CHECKLISTE · BHERDER.INFO

Die INSEL-Checkliste

Gut vorbereitet ins Bewerbungsgespräch und ins Jahresgespräch

Informationsverarbeitung · Netzwerken · Selbstmanagement · Ethik · Leadership

Mit dieser Checkliste bereitest du in rund **60 Minuten** fünf überzeugende Gesprächsbeispiele vor. Du beantwortest nicht einfach Fragen, sondern findest die Geschichten aus deinem Berufsleben, die deine Stärken belegen – im Vorstellungsgespräch ebenso wie im jährlichen Mitarbeitergespräch.

So gehst du vor

1. Nimm dir pro INSEL-Bereich etwa zehn Minuten Zeit.
2. Suche konkrete Situationen aus den letzten 12 bis 18 Monaten – aus Beruf, Projekten, Ausbildung oder Ehrenamt.
3. Strukturiere jedes Beispiel nach **STAR**: Situation – Aufgabe – Aktion – Resultat.
4. Halte pro Bereich fest: ein Beispiel, ein Ergebnis, einen nächsten Schritt.

Schritt 1: Die Grundlagen klären

Für das Bewerbungsgespräch

- [ ] Stellenanzeige ausgedruckt und die drei bis fünf wichtigsten Anforderungen markiert.
- [ ] Leitbild, Produkte, Führungskultur und aktuelle Meldungen des Unternehmens recherchiert.
- [ ] Lebenslauf und Anschreiben noch einmal gelesen – jede Station kann ich in zwei Sätzen erklären.

Für das Jahresgespräch

- [ ] Zielvereinbarung und Notizen aus dem letzten Gespräch liegen vor.
- [ ] Erfolge, Projekte und erhaltenes Feedback der letzten zwölf Monate gesammelt (Kalender, E-Mails, Berichte).
- [ ] Einladung, Agenda und gegebenenfalls den Beurteilungsbogen gelesen.

Grundlage der fünf Kompetenzfelder: INSEL-Methode nach Markus Väth.

Schritt 2: Deine fünf INSEL-Kompetenzen

I Informationsverarbeitung

Relevantes erkennen, prüfen und nutzbar machen

- [ ] Ich weiß, wie ich mein Fachwissen aktuell halte (Quellen, Weiterbildung, Austausch).
- [ ] Ich habe ein Beispiel, in dem ich mich schnell in ein neues Thema, Tool oder Verfahren eingearbeitet habe.
- [ ] Ich kann erklären, wie ich Quellen prüfe und Wichtiges von Unwichtigem trenne.
- [ ] Ich habe Wissen im Team weitergegeben – etwa als Kurzanleitung, Zusammenfassung oder Einarbeitung.

> **Zusätzlich fürs Jahresgespräch:** Welches Thema möchte ich im kommenden Jahr vertiefen – und welchen Nutzen hat das für meine Arbeit oder das Team?

Mein Beispiel in Stichworten

N Netzwerken

Tragfähige Beziehungen aufbauen und professionell gestalten

- [ ] Ich kenne meine wichtigsten Schnittstellen: Abteilungen, Kundschaft, externe Partner.
- [ ] Ich habe ein Beispiel, in dem mein Netzwerk geholfen hat, ein Problem schneller zu lösen.
- [ ] Ich kann zeigen, wie ich mit unterschiedlichen Interessen oder schwierigen Gesprächspartnern umgehe.
- [ ] Ich weiß, wen ich künftig stärker in meine Arbeit einbeziehen möchte.

> **Zusätzlich fürs Jahresgespräch:** Welche Kooperation habe ich aufgebaut? Um welchen Zugang zu Projekten, Netzwerken oder Veranstaltungen möchte ich bitten?

Mein Beispiel in Stichworten

S Selbstmanagement

Zeit, Energie, Aufgaben und Ziele eigenverantwortlich steuern

- [ ] Ich kann beschreiben, wie ich priorisiere, wenn mehrere Aufgaben gleichzeitig dringend erscheinen.
- [ ] Ich habe ein Beispiel, in dem ich ein anspruchsvolles Ziel trotz Hindernissen zuverlässig erreicht habe.
- [ ] Ich kenne meine Routinen und Werkzeuge für Planung, Pausen und konzentrierte Arbeitszeiten.
- [ ] Statt „Ich bin stressresistent“ beschreibe ich mein konkretes Vorgehen.

> **Zusätzlich fürs Jahresgespräch:** Wo braucht es künftig klarere Prioritäten, realistischere Fristen oder zusätzliche Ressourcen?

Mein Beispiel in Stichworten

Grundlage der fünf Kompetenzfelder: INSEL-Methode nach Markus Väth.

E Ethik

Die eigenen Werte kennen und im Verhalten sichtbar machen

- [ ] Ich habe meine fünf wichtigsten beruflichen Werte notiert und weiß, welche davon nicht verhandelbar sind.
- [ ] Ich habe ein Beispiel, in dem ich eine schwierige Entscheidung an einem meiner Werte ausgerichtet habe.
- [ ] Ich habe meine Werte mit dem Leitbild und dem Arbeitsalltag des Unternehmens oder Teams abgeglichen.
- [ ] Ich behaupte meine Werte nicht nur, sondern belege sie mit meinem Verhalten.

Zusätzlich fürs Jahresgespräch: Welche Zielkonflikte möchte ich ansprechen – etwa Tempo gegen Qualität oder Belastung gegen Projektanforderungen?

Mein Beispiel in Stichworten

L Leadership

Sich selbst führen, Verantwortung übernehmen, Veränderungen anstoßen

- [ ] Ich habe ein Beispiel für eine Veränderung, die ich selbst angestoßen oder konsequent umgesetzt habe.
- [ ] Ich kann erzählen, wie ich mit einem Fehler oder kritischem Feedback umgegangen bin – und was ich gelernt habe.
- [ ] Ich weiß, wie ich anderen Orientierung gebe, wenn sie unsicher sind.
- [ ] Ich habe einen konkreten Wunsch für meinen nächsten Verantwortungsbereich.

Zusätzlich fürs Jahresgespräch: Eigenes Projekt, Vertretung einer Rolle, Einarbeitung neuer Kolleginnen und Kollegen oder Weiterbildung – was davon will ich ansprechen?

Mein Beispiel in Stichworten

Selbstcheck: Typische Fehler vermeiden

- [ ] Ich nenne keine Eigenschaft ohne Beispiel – „teamfähig“ allein bleibt austauschbar.
- [ ] Ich erzähle eine konkrete Situation statt meiner gesamten Laufbahn.
- [ ] Mein eigener Anteil wird klar: „ich“ statt nur „wir“.
- [ ] Ich zeige auch, was ich aus einem Rückschlag gelernt habe.
- [ ] Im Jahresgespräch blicke ich nicht nur zurück, sondern formuliere Ziele und benötigte Unterstützung.
- [ ] Unternehmenswerte übernehme ich nicht ungeprüft, sondern gleiche sie ehrlich mit meinen ab.

Grundlage der fünf Kompetenzfelder: INSEL-Methode nach Markus Väth.

Schritt 3: Antworten formulieren

Eine überzeugende Antwort verbindet Kompetenz, Beispiel und Nutzen. Nutze diese Formel:

Stärke	Beispiel	Vorgehen	Ergebnis	Transfer
Welche Fähigkeit will ich zeigen?	In welcher Situation wurde sie sichtbar?	Was habe ich selbst getan?	Was wurde besser, schneller, klarer?	Wie setze ich sie künftig ein?

Deine persönliche INSEL-Übersicht

Ein starkes Beispiel pro Feld genügt. So hast du im Gespräch sofort die passende Geschichte zur Hand.

Kompetenz	Mein Beispiel	Mein Beitrag / Ergebnis	Nächster Schritt
Information			
Netzwerk			
Selbst-management			
Ethik			
Leadership			

Grundlage der fünf Kompetenzfelder: INSEL-Methode nach Markus Väth.

Schritt 4: Auf das konkrete Gespräch zuspitzen

Im Bewerbungsgespräch

- [ ] Zwei bis drei INSEL-Beispiele ausgewählt, die am besten zu den markierten Anforderungen passen.
- [ ] Jede Antwort dauert laut gesprochen höchstens ein bis zwei Minuten.
- [ ] Die Frage nach Schwächen beantworte ich mit einem echten Entwicklungsfeld und meinem Lernschritt.
- [ ] Drei eigene Fragen an das Unternehmen notiert – etwa zu Einarbeitung, Team und Erwartungen an die ersten Monate.
- [ ] Gehaltsvorstellung recherchiert und mit meinem Beitrag begründet.
- [ ] Meine Beispiele einmal laut geübt, idealerweise mit einem Gegenüber, das nachfragt.

Im Jahresgespräch

- [ ] Alle fünf INSEL-Bereiche aus zwei Perspektiven vorbereitet: Was war mein Beitrag? Was will ich entwickeln?
- [ ] Zwei bis drei konkrete Ziele für die nächsten zwölf Monate formuliert.
- [ ] Benötigte Unterstützung benannt: Zeit, Budget, Weiterbildung, Zugang zu Projekten.
- [ ] Eigenes Anliegen (z. B. Gehalt, Rolle, Arbeitsmodell) mit Argumenten und Beispielen vorbereitet.
- [ ] Kritische Punkte sachlich und mit einem Lösungsvorschlag formuliert.

Nach dem Gespräch

- [ ] Innerhalb von 24 Stunden notiert: Was lief gut? Welche Frage hat mich überrascht?
- [ ] Vereinbarungen, Ziele und nächste Termine schriftlich festgehalten und abgestimmt.
- [ ] Meine INSEL-Übersicht aktualisiert – sie ist die Grundlage für das nächste Gespräch.

Du möchtest deine Beispiele üben, bevor es ernst wird?

Im Jobcoaching arbeiten wir deine INSEL-Geschichten gemeinsam aus und trainieren, wie du sie im Gespräch klar, souverän und glaubwürdig erzählst. Mehr dazu auf **bherder.info**.

Grundlage der fünf Kompetenzfelder: INSEL-Methode nach Markus Väth.