KI-FLOWCOACHING

Meine Stärken-Karte

Stärken-Entdecker© · Erste Version zum Wiedereinstieg · 30.10.2026

Das bin ich

Du hast in den letzten Jahren sehr viel getragen und organisiert. Du hast einen Haushalt geführt, Termine für vier Personen geplant, Verantwortung im Elternbeirat übernommen und eine große Veranstaltung mit 200 Gästen mit organisiert. Dazu hast du deine Schwiegermutter begleitet und gepflegt. Aus deiner Zeit als Arzthelferin bringst du außerdem Ruhe, Genauigkeit und Erfahrung mit Menschen mit.

Meine Stärken-Liste

Nr.	Stärke	Feld	Kann ich	Mache ich gern	Beispiel aus meinem Leben
1	Zeit einteilen	Mach-Stärke	noch offen	noch offen	Ich habe Termine für vier Personen geplant.
2	Ordnung schaffen	Mach-Stärke	noch offen	noch offen	Ich habe Haushalt, Schule und Familienalltag organisiert.
3	Verantwortung tragen	Ich-Stärke	noch offen	noch offen	Ich habe im Elternbeirat die Kasse geführt.
4	Menschen helfen	Mit-Menschen-Stärke	noch offen	noch offen	Freundinnen fragen mich bei Ämtern um Rat.
5	ruhig bleiben	Ich-Stärke	noch offen	noch offen	Ich habe ängstliche Patientinnen und Patienten beruhigt.
6	sorgfältig arbeiten	Mach-Stärke	noch offen	noch offen	Ich habe Abrechnungen gemacht.
7	mit Papierkram helfen	Wissen & Können	noch offen	noch offen	Ich habe ältere Patientinnen und Patienten mit Krankenkassen-Unterlagen begleitet.
8	Veranstaltungen planen	Mach-Stärke	noch offen	noch offen	Ich habe ein Sommerfest mit 200 Gästen organisiert.
9	Menschen versorgen	Mit-Menschen-Stärke	noch offen	noch offen	Ich habe zwei Jahre lang bei der Pflege meiner Schwiegermutter mitgeholfen.
10	medizinisch mitarbeiten	Wissen & Können	noch offen	noch offen	Ich habe an der Anmeldung gearbeitet und Blut abgenommen.

Meine Top-Stärken

1. Zeit einteilen

Das heißt: Ich plane viele Dinge so, dass der Alltag läuft.

Mein Beispiel aus dem Leben: Ich habe Termine für vier Personen im Blick behalten.

Wo das bei der Arbeit hilft: Zum Beispiel am Empfang, in der Anmeldung, im Büro oder überall dort, wo viel gleichzeitig passiert.

So sage ich es im Bewerbungsgespräch: „Ich kann gut planen und behalte auch bei vielen Terminen den Überblick."

2. Menschen helfen

Das heißt: Ich unterstütze andere ruhig und praktisch, wenn etwas schwierig ist.

Mein Beispiel aus dem Leben: Freundinnen fragen mich um Rat, wenn sie mit Ämtern nicht weiterkommen.

Wo das bei der Arbeit hilft: Zum Beispiel im Kontakt mit Kundinnen und Kunden, in der Praxis, in der Betreuung oder im Büro.

So sage ich es im Bewerbungsgespräch: „Ich erkläre Dinge verständlich und unterstütze Menschen geduldig, wenn sie Hilfe brauchen."

3. ruhig bleiben

Das heißt: Ich bleibe auch in schwierigen Momenten ansprechbar und freundlich.

Mein Beispiel aus dem Leben: Ich habe ängstliche Patientinnen und Patienten beruhigt.

Wo das bei der Arbeit hilft: Besonders in Praxen, am Empfang, im Service oder in stressigen Situationen.

So sage ich es im Bewerbungsgespräch: „Auch wenn Menschen nervös sind, bleibe ich ruhig und kann ihnen Sicherheit geben."

4. Verantwortung tragen

Das heißt: Ich kümmere mich zuverlässig um Aufgaben, auf die andere sich verlassen.

Mein Beispiel aus dem Leben: Ich habe im Elternbeirat die Kasse geführt und Verantwortung übernommen.

Wo das bei der Arbeit hilft: Zum Beispiel bei Geld, Unterlagen, Anmeldung, Bestellungen oder festen Abläufen.

So sage ich es im Bewerbungsgespräch: „Man kann sich auf mich verlassen, und ich gehe sorgfältig mit Verantwortung um."

5. Veranstaltungen planen

Das heißt: Ich kann viele Schritte zusammenbringen und an vieles gleichzeitig denken.

Mein Beispiel aus dem Leben: Ich habe ein Sommerfest mit 200 Gästen organisiert.

Wo das bei der Arbeit hilft: Zum Beispiel bei Terminen, Planung, Empfang, Veranstaltungen oder Teamaufgaben.

So sage ich es im Bewerbungsgespräch: „Ich kann auch größere Aufgaben gut organisieren und den Überblick behalten."

Arbeitsbereiche, die passen könnten

- Wiedereinstieg in eine Arztpraxis oder Gemeinschaftspraxis
- Anmeldung oder Empfang im Gesundheitsbereich
- Büro- und Organisationsaufgaben
- Unterstützung im sozialen oder betreuenden Bereich

Diese Bereiche **könnten** gut zu dir passen, weil du Organisation, Ruhe und Menschenkontakt mitbringst.

Mein nächster kleiner Schritt

Ich suche mir einen Satz aus meiner Stärken-Karte aus und übe ihn diese Woche laut für ein Gespräch mit meiner Jobcoachin oder für eine Bewerbung.

Erstellt mit einem KI-Coach von KI-Flowcoaching auf Basis der Methodik von Dr. Martina Nohl. Persönliche Arbeitsunterlage, alle Angaben ohne Gewähr.