

In der „Übung: Selbstpräsentation“ siehst du an dem Beispiel von Kim Bauer, wie sie sich kurz vorstellt. Kim erzählt etwas von sich und hält dabei wesentliche Informationen auf einem Flipchart fest. Jetzt bist du dran! Überlege, wie du dich gut präsentieren kannst.

Beantworte bei deiner Vorbereitung folgende drei Fragen:

- » **„Wer bin ich?“** – Erzähle, wie du heißt, wie alt du bist und welche schulischen und praktischen Erfahrungen du bis jetzt gemacht hast.
- » **„Was kann ich?“** – Du führst auf, welche Aufgaben du bereits gemeistert hast und welche persönlichen Stärken und Vorstellungen du mitbringst.
- » **„Was will ich?“** – Erkläre, was dich motiviert und wie du dich in dem Betrieb einbringen möchtest.

Drucke dieses Arbeitsblatt aus und schreibe auf, was du von dir erzählen möchtest. Stichworte dazu hältst du auf einem großen Blatt Papier fest. Das ist der Entwurf für dein Flipchart. Kim zeigt dir in der „Übung: Selbstpräsentation“ ([www.planet-beruf.de](http://www.planet-beruf.de) » **Meine Bewerbung** » **Bewerbungstraining** » **Auswahltest** » **Inhalt & Ablauf**), wie das geht. Übrigens: Tipps für den Vortrag, für starke Nerven und für die Darstellung auf dem Flipchart siehst du unten.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

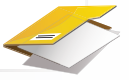
---

---

---

## Tipps für den Vortrag:

- » **Vorbereitung:** Stell dir vor, du erzählst eine **Geschichte**. Mit Einleitung, Höhepunkt und Schluss. Langweile deine Zuhörer/innen nicht!
- » **Einstieg:** Der ausführliche Lebenslauf liegt bereits vor. Du brauchst also keine Fakten abzuarbeiten. **Ergänze** lieber wichtige Teile zu deinem Lebenslauf!
- » Der **Schwerpunkt** deiner Präsentation liegt auf deiner aktuellen **Situation** und der angestrebten **Stelle**. Dass du als kleines Kind mit deinen Eltern in den Zoo gegangen bist, macht dich sympathisch, liegt aber zu weit in der Vergangenheit, um als Argument für den Beruf Tiermedizinische/r Fachangestellte/r zu gelten.
- » Es ist wichtig, auf die eigenen **Stärken** einzugehen und diese anhand von **Beispielen** sichtbar zu machen. „Ich bin kontaktfreudig, weil ich Freunde habe.“ ist zwar logisch, aber nicht besonders einzigartig. **Besser:** „Durch eigene Haustiere und die freie Mitarbeit im Tierheim weiß ich, was es bedeutet, Verantwortung zu tragen.“
- » Stelle deine **Vorzüge** mit Bezug zum Unternehmen dar. Du kannst am schnellsten Socken stricken in deiner Familie? Das ist schön, bringt dir aber beim Tierarzt nichts.
- » Benutze generell **aktive**, starke Formulierungen wie „Ich habe ... unterstützt.“ oder „Ich habe bei ... Verantwortung übernommen.“



## Tipps für starke Nerven:

- » **Du weißt nicht, was du über dich sagen sollst?**  
Bitte Menschen in deinem Umfeld, dir in wenigen Sätzen zu sagen: Warum würden sie dir eine Aufgabe anvertrauen? Du wirst staunen, welche Kompetenzen dein Umfeld in dir sieht.
- » **Du bist so nervös, dass du schwitzende Hände bekommst und die Stimme zittert?**  
Dagegen hilft gute Vorbereitung. Arbeite das, was du sagen möchtest, schriftlich vollständig aus. Probe alleine vor dem Spiegel, so lange, bis du dir sicher bist. Dann tritt vor Freunde oder Familie und präsentiere. Dadurch bekommst du Sicherheit und Feedback, wie du dich noch verbessern kannst.
- » **Du hast keinerlei Erfahrungen oder Praktika, von denen du erzählen kannst?**  
Hast du vielleicht schon mal ein Vogelhäuschen gebaut oder auf die Nachbarskatze aufgepasst? Hast du Geschwister oder kochst ab und an für die gesamte Familie? Es gibt bestimmt genügend „Nebentätigkeiten“, in denen du Erfahrungen sammeln konntest. Frag auch hier dein Umfeld.
- » **Du magst es einfach generell nicht, wenn du im Mittelpunkt stehst?**  
Das ist vollkommen o.k. Finde heraus, wie du dich in so einer Situation wohlfühlen könntest. Vielleicht hilft dir die Vorstellung, dass es nicht um dich geht, sondern um das, was du kannst.

## Tipps für die Darstellung auf dem Flipchart:

- » **Beachte:** Erst sagen, dann schreiben!  
Schreibe während deines Vortrags nur einzelne Reizwörter groß und deutlich auf das Flipchartblatt oder Whiteboard. Schreibe es knapp und gut lesbar auf. Es ist eine Zusammenfassung dessen, was du gesagt hast.
- » **Darstellung:** Je einfacher, desto besser!  
Zeichne keine komplizierten Grafiken auf, das benötigt nur Zeit und fesselt die Zuhörer/innen nicht. Linien, Balken, Koordinatensystem oder Strichmännchen sind gute und schnelle Präsentationsmöglichkeiten. Eine klare Struktur sollte auf Anhieb erkennbar sein. Benutze dunkle Stifte (blau oder schwarz), die sind auch aus größerer Entfernung gut lesbar. Andere Farben solltest du nur verwenden, wenn du etwas besonders betonen möchtest. **Tipp:** Überprüfe vorher, ob die Stifte funktionieren!
- » **Position:** Du stehst im Zentrum der Aufmerksamkeit, nicht das Flipchart. Es steht neben dir. Achte beim Stehen darauf, dass du das Geschriebene nicht verdeckst. Versteck dich aber auch nicht dahinter! Betrachte das Flipchart als Partner, der dich unterstützen will.

**Tip:** Drucke das Dokument aus und hefte es in deinem Berufswahlordner ab!