



## Der Schlüsselkompetenzkompass im Studiengang BSc Psychologie

Gemäß den geltenden fachspezifischen Bestimmungen für den Studiengang BSc Psychologie ist die Eingangsvoraussetzung für das Studienmodul „ABK-Schlüsselkompetenzen“ das Absolvieren eines Selbstassessments und eine begleitende Reflexion.

Diese Aufgabe erfüllt der Schlüsselkompetenzkompass ([www.slk-kompass.uni-hamburg.de](http://www.slk-kompass.uni-hamburg.de)), der neben einem Selbsttest vielfältige Informationen zu den verschiedenen Schlüsselkompetenzen bereit hält und daher geeignet ist, eine gute Ausgangsbasis für das Erreichen der Modulziele zu schaffen.

Die folgenden Kurzinformationen beschreiben den Umgang mit dem Schlüsselkompetenzkompass. Weitere Fragen beantwortet das Schlüsselkompetenzzentrum der Fakultät EPB, Von-Melle-Park 5, Raum 4037 ([www.epb.uni-hamburg.de/abk](http://www.epb.uni-hamburg.de/abk)).

Inhalte:	Seite:
1. Registrierung/Neuanmeldung	2
2. Anmeldung nach Registrierung	4
3. Absolvieren des Selbsttests	5
4. Bearbeiten des Slk-Kompasses	6
5. Anfertigen des Reflexionsberichts nach der Bearbeitung	7

# 1. Vor der ersten Nutzung registrieren (Neuanmeldung)

### Hauptmenü

- + 1. Einführung
- + 2. Sich selbst steuern
- + 3. Kooperieren
- + 4. Vermitteln
- + 5. Beraten
- + 6. Einfluss nehmen
- + 7. Medien nutzen

### Schlüsselkompetenzkompass - Einführung

Das Studium der "Allgemeinen Berufsqualifizierenden Kompetenzen" (ABK) bietet Ihnen die Chance, sich in überfachlichen, berufsrelevanten Kompetenzen fortzubilden.

Im Laufe Ihres Bachelorstudiums können (und sollen) Sie drei Angebote aus dem Wahlmodul "Schlüsselkompetenzen" wählen. Das Angebot an Seminaren ist jedoch weitaus größer und variiert von Semester zu Semester. Wir empfehlen Ihnen: Wählen Sie nicht das, was Sie schon gut können!

Die eigenen Fähigkeiten adäquat zu beurteilen ist nicht immer leicht. Genau hier setzt die Idee des Schlüsselkompetenzkompasses an. Der Schlüsselkompetenzkompass ist als Online-Selbsttest gestaltet, der Ihnen mit Hilfe von einführenden Informationstexten, kleinen Übungen, selbstreflexiven Fragen und Testaufgaben mehr Klarheit über Ihre Interessen sowie Ihre Stärken und Schwächen im Bereich der Schlüsselkompetenzen geben soll.

Das Bearbeiten des Selbsttests (unter →1. Einführung) und die sich anschließende Reflexion anhand des Ergebnisberichts (→8. Ergebnisse) ist darum Voraussetzung für die Zulassung zum ABK-Schlüsselkompetenzmodul (Studiengang BSc Psychologie ab WiSe 2011/12).

Ihr ABK-Team

Hinweis 1: Die vollständige Bearbeitung ist erst nach der Anmeldung zugänglich!

Hinweis 2: Eine Anmeldung zu den ABK-Schlüsselkompetenzveranstaltungen ist natürlich nur via STiNE möglich.

[Technische Voraussetzungen prüfen >](#)

[START \(Anmelden\) >](#)

klick

Leider ist diese Seite registrierten, studentischen Nutzern der Universität Hamburg vorbehalten. Sofern Sie bereits registriert sind, melden Sie sich bitte unten an, damit Sie auf alle Inhalte des Schlüsselkompetenzkompasses zugreifen können. Wenn Sie noch nicht für die Nutzung registriert sind, klicken Sie bitte auf den Link zur Neuanmeldung. Sofern Sie kein(e) Studierende(r) an der Universität Hamburg sind, ist eine Registrierung und Nutzung aller Inhalte leider derzeit nicht möglich.



Matrikelnummer

E-Mail-Adresse

[Neuanmeldung/Registrierung: hier klicken!](#)

klick

Forts.

## Hauptmenü

- + 1. Einführung
- + 2. Sich selbst steuern
- + 3. Kooperieren
- + 4. Vermitteln
- + 5. Beraten
- + 6. Einfluss nehmen
- + 7. Medien nutzen

## Neuanmeldung/Registrierung

Bitte ausschließlich zur Neuanmeldung nutzen!

Rückfragen bei bereits einmal vorgenommener Registrierung bitte **hier** stellen.

Bei der Registrierung bitte alle Angaben möglichst parallel zu den in STiNE hinterlegten Angaben halten, damit später eine eindeutige Zuordnung vereinfacht wird. Danke.

Anrede:  \*

Vorname:  \*

Nachname:  \*

Matrikelnummer:  \*

Studiengang (Hauptfach):  \*

Studienbeginn/Kohorte:  \*

Telefon (tagsüber, einschl. Vorwahl):  \*

E-Mail-Adresse:  \*

E-Mail-Adresse bestätigen:  \*

ausfüllen

Felder die mit einem Stern (\*) markiert sind, werden unbedingt benötigt.

### WICHTIG:

Nach der Neuanmeldung/Registrierung wird aus Sicherheitsgründen eine Email an die von Ihnen angegebene Emailadresse gesendet. Vor der Arbeit mit dem Schlüsselkompetenzkompass müssen Sie Ihre Registrierungsanfrage bestätigen - erst danach ist eine Anmeldung beim Schlüsselkompetenzkompass möglich!

**klick**

**Nach der Neuanmeldung/Registrierung wird aus Sicherheitsgründen eine Email an die von Ihnen angegebene Emailadresse gesendet. Vor der Arbeit mit dem Schlüsselkompetenzkompass müssen Sie Ihre Registrierungsanfrage bestätigen.**

**Betreff:** Registrierung von ~~XXXXXXXXXX~~ beim Uni Hamburg - EPB - ABK - Schlüsselkompetenzkompass des Studienbereichs ABK (Fakultät EPB, Univ. HH)  
**Von:** Schlüsselkompetenzkompass  
**Datum:** Wed, 16 Nov 2011 11:02:27 +0100  
**An:** ~~XXXXXXXXXX~~

Liebe/r ~~XXXXXXXXXX~~,

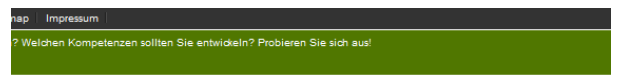
vielen Dank für Ihre Registrierungsanfrage beim Uni Hamburg - EPB - ABK - Schlüsselkompetenzkompass. Ihr Nutzungskonto wurde jetzt erstellt, muss aber aktiviert werden, bevor Sie sich anmelden können. Zur Aktivierung des Kontos klicken Sie auf den Link oder kopieren ihn in Ihren Browser:

<http://www.epb.uni-hamburg.de/abk/aktivierung.php?token=XXXXXXXXXX>

Nach der Aktivierung können Sie sich beim Schlüsselkompetenzkompass regulär anmelden (via Homepage > Anmelden(Start)).

Bitte antworten Sie nicht auf diese Nachricht, sie wurde automatisch generiert und dient nur zu Ihrer Information. Anfragen an den Studienbereich ABK stellen Sie bitte über das Webformular auf unserer Homepage:  
<http://www.epb.uni-hamburg.de/abk>

Ihr  
ABK - Team



**klick**

Aktivierung abgeschlossen!

Ihr Benutzerkonto wurde erfolgreich aktiviert! Sie können sich jetzt mit dem von Ihnen bei der Registrierung/Neuanmeldung gemachten Angaben anmelden. Gehen Sie dazu auf die Startseite zurück und klicken Sie dann auf Anmelden (Start).

## 2. Auf der Startseite anmelden

### Hauptmenü

- 1. Einführung
- 2. Sich selbst steuern
- 3. Kooperieren
- 4. Vermitteln
- 5. Beraten
- 6. Einfluss nehmen
- 7. Medien nutzen

### Schlüsselkompetenzkompass - Einführung

Das Studium der "Allgemeinen Berufsqualifizierenden Kompetenzen" (ABK) bietet Ihnen die Chance, sich in überfachlichen, berufsrelevanten Kompetenzen fortzubilden.

Im Laufe Ihres Bachelorstudiums können (und sollen) Sie drei Angebote aus dem Wahlmodul "Schlüsselkompetenzen" wählen. Das Angebot an Seminaren ist jedoch weitaus größer und variiert von Semester zu Semester. Wir empfehlen Ihnen: Wählen Sie nicht das, was Sie schon gut können!

Die eigenen Fähigkeiten adäquat zu beurteilen ist nicht immer leicht. Genau hier setzt die Idee des Schlüsselkompetenzkompasses an. Der Schlüsselkompetenzkompass ist als Online-Selbsttest gestaltet, der Ihnen mit Hilfe von einführenden Informationstexten, kleinen Übungen, selbstreflexiven Fragen und Testaufgaben mehr Klarheit über Ihre Interessen sowie Ihre Stärken und Schwächen im Bereich der Schlüsselkompetenzen geben soll.

Das Bearbeiten des Selbsttests (unter →1. Einführung) und die sich anschließende Reflexion anhand des Ergebnisberichts (unter →8. Ergebnisse) ist darum Voraussetzung für die Zulassung zum ABK-Schlüsselkompetenzmodul (Studiengang BSc Psychologie ab WiSe 2011/12).

Ihr ABK-Team

Hinweis 1: Die vollständige Bearbeitung ist erst nach der Anmeldung zugänglich!

Hinweis 2: Eine Anmeldung zu den ABK-Schlüsselkompetenzveranstaltungen ist natürlich nur via STiNE möglich.

[Technische Voraussetzungen prüfen >](#)

[START \(Anmelden\) >](#)

klick

Leider ist diese Seite registrierten, studentischen Nutzern der Universität Hamburg vorbehalten. Sofern Sie bereits registriert sind, melden Sie sich bitte unten an, damit Sie auf alle Inhalte des Schlüsselkompetenzkompasses zugreifen können. Wenn Sie noch nicht für die Nutzung registriert sind, klicken Sie bitte auf den Link zur Neuanmeldung. Sofern Sie kein(e) Studierende(r) an der Universität Hamburg sind, ist eine Registrierung und Nutzung aller Inhalte leider derzeit nicht möglich.



Matrikelnummer

E-Mail-Adresse

Anmelden

ausfüllen

klick

Neuanmeldung/Registrierung: [hier klicken!](#)

# 3. Selbsttest absolvieren



## Schlüsselkompetenzkompass

Startseite | Kontakt | FAQ | Sitemap | Impressum

Wo liegen Ihre persönlichen Stärken? Welchen Kompetenzen sollten Sie entwickeln? Probieren Sie sich aus!

### Hauptmenü

- 1. Einführung
- 2. Sich selbst steuern
- 3. Kooperieren
- 4. Vermitteln
- 5. Beraten
- 6. Einfluss nehmen
- 7. Medien nutzen
- 8. Ergebnisse

### Benutzermenü

- für
- Ihre Details
  - Abmelden

### Willkommen zum Schlüsselkompetenzkompass,



Liebe(r)

→ Bearbeiten Sie zunächst **den Selbsttest** klick  
[Grundlage für den Reflexionsbericht]  
oder  
→ schätzen Sie zusätzlich Ihr Potenzial ein mit dem **CAPTAIN-Verfahren**  
[freiwillig/optional]

weiter >

**Anmerkung:**  
Das CAPTAIN-Verfahren ist ein langjährig etabliertes Verfahren, das Aussagen über ihre berufsbezogene Persönlichkeit und Ihre Potenziale zulässt. Es ergänzt in idealer Weise den Selbsttest, und wir empfehlen die Bearbeitung des CAPTAIN-Verfahrens darum ausdrücklich. (Sie bleibt aber freiwillig; als Grundlage für den Reflexionsbericht ist nur der Selbsttest verpflichtend.)

### Test zur Selbstreflexion für

Der Test beginnt mit einigen Fragen zu Ihrer Person, danach werden Fragen zur Selbsteinschätzung Fähigkeiten gestellt.

Ihre Antworten werden in anonymisierter Form zwischengespeichert, um Ihnen nach der Bearbeitung eine computergenerierte Auswertung zur Selbstreflexion zur Verfügung stellen zu können.

Sie benötigen ca. 45-60 Minuten Zeit. **Es ist sehr wichtig, dass Sie sich Zeit nehmen und den Fragebogen am Stück bearbeiten. Bei einer längeren Unterbrechung müssen Sie sonst ggfs. von vorn beginnen!**

Bitte lesen Sie vor der Beantwortung jede Frage sorgfältig und versuchen Sie, diese spontan und ohne längeres Nachdenken zu beantworten. Bitte seien Sie dabei ehrlich sich selbst gegenüber.

Alle Fragen sind verschieden, auch wenn es Ihnen so vorkommen mag, als hätten Sie eine bestimmte Frage bereits beantwortet. Bitte bemühen Sie sich dann nicht darum, in möglichst ähnlicher Weise wie vorher zu antworten, sondern konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die jeweils gestellte Frage.

Der Test beginnt mit einigen Fragen zu Ihrer Person.

Viel Spaß!

Diese Umfrage enthält 171 Fragen.

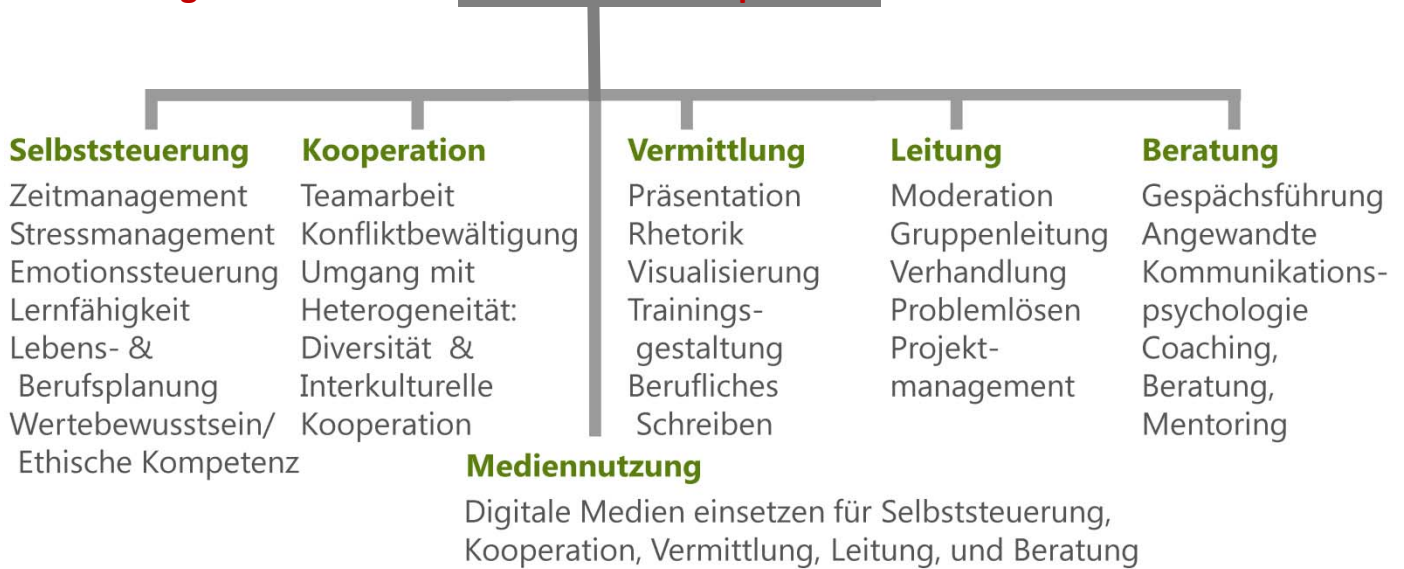
**Bitte Hinweise genau lesen!**

**weiter >**

## 4. Schlüsselkompetenzkompass bearbeiten

**Vor Abschluss der Reflexion erkunden Sie bitte den Schlüsselkompetenzkompass und schauen Sie sich die Kompetenzbereiche genauer an, die Sie interessieren.**

**Das folgende Schema gibt näheren Aufschluss über die Kompetenzbereiche und die Angebote im Modul ABK-Schlüsselkompetenzen:**



**Erkunden Sie die Bereiche und die dahinter liegenden Einzelkompetenzen näher durch einen Klick auf den jeweiligen Bereich:**

**Schlüsselkompetenzkompass**

Startseite | Kontakt | FAQ | Sitemap | Impressum

Wo liegen Ihre persönlichen Stärken? Welchen Kompetenzen sollten Sie entwickeln? Probieren Sie sich aus!

**Hauptmenü**

- 1. Einführung
- 2. Sich selbst steuern
- 3. Kooperieren
- 4. Vermitteln
- 5. Beraten
- 6. Einfluss nehmen
- 7. Medien nutzen
- 8. Ergebnisse

**Benutzermenü**

für [Name]

→ Ihre Details

→ Abmelden

**Willkommen zum Schlüsselkompetenzkompass,** [Name]

Liebe: [Name]

→ Bearbeiten Sie zunächst den **Selbsttest** [Grundlage für den Reflexionsbericht] oder

→ schätzen Sie zusätzlich Ihr Potenzial ein mit dem **CAPTAIN-Verfahren** [freiwillig/optional]

**weiter >**

## 4. Reflexion nach Bearbeitung

**Nach der Bearbeitung des Selbsttests und des Schlüsselkompetenzkompasses sehen Sie sich bitte den Ergebnisbericht an:**

**Schlüsselkompetenzkompass**

Startseite Kontakt FAQ Sitemap Impressum

Wo liegen Ihre persönlichen Stärken? Welchen Kompetenzen sollten Sie entwickeln? Probieren Sie sich aus!

**Hauptmenü**

- 1. Einführung
- 2. Sich selbst steuern
- 3. Kooperieren
- 4. Vermitteln
- 5. Beraten
- 6. Einfluss nehmen
- 7. Medien nutzen
- 8. Ergebnisse** *klick*

**Benutzermenü**

für [Name]

- Ihre Details
- Abmelden

**Anmerkung:**  
Wir empfehlen zur Unterstützung der Reflexion nachdrücklich auch die Bearbeitung des CAPTAIN-Verfahrens (vgl. S. 5)!

Willkommen zum Schlüsselkompetenzkompass

Liebe: [Name]

- Bearbeiten Sie zunächst den **Selbsttest** [Grundlage für den Reflexionsbericht] oder
- schätzen Sie zusätzlich Ihr Potenzial ein mit dem **CAPTAIN-Verfahren** [freiwillig/optional]

[weiter >](#)

**Hauptmenü**

- 1. Einführung
- 2. Sich selbst steuern
- 3. Kooperieren
- 4. Vermitteln
- 5. Beraten
- 6. Einfluss nehmen
- 7. Medien nutzen
- 8. Ergebnisse**

**Benutzermenü**

für [Name]

- Ihre Details
- Abmelden

**Ergebnisübersicht für [Name] (Matr.-Nr. [Nr.])**

Liebe: [Name]

**bitte drucken** Sie diesen Ergebnisbericht in Ihrem Webbrowser aus.  
(In der Regel ist beim Drucken dieser Seite eine Skalierungseinstellung um ca. 80% mit je 1,5cm Rand ohne Kopf- und Fußzeilen ideal - nutzen Sie die Druckvorschau Ihres Browsers!)

Zusammen mit den folgenden Angaben werden Deckblatt und zusätzliche Bögen gedruckt, die Sie zur Vervollständigung der Reflexion benötigen. Füllen Sie diese bitte handschriftlich aus und geben Sie diese dann beim Zentrum für Schlüsselkompetenzen/ABK der Fakultät ab.

Die Freischaltung für das Modul "ABK-Schlüsselkompetenzen" erfolgt ca. 1-2 Wochen nach Abgabe und Prüfung der vervollständigten Bögen. Alle weiteren Angaben finden Sie auf dem Ausdruck.

Vielen Dank.

**1. Selbsteinschätzung:  
Relative Ausprägung der Schlüsselkompetenzbereiche**

Die folgende Grafik spiegelt das Ergebnis Ihrer Antworten wider. Schlüsselkompetenzbereiche, in denen Sie sich selbst als kompetent sehen, müssten einen stärkeren Ausprägungsgrad haben als Kompetenzbereiche, in denen Sie sich selbst als weniger kompetent sehen.

Sie haben auch angegeben, welche 3-5 Bereiche Sie im Vergleich insgesamt als Ihre besonderen Stärken [*bes. stark*] und welche Sie als insgesamt entwicklungsbedürftig [*entw.bed*] ansehen. Die Balken wurden entsprechend beschriftet; die in Klammern angegebene Zahl ist der von Ihnen angegebene Rangplatz (die (1) sehen Sie danach selbst als Ihre stärkste bzw. entwicklungsbedürftigste Kompetenz).

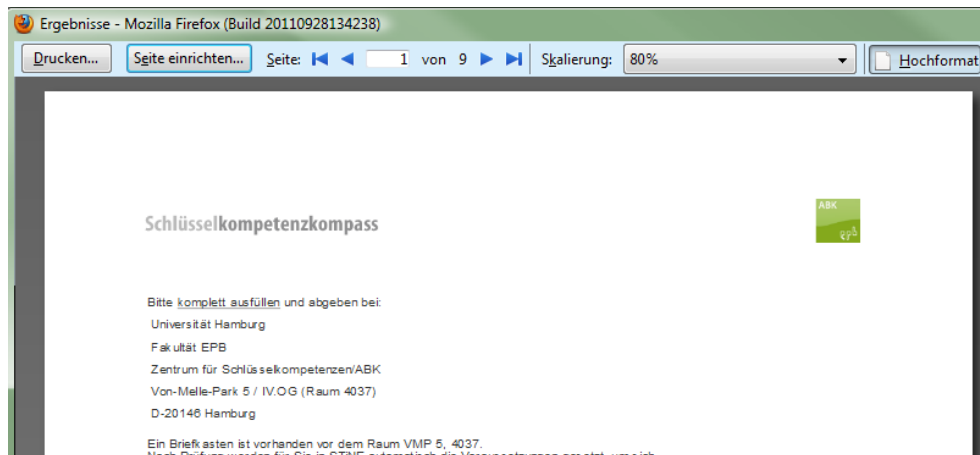
Wenn Sie mit der Maus auf die jedem Schlüsselkompetenzbereich zugeordneten Links klicken, erscheinen Fenster mit

**Nehmen Sie in der Druckvorschau Ihres Browsers dann entsprechende Einstellungen für**

- die Kopf- und Fußzeilen (=keine!)**
- die Randabstände (gut ist ein umlaufender Rand von ca. 1,5-2 cm) und**
- die Skalierung (i.d.R. zwischen 85% und 75% günstig, bitte ausprobieren: der Ausdruck sollte einerseits möglichst groß, andererseits aber max. 8 Seiten haben!)**

**vor:**

**im Firefox unter *Datei > Druckvorschau:***



**im IE unter Datei > Druckvorschau:**



**und drucken Sie den Ergebnisbericht dann komplett aus (8 Seiten).**

**Füllen Sie den Reflexionsbericht dann nach und nach handschriftlich aus. Nutzen Sie dabei den Schlüsselkompetenzkompass und die ausgedruckten Informationen.**

**Unter 3. und 5.: Bitte alles ankreuzen!**

### 3. Selbstbild und Testergebnisse

Die Ergebnisse der Selbst einschätzung können zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht mit Durchschnitts- oder Normwerten aller Befragte verglichen werden. Ins ofern geben Sie vorerst nur erste Hinweise darüber, wie gut oder entwicklungsbedürftig einzelne Kompetenzbereiche bei Ihnen ausgeprägt sind.



Wenn Sie im Ergebnis Stärken und Schwächen zueinander ins Verhältnis setzen:

Inwieweit entsprechen die Ergebnisse zu den einzelnen Kompetenzbereichen Ihrem eigenen Bild von sich selbst?

Bitte sehen Sie sich im Zweifel die Definition zu einem Kompetenzbereich nochmals an. Geben Sie dann Ihre Einschätzung darüber ab, inwieweit das obige Ergebnis Ihrem Selbstbild entspricht.

Bitte alles ankreuzen!

	Meine Kompetenz ist in Wirklichkeit... besser schlechter						
	Ich werde unterschätzt		OK			Ich werde überschätzt	
	stark	etwas	etwas	...	etwas	stark	
Zeit- und Stressmanagement (52%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Emotionsmanagement (58%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lernkompetenz (48%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lebens- und Berufsplanung (40%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Unter 4. und 6.: Bitte alle Tabellenfelder komplett und aussagekräftig ausfüllen!**

### 4. Identifikation von Entwicklungsbereichen

Was würde ein objektiver Coach, der Sie gut kennt, Ihnen empfehlen:



Welche drei der oben genannten Kompetenzbereiche sollten Sie im Hinblick auf Ihre beruflichen Vorstellungen und Ziele proaktiv ausbauen?

Bitte gehen Sie so vor:

- Überlegen Sie gut und legen Sie zunächst die drei Schlüsselkompetenzbereiche fest.
- Notieren Sie diese in der Tabelle unten unter "Entwicklungsbereiche"
- Arbeiten Sie dann online im Schlüsselkompetenzkompass den jeweiligen Abschnitt des Hauptmenüs zu dem entsprechenden Kompetenzbereich durch.
- Geben Sie bitte anschließend in mindestens 4-5 Halbsätzen an, welche konkreten Lernziele und -bedarfe Sie im jeweiligen Kompetenzbereich haben. (Eine gute Orientierung geben hier die in den Kompass-Abschnitten zu findenden Auflieferungen in methodische, soziale und selbstregulative Einzelfähigkeiten.)

Meine Entwicklungsbereiche:  
(aus der Definitionsliste)

Meine Lernbedarfe/-wünsche in diesem Bereich:  
(je mind. 4-5 Halbsätze zu Einzelfähigkeiten, bitte leserlich)

1)		
2)		

Bitte abschließend das Deckblatt ausfüllen und unterschreiben.

Dann möglichst  
alles 1x heften

und lochen!

Schlüsselkompetenzkompass

Bitte komplett ausfüllen und abgeben bei:  
Universität Hamburg  
Fakultät SPB  
Zentrum für Schlüsselkompetenzen/ABK  
Von-Melle-Park 5 / IVGG (Raum 4337)  
D-20148 Hamburg

Ein Briefkasten ist vorhanden vor dem Raum IVGG 4337.  
Nach Prüfungsende für Sie in STiAG automatisch die Voraussetzungen prüfen, um sich  
in der nächsten Kommensalphase zum Modul "ABK-Schlusskompetenzen"  
anmelden zu können. Bitte prüfen Sie die 2 Wochen-  
und Versandterminale.

Ergebnis- & Reflexionsbericht

von: Anna-Jessika Böhmer

Matrikel-Nr.: 1234567

Studiengang: \_\_\_\_\_

Studienbeginn: WiSe

Telefon (tagsüber): \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Ich habe den Selbsttest im  
Schlüsselkompetenz-  
kompass persönlich und gewissenhaft  
bearbeitet  
und die Ergänzungen zu diesem Bericht  
eigenständig angefertigt.

Hamburg, den \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_  
(Bitte deutlich lesbar unterschreiben!)

Interne Vermerke		
Vor der Abgabe unbedingt ausfüllen!		
Eingereicht am	STiAG-Ertrag erfolgt	UDK 11/10 11 108 88/108 047 11/04/07 OK JAR
rechenzentrum		

.. und dann bei der angegebenen Adresse abgeben.

Anmerkung:

Wir empfehlen vor der Abgabe auch nachdrücklich die  
Bearbeitung des CAPTAIN-Verfahrens (vgl. S. 5)!

**FERTIG!**