Billigung der Inhalte dar. Diese spiegeln ausschließlich die Ansichten der Autoren wider, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.