

## Meine Stärken und Fähigkeiten bestimmen

Was sind deine Stärken und Fähigkeiten? Wie schätzt du dich ein? Schätzen dich andere Personen auch so ein? Selbst- und Fremdeinschätzungen helfen dir, Antworten auf diese Fragen zu finden. Und so geht es:

### 1. Schritt:

Fülle die Selbsteinschätzung **13** aus.  
Beachte: Lies die Beschreibungen gründlich durch.  
Denke nach.  
Kreuze an.

### 2. Schritt:

Lass die Fremdeinschätzung **14** ausfüllen,  
z. B. von Mutter, Vater, Lehrer oder Mitschüler.

### 3. Schritt:

Lege beide Arbeitsblätter **13** **14** nebeneinander.  
Vergleiche.  
Trage die Ergebnisse in das Arbeitsblatt **15** ein.

### 4. Schritt:

Sprich mit der Person, die dich eingeschätzt hat.  
Wertet aus!

Überprüfe regelmäßig, wie sich deine Stärken und Fähigkeiten entwickelt haben. Nutze die gleichen Arbeitsblätter mehrmals, z. B. jedes Schuljahr. Es gibt verschiedene Varianten von Arbeitsblättern für die Selbst- und Fremdeinschätzung. In deinem BWP ist eine mittelschwere Variante.

## Meine Stärken und Fähigkeiten bestimmen

Datum \_\_\_\_\_

### Selbsteinschätzung

Name \_\_\_\_\_

Fähigkeiten	Beschreibung	Einschätzung
<b>Zuverlässigkeit</b>	Ich bin ein Mensch, auf den man sich verlassen kann.	   
<b>Lernbereitschaft</b>	Ich interessiere mich für vieles und lerne gern Neues dazu.	   
<b>Leistungsbereitschaft</b>	Ich bin bereit mich anzustrengen, um eine Aufgabe zu erledigen.	   
<b>Ausdauer</b>	Ich halte auch zeitaufwendige Tätigkeiten durch.	   
<b>Belastbarkeit</b>	Ich behalte den Überblick, auch wenn es viele Anforderungen auf einmal gibt.	   
<b>Sorgfalt</b>	Aufgaben führe ich sorgfältig und ordentlich aus.	   
<b>Konzentrationsfähigkeit</b>	Ich kann mich konzentrieren und lasse mich nicht ablenken.	   
<b>Selbstständigkeit</b>	Ich kann Aufgaben ohne Hilfe erledigen.	   
<b>Kritikfähigkeit</b>	Ich kann Kritik begründen, ich nehme Kritik an und suche angemessene Lösungen.	   
<b>Kreativität</b>	Ich habe viele eigene Ideen und gestalte gern.	   
<b>Teamfähigkeit</b>	Ich arbeite gern und zielgerichtet mit anderen zusammen.	   
<b>Auftreten</b>	Ich bin höflich, freundlich und respektvoll.	   
<b>Organisationsfähigkeit</b>	Ich kann sinnvoll planen.	   
<b>Toleranz</b>	Ich respektiere andere Menschen und ihre Meinungen.	   
<b>Verantwortung</b>	Ich bin bereit, Verantwortung für Aufgaben und Entscheidungen zu übernehmen.	   



## Meine Stärken und Fähigkeiten bestimmen

Datum \_\_\_\_\_

### Fremdeinschätzung (durch z. B. Lehrer, Eltern, Mitschüler)

von \_\_\_\_\_ für \_\_\_\_\_

Fähigkeiten	Beschreibung	Einschätzung
<b>Zuverlässigkeit</b>	Er/Sie ist ein Mensch, auf den man sich verlassen kann.	
<b>Lernbereitschaft</b>	Er/Sie interessiert sich für vieles und lernt gern Neues dazu.	
<b>Leistungsbereitschaft</b>	Er/Sie ist bereit sich anzustrengen, um eine Aufgabe zu erledigen.	
<b>Ausdauer</b>	Er/Sie hält auch zeitaufwendige Tätigkeiten durch.	
<b>Belastbarkeit</b>	Er/Sie behält den Überblick, auch wenn es viele Anforderungen auf einmal gibt.	
<b>Sorgfalt</b>	Aufgaben führt er/sie sorgfältig und ordentlich aus.	
<b>Konzentrationsfähigkeit</b>	Er/Sie kann sich konzentrieren und lässt sich nicht ablenken.	
<b>Selbstständigkeit</b>	Er/Sie kann Aufgaben ohne Hilfe erledigen.	
<b>Kritikfähigkeit</b>	Er/Sie kann Kritik begründen, er/sie nimmt Kritik an und sucht angemessene Lösungen.	
<b>Kreativität</b>	Er/Sie hat viele eigene Ideen und gestaltet gern.	
<b>Teamfähigkeit</b>	Er/Sie arbeitet gern und zielgerichtet mit anderen zusammen.	
<b>Auftreten</b>	Er/Sie ist höflich, freundlich und respektvoll.	
<b>Organisationsfähigkeit</b>	Er/Sie kann sinnvoll planen.	
<b>Toleranz</b>	Er/Sie respektiert andere Menschen und ihre Meinungen.	



## Meine Stärken und Fähigkeiten bestimmen

Datum \_\_\_\_\_

### Auswertung der Selbsteinschätzung und der Fremdeinschätzung

1. Bei diesen Fähigkeiten stimmen die Selbst- und Fremdeinschätzung grundsätzlich überein.  
Die andere Person und ich haben 😊 oder 😊 angekreuzt:

**Das sind Stärken oder Fähigkeiten, die bei mir gut ausgeprägt sind.**

2. Bei diesen Fähigkeiten stimmen die Selbst- und Fremdeinschätzung grundsätzlich überein.  
Die andere Person und ich haben 😞 oder 😞 angekreuzt:

**Diese Fähigkeiten sollte ich verbessern.**

3. Bei diesen Fähigkeiten unterscheiden sich meine Einschätzung und die der anderen Person sehr.

#### Das kläre ich!

Sprich mit der Person, die dich eingeschätzt hat. Erkläre, warum du dich so einschätzt.

Frage nach, warum dich die andere Person anders einschätzt.

Klärt dann, ob sich deine Sichtweise oder die der anderen Person verändert hat.

Schätzt ihr Fähigkeiten nun übereinstimmend als Stärke oder als verbesserungswürdig ein?

Dann ergänze sie unter 1. oder 2. in der Tabelle.



## Meine beruflichen Interessen

Datum \_\_\_\_\_

Deine Freizeitinteressen können dir Hinweise für deine berufliche Interessen\* geben.

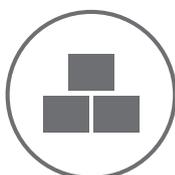
Welche der folgenden Tätigkeiten interessieren dich?

Kreuze sie auf diesem und den beiden folgenden Arbeitsblättern an.



**Dein Interesse: anbauen, züchten, pflegen**

Alltagscheck: Du arbeitest gern im Garten. Du kümmerst dich um euer Haustier, gehst z. B. mit dem Hund spazieren und fütterst ihn regelmäßig.



**Dein Interesse: bauen, Material bearbeiten**

Alltagscheck: Du bastelst oder baust gern, arbeitest mit Materialien wie Papier, Holz oder Stein, z. B. im Modellbau, beim Töpfern.



**Dein Interesse: bedienen, verkaufen, werben**

Alltagscheck: Du bist z. B. ein guter Berater beim Einkaufen. Du redest gern mit anderen Menschen und kannst gut überzeugen.



**Dein Interesse: dokumentieren, verwalten**

Alltagscheck: Du bewahrst deine Unterlagen ordentlich auf. Du sortierst z. B. deine digitalen Fotos sorgfältig und verwaltest sie in einem elektronischen Fotoalbum.



**Dein Interesse: dolmetschen, übersetzen**

Alltagscheck: Du lernst gerne andere Sprachen und versuchst z. B. im Urlaub, deine Kenntnisse anzuwenden.



**Dein Interesse: kalkulieren, rechnen**

Alltagscheck: Zahlen liegen dir, du kannst gut im Kopf rechnen. An der Kasse rechnest du z. B. aus, was der Einkauf ungefähr kostet.



**Dein Interesse: Maschinen steuern und bedienen**

Alltagscheck: Du arbeitest gerne an Maschinen und dich interessiert, wie sie funktionieren.

## Meine beruflichen Interessen



**Dein Interesse: messen, prüfen, untersuchen**

Alltagscheck: Du arbeitest sehr genau und löst z. B. gern knifflige Aufgaben. Naturwissenschaften sind deine Lieblingsfächer, vor allem wegen der Experimente.



**Dein Interesse: montieren, reparieren**

Alltagscheck: Du kannst mit Werkzeugen umgehen und kaputte Dinge reparieren, z. B. den Platten am Fahrrad.



**Dein Interesse: pflegen, helfen, erziehen**

Alltagscheck: Du hast z. B. einen Nebenjob als Babysitter/-in oder Gruppenleiter/-in im Sportverein. Du hilfst Freunden bei den Hausaufgaben.



**Dein Interesse: planen, organisieren**

Alltagscheck: Du bist in deiner Clique der/die Organisator/-in. Du besorgst z. B. Kinokarten und planst Partys. Deine Termine vergisst du selten.



**Dein Interesse: programmieren, EDV-Systeme einrichten und verwalten**

Alltagscheck: Du interessierst dich für Computer, liest z. B. Computer-Zeitschriften, bastelst an deinem Computer und versuchst dich auch im Programmieren.



**Dein Interesse: reinigen**

Alltagscheck: Beim Abwasch zu helfen oder dein Zimmer sauber zu machen, ist für dich kein Problem. Du hältst deine Sachen gern sauber.



**Dein Interesse: sichern, schützen**

Alltagscheck: Du bist z. B. bei der Freiwilligen Jugendfeuerwehr oder im Technischen Hilfswerk. In schwierigen Situationen behältst du einen kühlen Kopf.



**Dein Interesse: tanzen, musizieren, Theater spielen**

Alltagscheck: Du bist z. B. Mitglied in einer Tanzgruppe. Du singst in einem Jugendchor oder gehst in die Theater-AG.

## Meine beruflichen Interessen



**Dein Interesse: verpacken, transportieren**

Alltagscheck: Du hilfst gerne z. B. bei Umzügen Kisten zu packen und bist gern im Auto unterwegs.



**Dein Interesse: zeichnen, gestalten, fotografieren**

Alltagscheck: Du machst gern Fotos. Du besuchst einen Zeichenkurs oder gestaltest Schmuck.



**Dein Interesse: zubereiten, kochen**

Alltagscheck: Essen zubereiten ist deine Leidenschaft. Du backst z. B. regelmäßig Kuchen oder du kochst gerne für deine Familie und Freunde.

Nutze auch das BERUFE-Universum der Agentur für Arbeit. Damit kannst du dein Interessen- und Stärkenprofil erkunden und herausfinden, welche Berufe zu dir passen.

Drucke die Ergebnisse aus und hefte sie hier im BWP ein!

Probiere die angekreuzten Tätigkeiten mal zu Hause, in der Schule oder im Praktikum aus. So findest du heraus, was dir wirklich liegt und Spaß macht.