



# STÄRKEN UND KOMPETENZEN

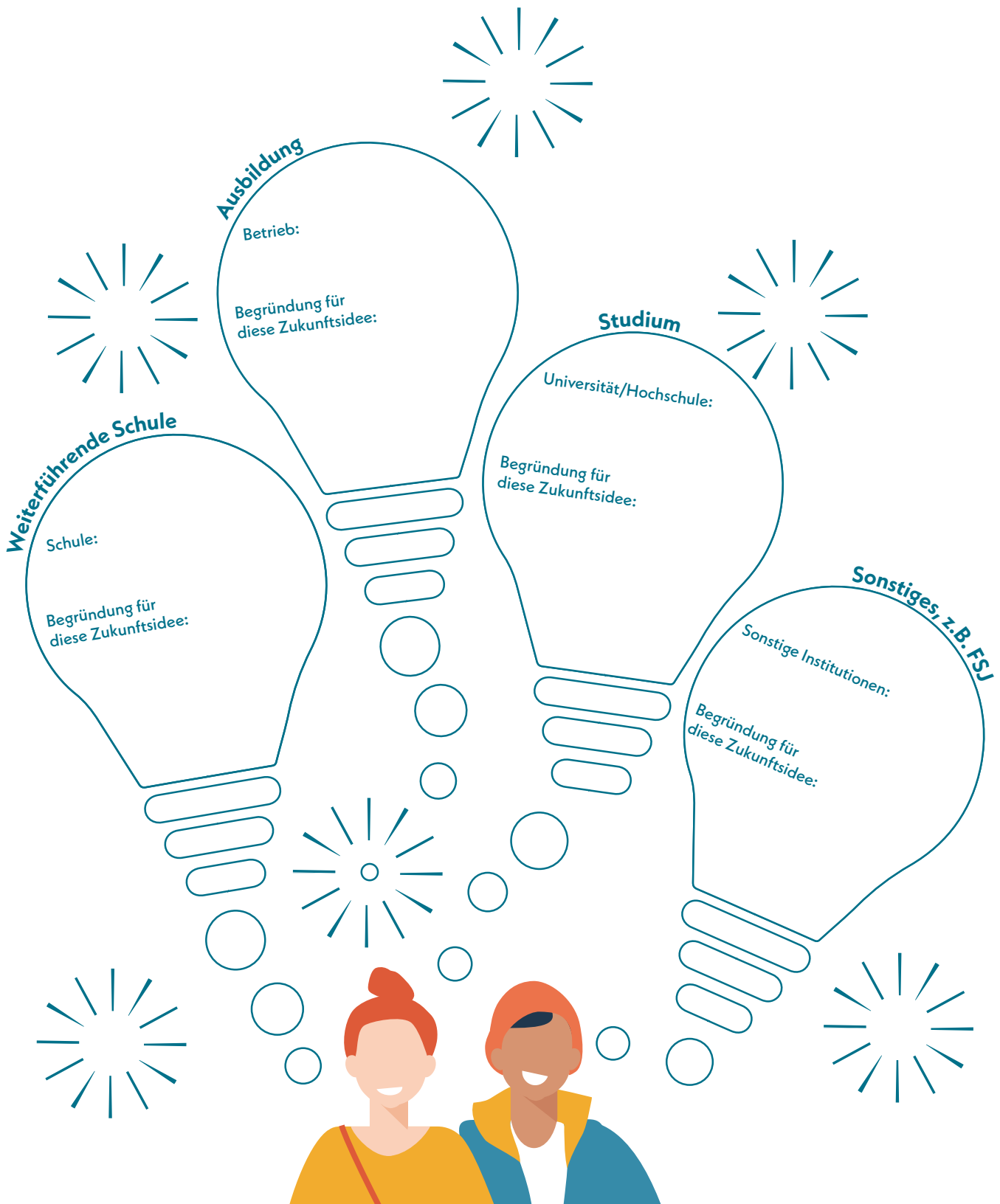
- AB 1.01 Ich und meine Motivation
- AB 1.02 Meine geistigen und körperlichen Fähigkeiten
- AB 1.03 Meine sozialen und persönlichen Fähigkeiten
- AB 1.04 Soziale und fachliche Kompetenzen
- AB 1.05 Meine Sprachkenntnisse
- AB 1.06 Meine interkulturellen Kompetenzen
- AB 1.07 Meine Medienkenntnisse
- AB 1.08 Fremdeinschätzungen
- AB 1.09 Meine Freizeitaktivitäten und Hobbys
- AB 1.10 Womit verbringe ich meine Zeit?
- AB 1.11 Fächer, die mich interessieren/nicht interessieren
- AB 1.12 Meine Stärken und Schwächen
- AB 1.13 Meine Wertvorstellungen
- AB 1.14 Das macht mich zufrieden
- AB 1.15 Mein Profil
- AB 1.16 Meine Ziele
- AB 1.17 Meine Zielvereinbarung
- AB 1.18 Mein Zielecheck
- AB 1.19 Meine Reise in die Zukunft

## ICH UND MEINE MOTIVATION

### WAS SIND MEINE IDEEN FÜR DIE ZUKUNFT?

Begründe deine Zukunftsidee.

Nenne wenn möglich die Schule/den Betrieb/die Hochschule



Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## MEINE GEISTIGEN UND KÖRPERLICHEN FÄHIGKEITEN

Fülle dieses Arbeitsblatt zuerst selbst aus und gehe dann damit zu Personen deines Vertrauens. Bitte sie, die Tabelle für dich auszufüllen. Wo sind deine Stärken? Vergleiche deine eigene Einschätzung mit denen der anderen Personen und unterhalte dich mit ihnen über Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Wie kommen diese zustande?

### Mathematisches Verständnis

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.



„Matheaufgaben wie Dreisatz-, Bruch- oder Prozentrechnungen kannst du leicht lösen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

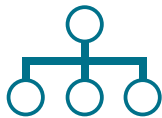
„Du kannst Flächen, Inhalte und Winkel gut berechnen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

„Kopfrechnen fällt dir leicht.“

### Organisationsfähigkeit

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.



„Du hast Talent zum Planen und überlegst dir vorher genau, was alles zu tun ist, damit du eine Aufgabe gut schaffst.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Räumliches Denken/ Vorstellungskraft

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.



„Wenn du den Bauplan eines Körpers siehst, kannst du dir den fertigen Körper schnell vorstellen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

„Du kannst Skizzen und Modelle entwerfen und danach in die Tat umsetzen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Technisches Verständnis



„Du erkennst, wie Maschinen oder mechanische Apparate aufgebaut sind und wie ihre Einzelteile zusammenarbeiten.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

## Textverständnis



„Du verstehst Texte gut und kannst das Wichtigste daraus richtig wiedergeben.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

## Zusammenhänge erkennen



„Du erkennst z. B. bei verschiedenen Formen, Mustern oder Symbolen schnell die Gemeinsamkeiten und Unterschiede.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

## Logisches Denken



„Du bist in der Lage, Sachverhalte, die einleuchtend und klar sind, nachzuvollziehen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

## Ideenreichtum



„Du hast gute Einfälle und Ideen, und es fällt dir leicht, sie umzusetzen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

## Sprachbeherrschung



„Du kannst dich so ausdrücken, dass andere gut verstehen, was du meinst.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

## Handwerkliches Geschick



„Du bist geschickt beim Basteln und kannst gut mit Werkzeugen umgehen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

## Belastbarkeit



„Du behältst auch in schwierigen Situationen die Nerven und handelst überlegt.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

## Körperliche Leistungsfähigkeit



„Du bist und fühlst dich körperlich fit und bist ausdauernd und belastbar.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

## Kreativität



„Du bist einfallsreich und gehst neue Wege. Du kannst mit unterschiedlichen Materialien gestalten und überzeugen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## MEINE SOZIALEN UND PERSÖNLICHEN FÄHIGKEITEN

Fülle dieses Arbeitsblatt zuerst selbst aus und gehe dann damit zu Personen deines Vertrauens. Bitte sie, die Tabelle für dich auszufüllen. Wo sind deine Stärken? Vergleiche deine eigene Einschätzung mit denen der anderen Personen und unterhalte dich mit ihnen über Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Wie kommen diese zustande?

### Einfühlungsvermögen

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

„Es fällt dir leicht, dich in die Situation und in die Gefühle anderer Menschen hineinzusetzen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Kommunikationsfähigkeit

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

„Du kannst dich gut ausdrücken und andere von deinen Ideen und Meinungen überzeugen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

„Du kannst gut zuhören und das Gesagte aufnehmen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Konfliktfähigkeit

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

„Du gehst ruhig und sachlich mit Meinungsverschiedenheiten um und versuchst, eine gemeinsame Lösung zu finden.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

„Du kannst auch unangenehme Themen ansprechen, ohne den anderen zu kränken.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Eigeninitiative

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

„Du siehst selbst, was zu tun ist und packst es an.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Zuverlässigkeit

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

„Auf dich kann man sich verlassen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Sorgfalt

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

„Du erledigst Aufgaben ordentlich  
und gewissenhaft.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

„Du gehst sorgfältig mit deinen Sachen und dem  
Eigentum anderer um.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Teamfähigkeit

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

„Du arbeitest gerne mit anderen in der Gruppe  
zusammen. Das gemeinsame Ziel ist dir wichtiger als  
deine eigenen Interessen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Verantwortungsbewusstsein

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

„Du übernimmst Verantwortung für dein Handeln  
und die Folgen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Kontaktfähigkeit

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

„Dir fällt es leicht, auf andere Menschen zuzugehen  
und mit ihnen ins Gespräch zu kommen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Konzentrationsfähigkeit

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

„Du lässt dich nicht leicht ablenken und kannst an  
einer Sache dran bleiben, bis sie erledigt ist.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## SOZIALE UND FACHLICHE KOMPETENZEN

1. Was versteht man unter sozialen Kompetenzen und was unter fachlichen Kompetenzen?  
Recherchiere und nenne jeweils fünf Beispiele.

Beispiele für soziale Kompetenzen

Beispiele für fachliche Kompetenzen



2. Warum sind soziale und fachliche Kompetenzen für Betriebe so wichtig?  
Begründe anhand von Beispielen.

Was hat der Betrieb davon? Wie können sie im Betrieb eingebracht werden?

Kompetenzen:

---

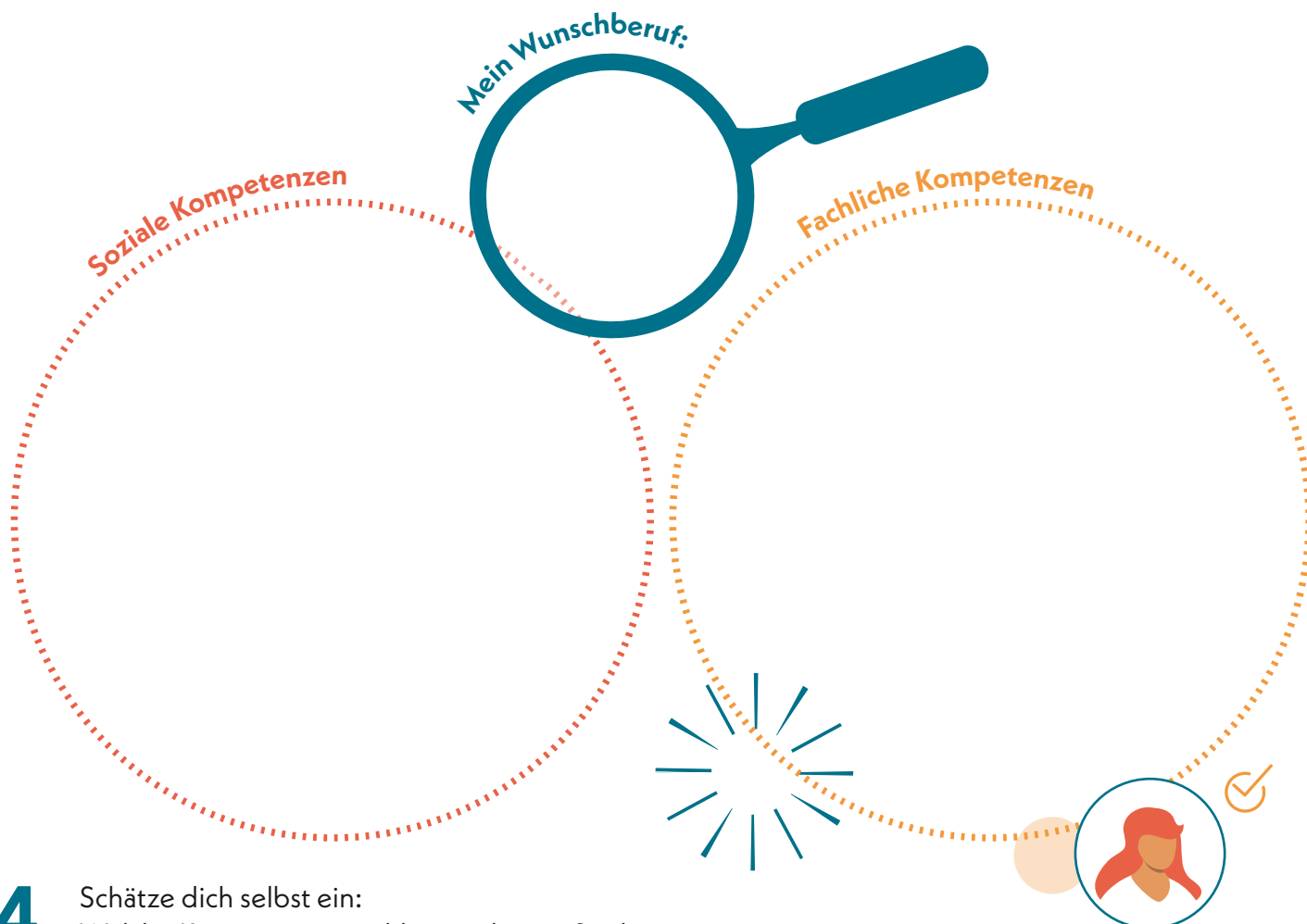
---

---

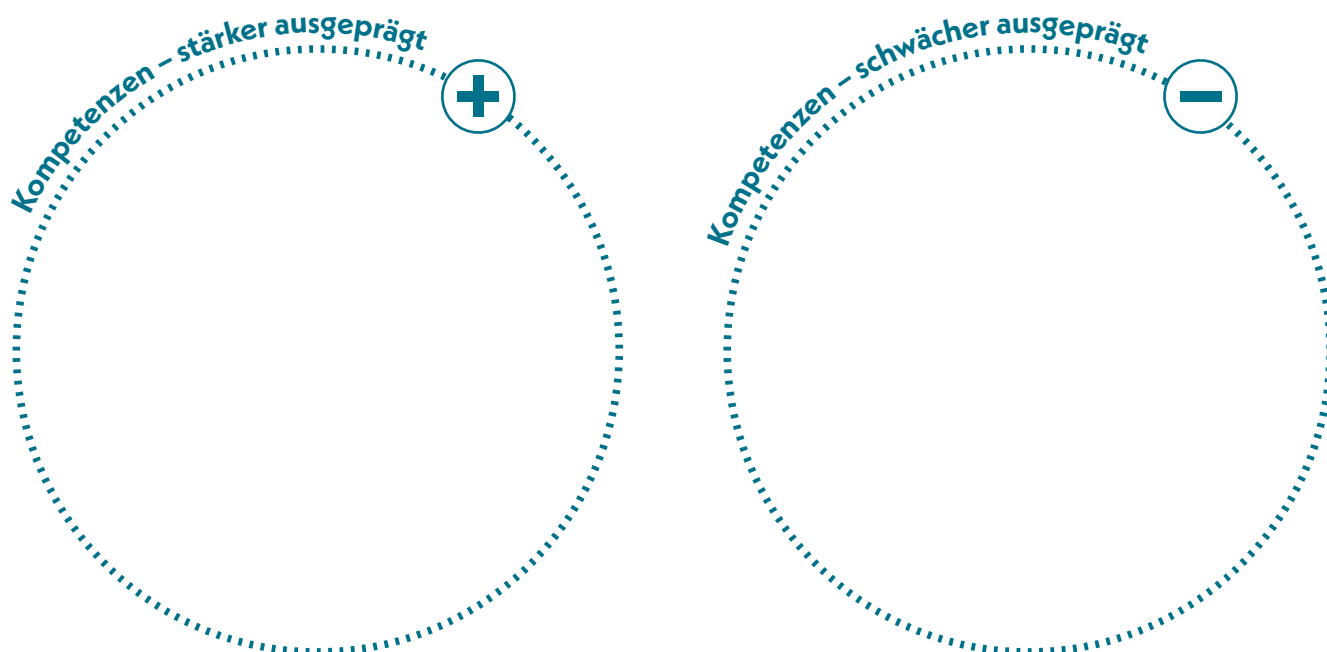
---



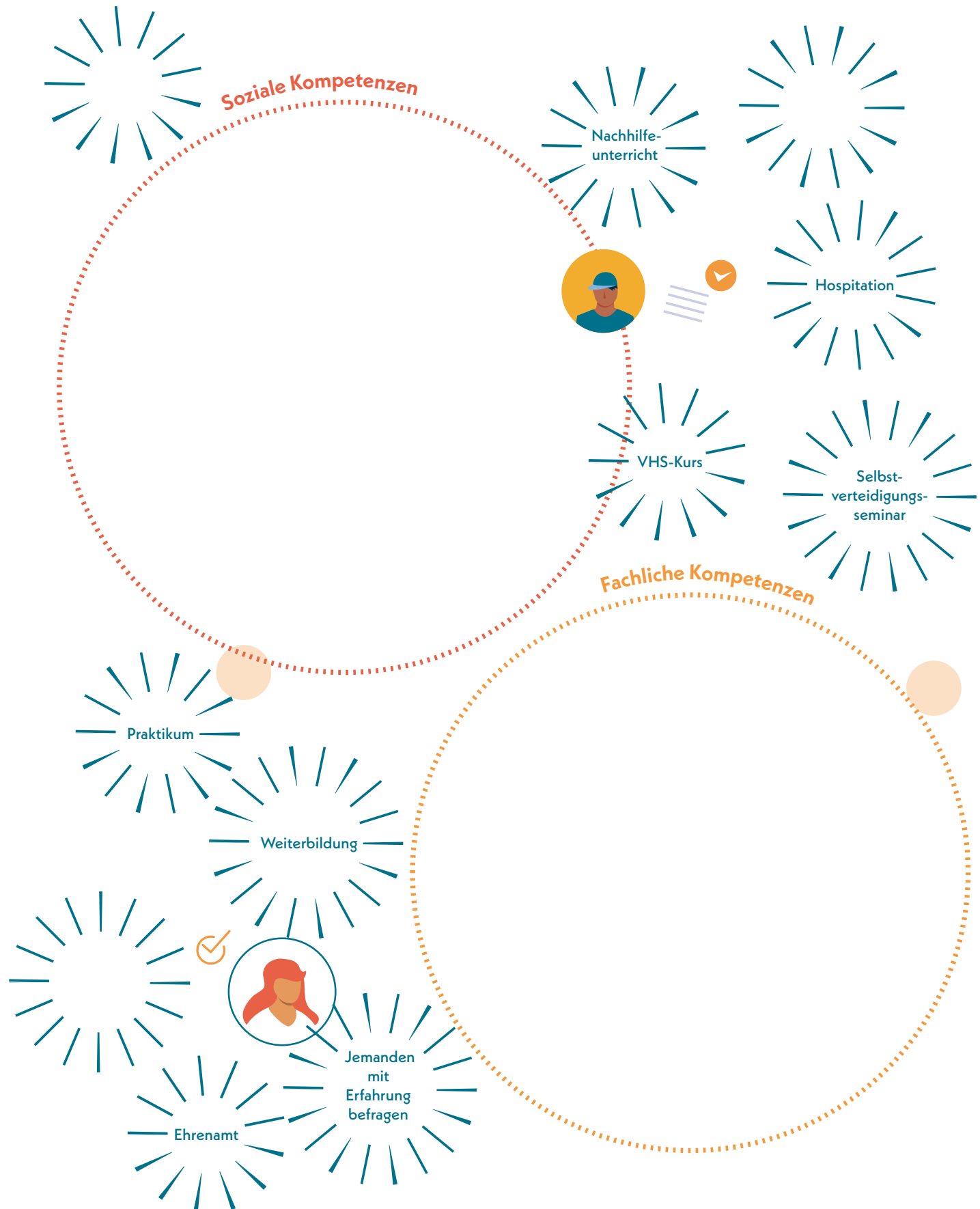
3. Nenne sowohl soziale als auch fachliche Kompetenzen, die für deinen Wunschberuf besonders wichtig sind.



4. Schätze dich selbst ein:  
Welche Kompetenzen zählen zu deinen Stärken, welche sind eher schwächer ausgeprägt? Warum ist das so?  
Bespreche deine Einschätzungen mit einer Person deines Vertrauens.



**5.** Nenne sowohl soziale als auch fachliche Kompetenzen, die du weiterentwickeln und ausbauen möchtest. Wie möchtest du dabei vorgehen?



## MEINE SPRACHKENNTNISSE

Welche Sprachen sprichst du? Hier kannst du aufführen, welche Sprachen du bisher gelernt hast.

Es ist wichtig zu wissen, ob es deine Muttersprache, eine Zweitsprache oder eine Fremdsprache ist. Notiere außerdem, wo und wie du die Sprache gelernt hast und wie gut du die Sprache sprichst.

**Meine Muttersprache:**

**Meine Zweitsprache:**

Seit wann lernst bzw. sprichst du sie?

Wo und wie hast du die Sprache gelernt?

Wie gut sprichst du sie?

☐

Grundkenntnisse

☐

Gute Kenntnisse

☐

Sehr gute Kenntnisse, fließend

**Ich spreche außerdem noch folgende Fremdsprache:**

Seit wann lernst bzw. sprichst du sie?

Wo und wie hast du die Sprache gelernt?

Wie gut sprichst du sie?

☐

Grundkenntnisse

☐

Gute Kenntnisse

☐

Sehr gute Kenntnisse, fließend

Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## MEINE INTERKULTURELLEN KOMPETENZEN

Was weißt du über Menschen aus anderen Ländern und Kulturen?  
Was ist dir in deiner eigenen Kultur besonders wichtig?  
Interkulturelle Kenntnisse und Fähigkeiten sind besondere Kompetenzen,  
die für deine Berufswahl bedeutsam sind.



**In meiner eigenen Kultur sind mir diese Eigenschaften/Verhaltensweisen/  
Gewohnheiten/Umgangsformen wichtig.**

Beispiel 1 \_\_\_\_\_ Land \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Beispiel 2 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Beispiel 3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Im Umgang mit Menschen aus anderen Ländern und Kulturen habe ich folgende Umgangsformen kennen gelernt.**

Beispiel 1	_____	Land	_____
	_____		
Beispiel 2	_____	Land	_____
	_____		
Beispiel 3	_____	Land	_____
	_____		

**Markiere das jeweilige Land auf der Weltkarte**



**Diese Eigenschaften/Verhaltensweisen/Gewohnheiten/Umgangsformen von Menschen aus anderen Ländern und Kulturen gefallen mir.**

Beispiel 1	_____	Land	_____
	_____		
Beispiel 2	_____	Land	_____
	_____		
Beispiel 3	_____	Land	_____
	_____		

**Engagierst du dich in deiner Freizeit für den Austausch zwischen verschiedenen Kulturen ? Trage ein.**

Organisation/Verein \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meine Tätigkeit/Aufgabe \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## MEINE MEDIENKENNTNISSE

Wie sind deine Medienkenntnisse?

Hier kannst du eintragen, welche Kenntnisse du bereits erworben hast.

Andere wirst du noch lernen oder brauchst vielleicht noch mehr Übung.

### Informieren/Recherchieren

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

„Du kannst entscheiden, welches Medium für eine bestimmte Recherche geeignet ist.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

„Du erkennst unangemessene und gefährdende Medieninhalte.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

„Du kannst Informationen und Daten zu einem bestimmten Thema aus verschiedenen Medienangeboten filtern.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

„Du kannst erkennen und unterscheiden, ob Informationen als Meinungen oder als objektive Tatsachen dargestellt sind.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Reflektieren

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

„Wie sieht dein Medienalltag aus? Du weißt, wie lange und welche Medien du täglich nutzt.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

„Du erkennst die Anzeichen einer übermäßigen Mediennutzung.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





## Kommunizieren/Kooperieren

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

„Du kennst die rechtlichen Grundlagen des Persönlichkeitsrechts (z. B. Bildrecht) sowie des Nutzungs- und Urheberrechts.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

„Du kennst geeignete digitale Werkzeuge zum Teilen von Informationen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Präsentieren/Erstellen von Inhalten

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

„Du kannst beim Präsentieren und Erstellen von Inhalten korrekte Quellenangaben machen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

„Du kannst Medieninhalte passend nach Verwendungszweck und Zielgruppe planen, gestalten und präsentieren.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Problemlösen

Begründe mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

„Du kannst Probleme gut und nachvollziehbar beschreiben und Lösungen entwickeln.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

„Du kannst Lösungswege auf ähnliche Probleme übertragen.“

JA	EHER JA	EHER NEIN	NEIN
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## FREMDEINSCHÄTZUNGEN

### WIE SEHEN MICH ANDERE?

Die Einschätzung von sich selbst ist gar nicht so leicht und spiegelt nicht unbedingt die eigene Wahrnehmung wieder. Deshalb kann es hilfreich sein, sich von Personen, die einen kennen, einschätzen zu lassen.

1. Suche dir drei Personen deines Vertrauens, von denen du gerne eine Fremdeinschätzung möchtest, z. B. Eltern, Freunde, Lehrkräfte, Verwandte, Mentor\*innen (z. B. Trainer\*innen, Gruppenleiter\*innen, ...), weitere Personen.
2. Überlege dir drei Fragen, die du deinem Gegenüber zu deiner Person stellen möchtest (Stärken, Schwächen, Fähigkeiten/Fertigkeiten, Entwicklungs- und Verbesserungsmöglichkeiten, Schlüsselqualifikationen/Kompetenzen), z. B. Wo liegen meine Stärken? Welche Fähigkeiten könnte ich noch verbessern? Bin ich teamfähig? usw.
3. Protokolliere die Einschätzungen selbst.



Frage 1



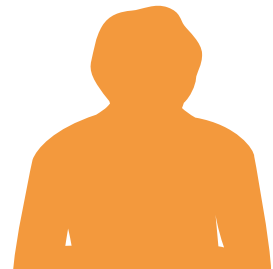
Person 1

ist der Meinung, dass ...



Person 2

ist der Meinung, dass ...



Person 3

ist der Meinung, dass ...



Frage 2



Person 1

ist der Meinung, dass ...



Person 2

ist der Meinung, dass ...



Person 3

ist der Meinung, dass ...



Frage 3



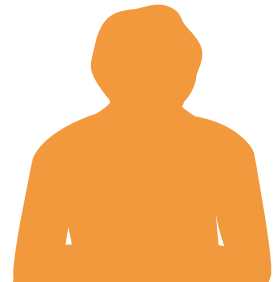
Person 1

ist der Meinung, dass ...



Person 2

ist der Meinung, dass ...



Person 3

ist der Meinung, dass ...

## MEINE FREIZEITAKTIVITÄTEN UND HOBBYS

Wie verbringe ich meine Freizeit?

Zum Beispiel:

- Mitglied in einem Verein
- Ehrenamtlich tätig (Jugendgruppenleiter\*in, Freiwillige Feuerwehr)
- Nebenjob (Bedienung, Zeitungsaussträger\*in, ...)
- Hobbys (Lesen, Fußball, Podcasts erstellen, ...)

Das sagt viel über deine Interessen und Fähigkeiten aus. Die Tätigkeiten, die du in deiner Freizeit ausübst, können dir auch in Berufen nützlich sein.

<div data-bbox="183 761 406 801">Aktivität/Hobby</div> <div data-bbox="183 873 367 909">Beschreibung</div> <div data-bbox="183 904 705 936">Welche Tätigkeit führe ich dabei immer wieder durch?</div> <div data-bbox="183 1099 633 1137">Das kann ich daher besonders gut:</div>	<div data-bbox="798 781 1027 822">Aktivität/Hobby</div> <div data-bbox="798 927 986 965">Beschreibung</div> <div data-bbox="798 960 1329 992">Welche Tätigkeit führe ich dabei immer wieder durch?</div> <div data-bbox="798 1227 1256 1265">Das kann ich daher besonders gut:</div>
<div data-bbox="213 1487 442 1527">Aktivität/Hobby</div> <div data-bbox="213 1599 400 1635">Beschreibung</div> <div data-bbox="213 1630 738 1662">Welche Tätigkeit führe ich dabei immer wieder durch?</div> <div data-bbox="213 1859 667 1899">Das kann ich daher besonders gut:</div>	<div data-bbox="901 1541 1133 1581">Aktivität/Hobby</div> <div data-bbox="901 1653 1091 1691">Beschreibung</div> <div data-bbox="901 1684 1441 1715">Welche Tätigkeit führe ich dabei immer wieder durch?</div> <div data-bbox="901 1906 1362 1944">Das kann ich daher besonders gut:</div>



## WOMIT VERBRINGE ICH MEINE ZEIT?

Trage in Stunden für jeden Wochentag ein, wie viel Zeit du mit deinen Schul- und Freizeitaktivitäten verbringst.

Beispiele: Schule, Sport, Hausaufgaben, Hobbys, PC, ....



Gesamtstunden pro Woche							
Sonntag							
Samstag							
Freitag							
Donnerstag							
Mittwoch							
Dienstag							
Montag							
Aktivität							Gesamt

Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## FÄCHER, DIE MICH INTERESSIEREN/NICHT INTERESSIEREN

Welche Unterrichtsfächer interessieren dich besonders und welche Fächer magst du nicht? Warum ist das so?

### Schulfach

### Begründung

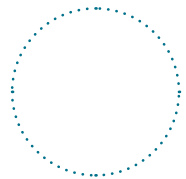
Warum magst du dieses Fach?

Warum magst du es nicht? Woran liegt das?

### Aktuelle Note

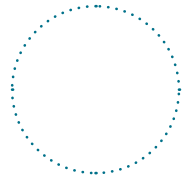
GEFÄLLT MIR GEFÄLLT MIR

NICHT



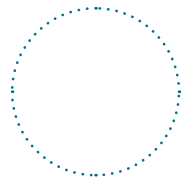
GEFÄLLT MIR GEFÄLLT MIR

NICHT



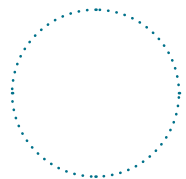
GEFÄLLT MIR GEFÄLLT MIR

NICHT



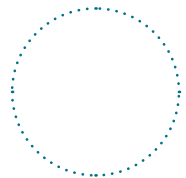
GEFÄLLT MIR GEFÄLLT MIR

NICHT



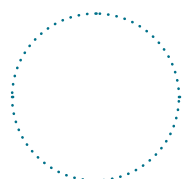
GEFÄLLT MIR GEFÄLLT MIR

NICHT



GEFÄLLT MIR GEFÄLLT MIR

NICHT



Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## MEINE STÄRKEN UND SCHWÄCHEN

Mache dir Gedanken über deine Stärken und Schwächen.

Kreise sie in unterschiedlichen Farben ein.

Du kannst auch eigene Stärken oder Schwächen ergänzen.

Überlege dir anschließend deine drei wichtigsten Stärken und Schwächen.

vorsichtig  
logisch denkend  
humorvoll  
technisches Verständnis  
überzeugend  
ungeduldig  
selbstständig  
strukturiert  
zielstrebig  
einfühlsam  
abwartend  
freundlich  
körperliche Leistungsfähigkeit  
ordentlich  
konzentriert  
diplomatisch  
mathematisches Verständnis  
kompromissbereit  
fleißig  
willensstark  
ehrgeizig  
eigenwillig  
optimistisch  
kommunikativ  
leistungsbereit  
distanziert  
lernbereit  
verschlissen  
vertrauensvoll  
diszipliniert  
lernfähig  
anpassungsfähig  
positiv  
leicht reizbar  
aufbrausend  
bestimmend  
hilfsbereit  
verantwortungsbewusst  
sorgfältig  
organisiert  
interessiert  
Zusammenhänge erkennen  
einsatzbereit  
züglerlich  
höflich  
reserviert  
phantasievoll  
tüchtig  
zuverlässig  
ehrlich  
dynamisch  
pünktlich  
handwerkliches Geschick  
engagiert  
diszipliniert  
kontaktfähig  
zuvorkommend  
mutig  
räumliches Denkvermögen  
achtsam  
pessimistisch  
vorausschauend  
kooperativ  
motiviert  
detailverliebt  
spontan  
belastbar  
geschickt  
gewissenhaft  
kreativ

Meine Stärken sind:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Meine Schwächen sind:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## MEINE WERTVORSTELLUNGEN

Was für ein Mensch bin ich? Was ist mir wichtig? Was leitet mich in meinem Leben? Mit der folgenden Aufgabe kannst du dir deiner Wertvorstellungen bewusst werden.

Beurteile selbstkritisch, wie bedeutsam die angegebenen Werte für dich persönlich sind.

Vergib dabei Punkte von 1 bis 5.

1 = vollkommen unwichtig 2 = eher unwichtig 3 = unentschieden 4 = eher wichtig 5 = sehr wichtig

Notiere am Ende der Übersicht die fünf Werte, die dir am wichtigsten sind.



### Leistung

Wie wichtig ist es mir, ein Ziel zu erreichen und mich dafür anzustrengen?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Besitz

Wie wichtig ist mir ein hohes Einkommen, um wertvolle Gegenstände besitzen zu können?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Zugehörigkeit

Wie wichtig ist mir die Bestätigung, Unterstützung und Anerkennung durch andere?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Unabhängigkeit

Wie wichtig ist es mir, selbst zu bestimmen, wie ich meinen Arbeitsalltag und mein Leben gestalte?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Mitbestimmung

Wie wichtig ist es mir, mich in meinem Umfeld mit eigenen Ideen und Meinungen einbringen zu können?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Kreativität

Wie wichtig ist es mir, selbst etwas Neues herzustellen, zu erfinden oder zu erzeugen?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Aufstieg

Wie wichtig ist es mir, Karriere zu machen und beruflich voranzukommen?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Macht

Wie wichtig ist es mir, Einfluss auf andere Menschen oder Ereignisse zu haben? Wie wichtig ist es mir, Entscheidungen zu treffen, ohne andere zu fragen?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Anerkennung

Wie wichtig ist es mir, dass andere Menschen meine Meinung für so bedeutsam halten, dass sie mich an wichtigen Entscheidungen beteiligen?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Sicherheit

Bereitet mir ein unkalkulierbarer, ungewisser Ausgang Sorgen? Wie wichtig ist mir Beständigkeit und Routine?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Hilfsbereitschaft

Wie wichtig ist es mir, anderen Personen in Notsituationen zu helfen, ihnen unterstützend und beratend zur Seite zu stehen?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Wissbegierde

Wie wichtig ist es mir, neues Wissen zu erlangen und den Dingen auf den Grund zu gehen?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Soziale Beziehungen

Wie wichtig ist es mir, Freunde zu haben und einen engen Kontakt zu ihnen zu pflegen?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Ordnung

Wie wichtig sind mir klare Strukturen und Verhältnisse? Wie bedeutsam ist mir das Einhalten von Regeln und Vorschriften?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Moral

Wie wichtig sind mir ethische Prinzipien, Gerechtigkeit und Fairness?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Verantwortung

Wie wichtig ist es mir, selbstständig zu handeln? Bin ich bereit, die Konsequenzen für mein Handeln zu tragen?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Familie

Wie wichtig ist mir Familie? Möchte ich später selbst gerne Kinder haben?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Wettbewerb

Wie wichtig ist es mir, mich mit anderen Personen zu messen?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Attraktivität

Wie bedeutsam ist es mir, anziehend auf andere Menschen zu wirken?

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

**Dies sind  
meine fünf wichtigsten  
persönlichen Werte:**

1. Wert: \_\_\_\_\_

2. Wert: \_\_\_\_\_

3. Wert: \_\_\_\_\_

4. Wert: \_\_\_\_\_

5. Wert: \_\_\_\_\_



## DAS MACHT MICH ZUFRIEDEN

Überlege dir, welche Situationen/welche Anlässe dich in deinem Alltag glücklich und zufrieden machen. Zeige deine Einschätzung einer Person deines Vertrauens und bitte sie um seine/ihre Einschätzung. Ergänze.

**Familie**

.....

.....

.....

.....

**Freunde**

.....

.....

.....

.....

.....

**Freizeit**

.....

.....

.....

**Was fällt dir noch ein?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Schule**

.....

.....

.....

.....

## MEIN PROFIL

### WELCHER BERUF PASST ZU MIR?

Schaue dir deine Stärken und deine Fähigkeiten/Eigenschaften an.  
In welchen Fächern bist du richtig gut? Was macht dir Spaß?  
Was macht dich zufrieden?

Übertrage die Ergebnisse aus den anderen Arbeitsblättern.



Meine Stärken

Meine Werte

Meine Fähigkeiten

Meine Interessen

Meine Lieblingsfächer

**Deine besonderen Stärken, Fähigkeiten, Werte und Interessen bilden dein ganz persönliches Profil. Das zeichnet dich aus.**

Recherchiere, welche Berufe zu deinem Profil passen könnten. Warum passen diese?

**Möglicher Beruf**

**Begründung**

.....

.....

.....

.....

**Fehlen dir noch Stärken  
oder Kompetenzen  
zu diesem Beruf?**

**Welche?**

.....

.....

.....

.....

**So kann ich diese Stärken und Kompetenzen erwerben!**

**Das tue ich für die Schule:**

**Damit beginne ich  
in der Freizeit:**

**Das ändere ich  
an mir/meinem Verhalten:**

## MEINE ZIELE

Überlege zuerst mit deiner Klasse, was Ziele sind. Sammelt gemeinsam Beispiele.  
Welche Stärken/Fähigkeiten helfen dir bei der Erreichung dieses Ziels?

Hilfreiche Fähigkeit

Erwünschtes Ziel

Hilfreiche Fähigkeit

Erwünschtes Ziel

Hilfreiche Fähigkeit

Erwünschtes Ziel

Hilfreiche Fähigkeit

Erwünschtes Ziel

Hilfreiche Fähigkeit

Erwünschtes Ziel

Hilfreiche Fähigkeit

Erwünschtes Ziel



## WELCHE SCHRITTE FÜHREN MICH ZU DIESEM ZIEL?

Überlege dir drei Ziele, die für dich wichtig sind.  
Ziele kannst du nur erreichen, wenn du einen Plan hast.

Formuliere die Ziele so,

- dass sie positiv klingen, z. B. Ich bin aufmerksam und konzentriert.
- dass sie präzise sind, z. B. Ich packe meine Schultasche am Abend.
- dass sie für dich erreichbar sind.
- dass sie für dich überprüfbar sind, indem du einen festen Termin festlegst.
- dass das Erreichen nur von dir abhängt.

### Meine Ziele

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

**Welche Schritte wirst du gehen,  
um dein Ziel zu erreichen?**

**Bis wann?**

**Wer könnte dir helfen?**

1	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

## MEINE ZIELVEREINBARUNG

Zielvereinbarungen helfen dir dabei, dein Ziel zu erreichen. Formuliere dein Ziel gemeinsam mit deiner/deinem Lehrer\*in. Plane realistische Schritte und überprüfe, ob du dein Ziel erreicht hast.

### DAS IST MEIN ZIEL:

Diese Schritte führen mich zu meinem Ziel:

Schreibe auf, was du konkret tun wirst, um dieses Ziel zu erreichen.

Bis wann möchte ich mein Ziel erreichen?

Wer kann mir helfen, mein Ziel zu erreichen?

### ZIELÜBERPRÜFUNG

Das habe ich bis zum vereinbarten Termin geschafft:

Diese Stärken/Fähigkeiten haben mir dabei geholfen:

Was kann ich noch tun?

Datum

Unterschrift Schüler\*in

Unterschrift Lehrer\*in

Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## MEIN ZIELECHECK

Überprüfe deine Ziele! Liegst du im Zeitplan?  
Fehlt noch etwas?  
Hast du deine Ziele erreicht?



ZIEL

Welche Teilschritte hast du erreicht?

☐


---

---

Wie hast du das geschafft?

☐


---

---

Was hast du über dich gelernt?

☐


---

---

Was ist noch zu tun?

☐


---

---

---

## MEINE REISE IN DIE ZUKUNFT

Überlege was dir für deine Zukunft wichtig ist. Was ist in 5, 10 und 15 Jahren?  
Diskutiere deine Zukunftswünsche mit einer Person deines Vertrauens.  
Sind diese realistisch?

**Beruflicher Bereich**

---

---

---

---

---

---

---

---

### Was ist mir wichtig?

z. B. Kontakt mit Menschen  
Praktisches Arbeiten  
Sicheres Einkommen  
Persönliche Verwirklichung  
Geregelte Arbeitszeiten  
Verantwortung  
Weiterbildung

**Privater Bereich**

---

---

---

---

---

---

---

---

### Wie und wo will ich leben?

z. B. Bei den Eltern  
Allein  
In einer WG  
In der Nähe des Heimatorts  
In Entfernung zum Heimatort  
Bzgl. Familie wünsche ich mir...  
So möchte ich meine Freizeit gestalten...  
Was mich in meiner Freizeit interessieren würde...  
Diesen Wunsch möchte ich mir  
irgendwann einmal erfüllen...

---



---