

# Die VGZ-Formel zur Selbstpräsentation

Nutzen Sie für Ihre Vorbereitung und zur Orientierung bei der Selbstpräsentation auch die sogenannte VGZ-Formel. Sie steht für: Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft (VGZ).

## ■ Vergangenheit

Was habe ich bisher alles gelernt und geleistet?

## ■ Gegenwart

Was sind meine aktuellen Aufgaben und Leistungen? Wofür stehe ich?

## ■ Zukunft

Was verspreche ich künftig zu leisten?

Das Nachdenken über solche Orientierungsfragen hilft enorm. Nehmen Sie sich also bitte genügend Zeit dafür. Aus der Erfahrung heraus wissen wir, dass sich mit der Zeit ein Bewusstsein für die Dinge entwickeln wird, die Ihnen wirklich wichtig sind – vor allem im neuen Job.

## Orientierungsfragen zur VGZ-Formel

- Was für Werte habe ich?
- Was für ein Mensch bin ich?
- Was kann ich?
- Was tue ich gern?
- Was will ich?
- Was ist mir möglich?
- Woher komme ich?
- Wohin will ich?
- Was liegt hinter mir?
- Wie schätze ich mich und meine Fähigkeiten ein?
- Wie ist meine aktuelle Situation?
- Womit muss ich mich noch auseinandersetzen?
- Wer sind meine Unterstützer?
- Wer oder was (be)hindert mich?

## Fragen zur persönlichen Situation

- Was habe ich bisher im Leben erreicht?
- Was habe ich (noch) nicht erreicht und warum?
- Was missfällt mir an meiner jetzigen Situation?
- Was möchte ich am schnellsten daran ändern, was kann noch warten?
- Wer fördert oder behindert meine persönliche Entwicklung?
- Welchen Einfluss hat mein Partner darauf?
- Welche meiner Eigenschaften werden von anderen besonders geschätzt?
- Welchen Einfluss hat mein Beruf auf mein Privatleben?
- Welchen Einfluss hat mein Privatleben auf meinen Beruf?

## Fragen zur beruflichen Situation

- Was missfällt mir an der jetzigen Situation?
- Welche Gründe sprechen für einen Arbeitsplatz-/Berufswechsel?
- Welche sprechen dagegen?
- Was sind meine beruflichen Ziele – Position, Verdienst?
- Was habe ich bisher erreicht?
- Was möchte ich noch erreichen?
- Wie könnte das gelingen?
- Was macht mich beruflich zufrieden?
- Fühle ich mich aktuell über- oder unterfordert? Warum?
- Wie komme ich mit meinen Vorgesetzten und Kollegen zurecht?
- Wie stehen meine Chancen realistisch auf dem Arbeitsmarkt?
- Wie sind die Zukunftsaussichten im neuen Arbeitsplatz?

Versuchen Sie aus den Antworten Schlüsselwörter zu destillieren, die Sie kurz und prägnant beschreiben. Abstrahieren, verkürzen und vereinfachen Sie gegebenenfalls, und bringen Sie die Begriffe in eine für Sie wichtige Rangfolge. So haben Sie zugleich Ihre Zielvorstellungen vor Augen.