



Starr

### *Titel*

Die STARR-Methode

### *Beschreibung*

Dieses Tool behandelt die Reflexion über Ihre eigenen Kompetenzen in einer aktuellen arbeitsplatzbasierten Situation durch die Beantwortung von Fragen über die Situation, Ihre Aufgabe, Handlungen, Ergebnisse und Reflexion. Der Fokus liegt auf ein oder zwei Kompetenzen, die durch das Erzählen einer aktuellen Erfahrung gezeigt werden müssen.

### *Nutzen / Zweck*

Die Methode wird oft in Vorstellungsgesprächen verwendet, aber auch in jeder in den Job eingebetteten Lernsituation. Sie hilft zu strukturieren, zu bewerten und zu reflektieren, welche Fähigkeiten, Qualitäten und Erfahrungen, die Sie haben, Ihnen im Job, Kurs in der Firma oder Institution helfen würden.

### *Erforderliches Material*

STARR-Fragen: Berichten Sie von einer Geschichte, die beweist, dass Sie ... (diese Kompetenz und Fähigkeiten) erreicht haben.

- Situation: Geben Sie eine kurze Beschreibung der Situation an, in der Sie diese Kompetenz gezeigt oder Fähigkeit angewendet haben (reale Lebenssituation, jüngste Vergangenheit).
- Aufgabe: Erklären Sie kurz, was es war, das Sie tun mussten und was die Erfolgskriterien waren.
- Aktion: Beschreiben Sie genau, was Sie getan haben, warum und wie Sie es gemacht haben und welche Fähigkeiten Sie benutzt haben.
- Ergebnis: Beschreiben Sie, was als Ergebnis Ihrer Handlungen passiert ist und die insgesamt Auswirkungen auf die Situation.
- Reflexion: Erklären Sie, was Sie anders machen oder verbessern würden, wenn die gleiche Situation wieder auftreten würde.

### *Dauer*

15 Minuten Vorbereitung, 10 Minuten Präsentation pro Person, 10 Minuten Diskussion

### *Anzahl der benötigten Personen*

1-6

Links für weitere Informationen

[Universität von Neu-England](#): Aufzeichnung von Fortschritten

[Universität von Leeds](#): Starr-Methode