

# Arbeitsblatt: Souverän zurückkommen nach einem Assessment-Rückschlag

## Ihre ehrliche Reflexion – Ihre neue Chance

### Kurze Rückschau: Was ist passiert?

Datum des Assessment-Centers:

---

Position/Zielrolle:

---

Erste Reaktion nach der Absage (ehrlich!):

---

Was hat mich am meisten getroffen?

---

### Feedback verstehen – nicht persönlich nehmen

Gab es offizielle Rückmeldungen?

Ja  Nein

### Wichtigste Aussagen oder Beobachtungen:

Thema	Rückmeldung der Assessoren	Ihre Einschätzung
-------	----------------------------	-------------------

Selbstpräsentation	<hr/>	<hr/>
--------------------	-------	-------

Interview	<hr/>	<hr/>
-----------	-------	-------

Rollenspiel	<hr/>	<hr/>
-------------	-------	-------

Gruppendiskussion	<hr/>	<hr/>
-------------------	-------	-------

Fallstudie	<hr/>	<hr/>
------------	-------	-------

---



# Arbeitsblatt: Souverän zurückkommen nach einem Assessment-Rückschlag

## Erkenntnis

Was habe ich über mich gelernt?

---

Welche Stärke hat sich trotzdem gezeigt?

---

Was will ich beim nächsten Mal anders machen?

---

## Plan für das nächste Assessment-Center

Nächste realistische Möglichkeit für ein AC:

---

Diese 3 Dinge trainiere ich bis dahin gezielt:

1. 

---
2. 

---
3. 

---

Wer oder was unterstützt mich auf meinem Weg?

---

Mutmacher-Notiz an Sie selbst:

«Was willst Du Dir heute auf den Weg mitgeben?» Formulieren Sie einen Satz, der Sie wieder aufrichtet.

---

---

