

Formular: Die Untersuchung von Errungenschaften/ Erfolgserlebnissen – Das STAR-Modell

Erfolgserlebnisse sind in der Regel persönlich und sie sind in unserem Gedächtnis gut verankert. Man kann sich nach wie vor an die erfolgreiche Arbeit, das Ereignis, die Handlung erinnern. Wir erinnern uns an das Gefühl der Freude für das Ereignis, machte die Arbeit und Handeln. Man spürt noch immer den Stolz.

STAR ist eine Befragungstechnik und umfasst folgende vier Punkte:

Situation: Eine konkrete Situationsbeschreibung mit deren Rahmenbedingungen, die den Ausgangspunkt darstellt.

Aufgabe (Task): Welches Ziel wollten Sie in der Situation erreichen bzw. welche Aufgabe sollte gelöst werden?

Handlung (Action): Welche Handlungen haben Sie umgesetzt, um das Ziel zu erreichen? Welche Alternativen haben Sie erwogen? Warum haben Sie sich für eine bestimmte Handlung entschieden?

Ergebnis (Result): Was war das konkrete Ergebnis Ihrer Handlungen? Haben Sie das Ziel erreicht? Was haben Sie aus der Situation gelernt?

Schritt 1

Listen Sie zehn Erfolgserlebnisse auf. Es kann sich dabei um positive Erfahrungen im Unternehmen handeln, muss aber nicht. Auch ausserhalb der Arbeit zeigen sich unsere Fähigkeiten und Kompetenzen. Sie können einzeln oder kombiniert sein. Wichtig ist dabei, dass der persönliche Beitrag zur Erreichung des Ziels untersucht wird (auch wenn verschieden Personen dazu beigetragen haben).

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Schritt 2

Wählen Sie die drei (für Sie) wichtigsten Ereignisse aus der obigen Liste und beantworten sie zu diesen

Titel der Erfolgserlebnisses:

Datum/Dauer :	Beschreiben sie die Situation, die den Ausgangspunkt mit dessen Rahmenbedingungen darstellt (<i>Situation</i>) :
Welches Ziel wollten Sie in der Situation erreichen bzw. welche Aufgabe sollte gelöst werden? (<i>Task/Target</i>) ?	Wie sind Sie vorgegangen, welche Handlungen haben Sie umgesetzt (<i>Actions</i>)
Was hat Schwierigkeiten gemacht? (<i>Actions / Results</i>) :	Ergebnisse (<i>Results</i>): Was war das konkrete Ergebnis Ihrer Handlungen? Haben Sie das Ziel erreicht? Was haben Sie aus der Situation gelernt?

Merkmale (beruflich und persönliche), welche Sie für den Erfolg genutzt haben:



Schritt 3 (fakultativ)

Erzählen Sie Ihre Erfolgserlebnisse einer weiteren Person, welche sich zu den folgenden Fragen Notizen macht

Erfolgserlebnis von (Vorname, Name)

Mit welchen Handlungen/Massnahmen zeigt die Person ihre Professionalität am besten? Welche Herausforderungen wurden effektiv bewältigt?

Worauf ist die erzählende Person am meisten stolz?

Was hat der Person am meisten Freude bereitet?

Was ist die grösste Motivation?

Was waren die grössten Sorgen?



Schritt 4

Die Schritte 2 und 3 werden nun synthetisiert. Es stellen sich folgende Fragen

Was sind meine grundlegenden Bestrebungen? Was will ich für mein Glück erreichen?

Welche Werte habe ich bei den beschriebenen Erfolgserlebnissen umgesetzt?

Sind mir neue Fähigkeiten/Kompetenzen oder Verhaltensweisen bewusst worden?