## Kompetenzcheck: Testen Sie Ihre Trainerkompetenz

Im Folgenden können Sie Ihre persönliche Trainerkompetenz überprüfen. Erschrecken Sie nicht, wenn Sie auf unbekannte Fachbegriffe stoßen und zum Beispiel bei Begriffen wie *didaktische Reduktion* oder *Evaluation* nur Bahnhof verstehen. Freuen Sie sich, dass Ihnen das hier beim Test und nicht beim Gespräch mit einem Personalentwickler oder einem Teilnehmenden mit entsprechendem Hintergrund passiert. Alle Begriffe stehen im Stichwortverzeichnis und werden in diesem Buch in den entsprechenden Kapiteln erklärt.

Lesen Sie die Aussagen 1–44 sorgfältig durch und kreuzen Sie an:

1 - Trifft überhaupt nicht zu

2 - Trifft etwas zu

3 - Trifft eher zu

4 - Trifft vollkommen zu

**Didaktisch-methodische Kompetenz**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Meine Themen bereite ich zielgruppengerecht auf. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Die Stoffmenge passe ich durch eine didaktische Reduktion an. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Den Lernstoff bereite ich so auf, dass er interessant und leicht verständlich ist. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich formuliere klare Lernziele und entwickle daraus einen strukturierten Trainingsleitfaden, indem sich unterschiedliche Methoden und Sozialformen abwechseln. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Durch Methoden der Lernzielkontrolle sichere ich ab, dass die Inhalte von meinen Teilnehmenden verstanden wurden. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Die Motivation meiner Teilnehmenden fördere ich durch Methoden der Aktivierung. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Den Einsatz des Gelernten fördere ich durch passende Übungen und Transfermethoden. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich kenne unterschiedliche Feedback- und Evaluationsmethoden und setze diese ein, um meine Trainings fortwährend zu überprüfen und zu verbessern. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |

**Fachkompetenz**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mein Thema beherrsche ich und es gibt nur sehr selten einen Teilnehmenden, der „mir das Wasser reichen kann“. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich kann leicht einen Bezug zwischen meinem Fachthema und der Lebens- und Arbeitswelt meiner Teilnehmenden herstellen. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Gerne begebe ich mich mit anderen Experten in den aktiven Austausch und besuche entsprechende Veranstaltungen wie Vorträge, Messen oder Weiterbildungen. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich kenne die Fachbegriffe und kann sie einem Laien in einfachen Worten und anhand von Beispielen lebendig erläutern. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Was ich sag, kann ich mit Forschungsergebnissen aus den Bezugswissenschaften meines Trainingsthemas belegen und meinen Teilnehmenden aktuelle Quellenangaben nennen. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Auch wenn mich jemand nachts um 3 Uhr wecken würde, könnte ich aus dem Stehgreif mindestens eine halbe Stunde über mein Fachgebiet referieren. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Wenn ich auf eine eigene Wissenslücke bei meinem Fachthema stoße, beschäftigt mich das stark und ich versuche diese durch Recherche zu schließen. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Bei den Unterlagen, die ich meinen Teilnehmenden zu Verfügung stelle, lege ich Wert auf fachliche Richtigkeit und Aktualität. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |

**Feldkompetenz**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ich habe eine recht gute Vorstellung von dem, wie der Arbeitsalltag meiner Teilnehmenden aussieht. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Es fällt mir leicht die passenden Worte für meine Teilnehmergruppe zu finden und ich verstehe deren arbeitsspezifische Fachworte und Abkürzungen meistens. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Es fällt mir nicht schwer für meine Fachinhalte praxistaugliche Beispiele für den Teilnehmerkreis zu finden, so dass diese direkt die Relevanz für Ihren Alltag erkennen. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich kleide mich dem Umfeld entsprechend und fühle mich dabei keineswegs „verkleidet“. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich habe im weitesten Sinne Branchenerfahrung und kenne die grundlegenden Herausforderungen und Gepflogenheiten der Unternehmen in denen ich mich als Businesstrainer bewege. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Wenn ich ein Unternehmen noch nicht kenne, ist es für mich selbstverständlich, dass ich mich vorab so weit wie möglich informiere. Am besten direkt vor Ort und dort nicht nur beim Auftraggeber, sondern auch gerne im Rahmen einer Hospitation bei meiner Zielgruppe. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich habe ein sehr gutes Gespür dafür, welche Übungen und Formate ich einsetzen kann, ohne auf größere Widerstände zu stoßen. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich weiß, auf was meine Teilnehmenden besonders achten, und kenne ihre Vorlieben, sei es beim Thema Handout oder bei der Pausenverpflegung. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |

**Präsentationskompetenz**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| HDMI, VGA, Thunderbolt und Co. sind für mich kein Kauderwelsch und selbstverständlich habe ich immer einen Adapter dabei, wenn ich einen anderen Beamer als meinen eigenen einsetzen möchte. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Natürlich teste ich die Technik vor Seminarbeginn und plane dafür ausreichend Zeit ein, um mögliche Pannen vorab zu beheben, und wenn die digitale Präsentation trotzdem mal nicht läuft, kann ich auch mit Moderationsmarker und Flipchart professionell performen. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Meine Präsentationen sind nie ein „betreutes Lesen“ und meine Visualisierungen unterstützen das was ich sage. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Egal ob digital oder analog – alle Teilnehmenden können lesen, was ich geschrieben habe – auch ohne Opernglas und „Hieroglyphenkenntnis“. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich wähle Bilder und Materialien, die Neugier bei meinen Teilnehmenden erzeugen, mein Thema greifbar machen und/oder emotional positiv aufladen. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Während meines Vortrages stehe ich, und zwar so, dass jeder Teilnehmende die Präsentation und mich gut sehen kann. Ich habe Blickkontakt mit meinen Teilnehmenden, statt gemeinsam mit Ihnen die Präsentation anzusehen. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich bin mir meiner Wirkung bewusst, da ich immer mal wieder mit Videofeedback arbeite und weiß, wie ich am besten vor Gruppen stehe und meine Gestik einsetze. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Meine Sprechweise wirkt dynamisch. Ich setze Pausen ein, nutze die bildhafte Sprache und ich weiß, wie ich meine Stimme auch in Stresssituationen positiv beeinflussen kann. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |

**Digitale Kompetenz**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ich habe Erfahrung mit synchronen und asynchronen Lernangeboten und ich weiß auch, welche Vor- und Nachteile sie mit sich bringen. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich weiß, was ich dazu beitragen kann, dass meine Teilnehmenden bei einem Training via Videokonferenz dabeibleiben und nicht gedanklich abschweifen oder gar abschalten. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Durch regelmäßige Übungen und Lernzielkontrollen stelle ich beim E-Learning den Lernerfolg sicher. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich habe Erfahrung im Einsatz von KI (zum Beispiel beim Erstellen von Ausschreibungstexten, Präsentationen oder Lernzielkontrollen). Dabei erkenne und nutze ich Möglichkeiten und bin mir aber auch der Grenzen bewusst. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Wenn Teilnehmende technische Probleme beim E-Learning haben, habe ich zumindest die Standardlösungen parat oder kann technische Hilfestellungen organisieren. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich schaffe es gut – auch wenn ich allein vor einer Kamera stehe oder vor meinem Bildschirm sitze – lebendig zu sprechen und meine Teilnehmenden auch emotional abzuholen. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Klar weiß ich, auf was ich achten muss in Bezug auf Kameraposition, Beleuchtung, Hintergrund und Tontechnik. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Die methodischen und didaktischen Besonderheiten des digitalen Lernens sind mir vertraut und ich habe Erfahrung mit digitalen Möglichkeiten der Vor- und Nachbereitung von Trainings wie Online-Befragungen und Feedbacktools. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |

**Sozialkompetenz**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ich kann nachvollziehen, wenn sich Teilnehmende meinem Trainingsstil oder meinem Trainingsthema gegenüber zurückhaltend oder kritisch zeigen und gehe trotzdem freundlich mit ihnen in den Austausch. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich arbeite gerne mit Menschen und mag den überwiegenden Teil meiner Teilnehmenden. Durch ihre Beiträge fühle ich mich bereichert. Wenn es Seitengespräche gibt, oder insgesamt Unruhe im Raum entsteht ist auch das ein wichtiger Beitrag für mich und ich gehe darauf ein. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Smalltalk fällt mir leicht. Beim Austausch mit meinen Teilnehmenden in den Pausen oder beim gemeinsamen Essen fühle ich mich wohl und bin ein interessierter Zuhörer. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich merke mir die Namen meiner Teilnehmenden und spreche sie (bei einer Gruppengröße bis 15 Personen) auch namentlich an. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich fühle mich dafür verantwortlich eine gute Lernatmo­sphäre zu schaffen und das Herzlich willkommen steht nicht nur auf einem Begrüßungsplakat, sondern ich empfinde es auch. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ein Teilnehmender gähnt laut und zieht die Aufmerksamkeit der Gruppe von mir auf sich. Ich spreche ihn freundlich an und finde ggf. eine niedrigschwellige Lösung (z.B. Fenster öffnen für mehr Sauerstoff, Ankündigung einer Pause oder Methodenwechsel). | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Bei einer Übung bricht ein Teilnehmender in Tränen aus. Ich reagiere empathisch auf die emotionale Reaktion, ohne den Gruppenprozess aus den Augen zu verlieren. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Es fällt mir leicht, Teilnehmende zu Übungen zu motivieren, die sie aus ihrer Komfortzone bringen. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |

**Selbstkompetenz**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Die meiste Zeit bei meinen Veranstaltungen steckt in der Vorbereitung. Ich plane dafür bewusst genug Zeit ein und bin sorgfältig, ohne mich zu sehr in Details zu verlieren. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich bin immer vor meinen Teilnehmenden am Veranstaltungsort, um alles vorzubereiten. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Negatives Feedback meiner Teilnehmenden kann ich annehmen. Ich prüfe gewissenhaft, was ich gegebenenfalls konstruktiv verändern kann. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ich kenne meine Grenzen und weiß, dass ich es nicht jedem recht machen kann. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Es fällt mir leicht mich selbst zu motivieren und auch nach der Mittagspause, wenn ich mich nach Ruhe sehne, schaffe ich es ein gutes Energieniveau zu halten. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Gerade, wenn ein Training anstrengend ist, achte ich darauf, dass ich in den Pausen und am Feierabend etwas tue, was mir guttut. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Eine gesunde Lebensweise mit gutem Essen und ausreichend Bewegung ist mir wichtig. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Wenn ein Training schlecht gelaufen ist und ich danach erschöpft oder niedergeschlagen bin, habe ich Strategien, um gut für mich zu sorgen. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |

**Testauswertung**

Addieren sie die Punkte je Bereich.

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenzbereich | Punktanzahl |
| * 1. didaktisch-methodische Kompetenz |  |
| * 1. Fachkompetenz |  |
| * 1. Feldkompetenz |  |
| * 1. Präsentationskompetenz |  |
| * 1. digitale Trainerkompetenz |  |
| * 1. Sozialkompetenz |  |
| * 1. Selbstkompetenz |  |

Wenn Sie richtig gerechnet haben, steht in jedem Feld eine Zahl zwischen 8 und 32 Punkten.

Prüfen Sie nun unten, in welchem Kompetenzbereichen Sie im „grünen“ Bereich sind:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24-32 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17-23 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8-16 |  |  |  |  |  |  |  |