

BERUFSORIENTIERUNG

Checkliste: Stärken und Interessen ermitteln

» **Manche Stärken und Interessen, die für Berufe relevant sind, sind dir womöglich gar nicht bewusst.**

Spüre sie mit dieser Checkliste auf!

STÄRKEN

| Ich kann... | Beispiel | Trifft zu | Trifft überwiegend zu | Trifft eher nicht zu | Das kann der folgenden Stärke entsprechen |
|--|---|-----------|-----------------------|----------------------|---|
| in der Gruppe arbeiten | Ich mache in der Schule gern Gruppenarbeit oder Teamsport. | | | | Teamfähigkeit |
| selbstständig Aufgaben lösen | Ich baue das neue Regal allein nach Anleitung zusammen. | | | | Selbstständigkeit |
| mich in die Situation und Gefühle anderer Menschen hineinversetzen | Ich verstehe, was meine FreundInnen bewegt. Sie fühlen sich von mir ernst genommen. | | | | Einfühlungsvermögen |
| planen und organisieren | Ich organisiere Events selbst und plane, wer sich um was kümmert. | | | | Organisationstalent |
| verantwortungsbewusst handeln | Vor einer Aktion denke ich an die möglichen Folgen. | | | | Verantwortungsbewusstsein |
| mich gut mit anderen verständigen | Ich gehe auf andere zu und kann vor einer Gruppe sprechen. | | | | Kommunikationsfähigkeit |
| bei Konflikten ruhig bleiben | Ich höre mir die Meinung anderer an, auch wenn sie mir nicht gefällt. Einen Streit versuche ich sachlich zu klären. | | | | Konfliktfähigkeit |
| gewissenhaft arbeiten | Aufgaben nehme ich in aller Regel ernst und prüfe meine Arbeiten auf mögliche Fehler. | | | | Sorgfalt |
| auch in ernsten Lagen die Nerven behalten | Ich habe schon einmal besonnen erste Hilfe geleistet. | | | | Belastbarkeit |

STÄRKEN

| Ich kann... | Beispiel | Trifft zu | Trifft überwiegend zu | Trifft eher nicht zu | Das kann der folgenden Stärke entsprechen |
|-------------------------------------|---|-----------|-----------------------|----------------------|---|
| mich konzentrieren | Wenn ich etwas erledigen möchte, lasse ich mich dabei nicht stören. | | | | Konzentrationsvermögen |
| rechnen und kalkulieren | Ich kann zum Beispiel Maßeinheiten gut umrechnen. | | | | mathematisches Verständnis |
| gut mit IT-Tools umgehen | Ich habe meine eigene Webseite. | | | | IT-Kenntnisse |
| mir Dinge räumlich vorstellen | Ich habe einen mehrstöckigen Hamsterkäfig konstruiert. | | | | räumliches Denken |
| technische Zusammenhänge verstehen | Ich weiß mir bei Handydefekten zu helfen. | | | | technisches Verständnis |
| Zusammenhänge erkennen | Ich programmiere. | | | | mathematisch-logisches Verständnis |
| mit Werkzeug umgehen | Ich weiß, welches Werkzeug ich brauche, um zum Beispiel das Waschbeckenabflussrohr zu reinigen. | | | | handwerkliches Geschick |
| meine Fantasie und Ideen einbringen | Ich habe einen Bücherregalsessel gebaut. | | | | Kreativität |

» Diese offenen Fragen geben dir Aufschluss über deine Interessen:

- Wobei vergisst du total die Zeit?
- Was sind deine Lieblingsfächer?
- Was siehst du gern im Fernsehen?
- Bei welchen Aufgaben hilfst du freiwillig mit?

INTERESSEN

Hiermit lassen sich deine Interessen präzisieren:

| Interessenbereich | Trifft zu | Trifft nicht zu |
|--|-----------|-----------------|
| Organisationstalent | | |
| Ich plane gern Veranstaltungen, zum Beispiel eine Geburtstagsparty. | | |
| Ich nutze gern Orga-Tools, zum Beispiel To-do-Listen, Memo- und Ablage-Apps. | | |
| Ich sortiere meine Sachen, zum Beispiel meine Bücher. | | |
| Sprachliche Fähigkeiten | | |
| Ich lerne gern Fremdsprachen. | | |
| Ich spreche bereits mehrere Sprachen und nutze dies, zum Beispiel zum Dolmetschen. | | |
| Ich kann mich in schwierige Texte vertiefen und gut damit arbeiten. | | |

INTERESSEN

| Interessenbereich | Trifft zu | Trifft nicht zu |
|--|-----------|-----------------|
| Soziale Kompetenzen | | |
| <hr/> | | |
| Ich engagiere mich ehrenamtlich/sozial. | | |
| Ich gebe Wissen weiter, zum Beispiel durch Nachhilfe. | | |
| Ich informiere mich über gesellschaftliche Themen. | | |
| Technisch-handwerkliche Fähigkeiten | | |
| <hr/> | | |
| Ich interessiere mich für technische Geräte und löse gern technische Probleme. | | |
| Ich beschäftige mich gern handwerklich. | | |
| Ich bearbeite gern Material. | | |
| Ich programmiere gern. | | |
| Ich steuere gern Maschinen. | | |
| Ich untersuche und analysiere gern Materialien oder technische Teile. | | |
| Kaufmännisches Talent | | |
| <hr/> | | |
| Ich rechne gern. | | |
| Ich finde gern heraus, wann etwas für mich ein Business sein kann. | | |
| Ich überzeuge gern Menschen von dem, was ich mache oder anbiete. | | |
| Kreative Fähigkeiten | | |
| <hr/> | | |
| Ich spiele ein Instrument. | | |
| Ich bin gern auf der (Theater-)Bühne. | | |
| Ich zeichne/male/designe. | | |
| Ich entwerfe gern größere Projekte und setze sie um. | | |
| Fotografie ist mein Hobby. | | |
| Arbeiten im Freien/Außendienst | | |
| <hr/> | | |
| Ich versorge gern Tiere. | | |
| Ich bin gern im Freien. | | |
| Ich bin gerne unterwegs. | | |