

Meine Person

- **Selbstbild**
 - ✓ **Mein Steckbrief**
 - ✓ **Lerne dich selber kennen**
 - ✓ **Dein Selbstbild – so geht das**
 - ✓ **Selbstbild meiner Interessen**
 - ✓ **Selbstbild meiner Voraussetzungen**

- **Fremdbild**
 - ✓ **Das Fremdbild – so geht das**
 - ✓ **Fremdbild der Interessen**
 - ✓ **Fremdbild der Voraussetzungen**
 - ✓ **Vergleich vom Selbstbild und Fremdbild**

- **Meine Interessen und Voraussetzungen**
 - ✓ **Meine wichtigsten Interessen – so geht das**
 - ✓ **Meine wichtigsten Interessen**
 - ✓ **Meine wichtigsten Voraussetzungen – so geht das**
 - ✓ **Meine wichtigsten Voraussetzungen**

- **Meine Persönlichkeit**
 - ✓ **Mein Profil**

Mein Steckbrief

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Klasse: _____

Geburtsdatum: _____



Damit beschäftige ich mich in meiner Freizeit: _____

Meine liebsten Schulfächer: _____

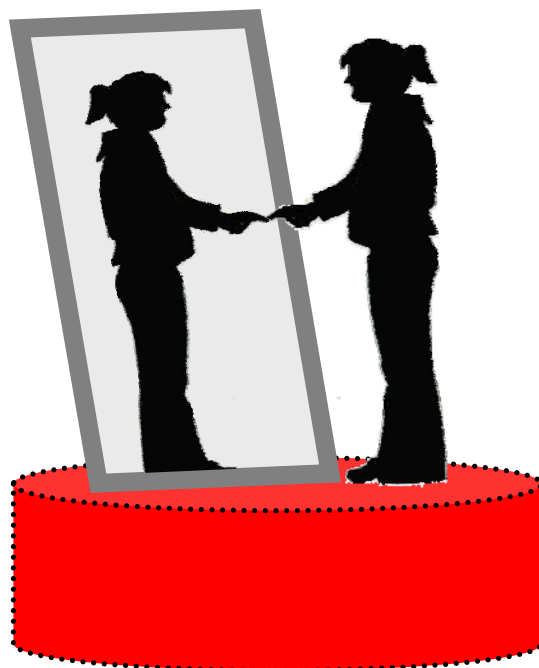
Das mag ich in der Schule gar nicht: _____

Das sind meine Stärken: _____

Das sind meine Schwächen: _____

Das wäre mein Traumberuf: _____

Lerne dich selber kennen



Deine Interessen, Fähigkeiten und Eigenschaften haben grossen Einfluss auf deine Berufswahl. Es ist wichtig, dass du dich richtig einschätzen kannst, um eine gute Berufswahl zu treffen.

Du hast körperliche Voraussetzungen und Fähigkeiten

Dazu gehören unter anderem: dein Aussehen, deine Gesundheit, deine Kraft, deine Beweglichkeit, handwerkliches Geschick.

Du hast geistige (intellektuelle) Voraussetzungen und Fähigkeiten

Dazu gehören unter anderem: dein Denken, Wissen, sprachliche, mathematische und künstlerische Fähigkeiten.

Du hast persönliche Voraussetzungen und Fähigkeiten

Dazu gehören unter anderem: deine Verhaltensweisen z.B. lebhaft, ruhig, selbstbewusst, mutig, hilfsbereit, einfühlsam, ausdauernd, geduldig etc. deine Interessen, Erwartungen und Gefühle.

Dein Selbstbild – so geht das



Wie beurteilst du deine körperlichen, geistigen (intellektuellen) und persönlichen Interessen und Fähigkeiten?

Es geht darum, ein möglichst genaues Bild über deine Interessen und Fähigkeiten zu erhalten.

So geht das

- ✓ Lies alle Aussagen auf den nächsten beiden Seiten genau durch.
- ✓ Vergewissere dich, ob du alle Begriffe richtig verstehst.
- ✓ Falls du ein Wort nicht kennst, frag eine Lehrkraft, was damit genau gemeint ist.
- ✓ Beurteile, in welchem Masse die Aussagen auf dich zutreffen.

+ + trifft sehr zu
+ trifft zu
- trifft eher nicht zu
- - trifft überhaupt nicht zu
n kann ich nicht beurteilen

- ✓ Nimm dir genügend Zeit! Es ist eine anspruchsvolle Aufgabe!
- ✓ Überleg dir gut, wo du die Kreuze platzierst, es muss der Wahrheit entsprechen und nicht deinem Wunschdenken.
- ✓ Fülle die beiden nächsten Seiten aus, ohne andere um Rat zu fragen – es geht um dein Selbstbild! Das Fremdbild folgt später.
- ✓ Überleg dir, woran du merkst, welche Aussage bei dir zutrifft und welche eher nicht, damit du deine Einschätzung auch begründen kannst.

z.B. Aussage: **Ich bin gerne draussen.** Deine Bewertung: + +
Begründung: **In meiner Freizeit treibe ich viel Sport im Freien.**



Wenn du diese Aufgabe sorgfältig erledigst, kommst du in deiner Berufswahl einen grossen Schritt weiter! Denn wenn du dich, deine Interessen und Fähigkeiten gut kennst, kannst du beurteilen, welche Berufe gut zu dir passen.

Im Berufekatalog von René Zihlmann findest du im hinteren Teil eine Liste mit Berufen, die nach Interessen und Fähigkeiten zusammengefasst sind.

Selbstbild meiner Interessen

Meine körperlichen Interessen	++	+	-	--	n
Ich bin gerne draussen					
Ich bin gerne drinnen					
Ich arbeite gerne mit meinen Händen					
Ich brauche viel Bewegung					
Ich arbeite gerne sehr exakt					
Ich packe gerne zu und setze meine Kraft ein					
Ich bin gerne unterwegs					
Meine intellektuellen (geistigen) Interessen	++	+	-	--	n
Ich habe Freude am Umgang mit Zahlen					
Ich konstruiere und plane gerne					
Ich interessiere mich für Technik					
Ich tüftle und experimentiere gerne					
Ich interessiere mich für Kunst und schöne Dinge					
Ich verschönere und dekoriere gerne					
Ich habe Freude an der Muttersprache und Fremdsprachen					
Ich gebe gerne mein Wissen weiter					
Ich interessiere mich für Geschichte, Politik und Umwelt					
Meine persönlichen (charakterlichen) Interessen	++	+	-	--	n
Ich bin gerne alleine					
Ich bin gerne mit anderen Menschen zusammen					
Ich brauche intensiven Kontakt mit anderen Menschen					
Ich mag kurze, wechselnde Kontakte					
Ich bin gerne hilfsbereit					
Ich pflege gerne					
Ich bediene gerne					
Ich arbeite gerne selbstständig					
Ich mag es, wenn mir jemand sagt was ich tun soll					
Ich treffe gerne Entscheidungen					
Ich übernehme gerne Verantwortung					
Ich führe und organisiere gerne					
Meine Interessen für bestimmte Materialien	++	+	-	--	n
Ich arbeite gerne mit Holz					
Ich arbeite gerne mit Metall					
Ich arbeite gerne an Maschinen					
Ich arbeite gerne mit Stoff, Leder, Papier					
Ich arbeite gerne mit Ton, Stein, Glas					
Ich beschäftige mich gerne mit Nahrungsmitteln					
Ich beschäftige mich gerne mit Pflanzen					
Ich beschäftige mich gerne mit Tieren					
Ich beschäftige mich gerne mit Elektrizität und Elektronik					
Ich beschäftige mich gerne mit dem Computer					
Ich beschäftige mich gerne mit Fahrzeugen					

Selbstbild meiner Voraussetzungen

Meine körperlichen Voraussetzungen	++	+	-	--	n
Ich habe eine robuste Gesundheit					
Ich habe einen kräftigen Körperbau					
Ich bin körperlich sehr beweglich					
Ich bin handwerklich geschickt					
Ich bin feinmotorisch geschickt (kleine feine Arbeiten)					
Ich verfüge über einen guten Geschmacks- und Geruchssinn					
Ich bin schwindelfrei					
Meine intellektuellen (geistigen) Voraussetzungen	++	+	-	--	n
Ich begreife schnell					
Ich bin gut im folgerichtigen (logischen) Denken					
Ich kann Anweisungen gut umsetzen					
Ich verfüge über ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen					
Ich bin technisch begabt					
Ich bin sprachlich begabt					
Ich bin kreativ					
Ich bin gut im Gestalten					
Ich kann gut organisieren					
Ich kann Arbeiten gut einteilen					
Meine persönlichen (charakterlichen) Voraussetzungen	++	+	-	--	n
Ich bin verantwortungsbewusst					
Ich bin teamfähig					
Ich bin kommunikationsfreudig					
Ich bin talentiert, wenn es darum geht, Menschen zu bedienen					
Ich lege Wert auf Sauberkeit					
Ich bin zuverlässig					
Ich bin selbstbewusst					
Ich bin seelisch (psychisch) robust					
Ich habe Geduld und Ausdauer					
Ich verfüge über Einfühlungsvermögen					
Meine Fähigkeiten im Umgang mit Materialien	++	+	-	--	n
Ich bin begabt im Umgang mit Holz					
Ich bin begabt im Umgang mit Metall					
Ich bin begabt im Umgang mit Maschinen					
Ich bin begabt im Umgang mit Stoff, Leder, Papier					
Ich bin begabt im Umgang mit Ton, Stein, Glas					
Ich bin begabt im Umgang mit Nahrungsmitteln					
Ich bin begabt im Umgang mit Pflanzen					
Ich bin begabt im Umgang mit Tieren					
Ich bin begabt im Umgang mit Elektrizität und Elektronik					
Ich bin begabt im Umgang mit dem Computer					
Ich bin begabt im Umgang mit Fahrzeugen					

Das Fremdbild – so geht das



Wie beurteilen andere deine körperlichen, geistigen (intellektuellen) und persönlichen Interessen und Voraussetzungen?
Befrage Lehrkräfte, deine Eltern und deine Kolleginnen und Kollegen.

Es geht darum zu erkennen, wie andere Menschen, die dich gut kennen, einschätzen.

So geht das

- ✓ Frag die gewünschte Person zuerst, ob sie bereit ist, die beiden Seiten ehrlich auszufüllen.
- ✓ Lass der Person genügend Zeit dazu.
- ✓ Erkläre der betreffenden Person ihre Aufgabe und wozu sie dient.
- ✓ Sie soll beurteilen, in welchem Masse die Aussagen auf dich zutreffen.

- + + trifft sehr zu
- + trifft zu
- trifft eher nicht zu
- trifft überhaupt nicht zu
- n kann ich nicht beurteilen

- ✓ Nur eine ehrliche Beurteilung bringt dich weiter.



Wähle nur Personen aus, die dich sehr gut kennen. Sie sollten sowohl über deine Interessen als auch über deine Fähigkeiten Bescheid wissen.

Fremdbild der Interessen

für:

von:

Körperliche Interessen	++	+	-	--	n
Er/Sie arbeitet gerne draussen					
Er/Sie arbeitet gerne drinnen					
Er/Sie arbeitet gerne mit den Händen					
Er/Sie braucht viel Bewegung					
Er/Sie arbeitet gerne sehr exakt					
Er/Sie packt gerne zu und setzt seine/ihre Kraft ein					
Er/Sie ist gerne unterwegs					
Intellektuelle (geistige) Interessen	++	+	-	--	n
Er/Sie hat Freude am Umgang mit Zahlen					
Er/Sie konstruiert und plant gerne					
Er/Sie interessiert sich für Technik					
Er/Sie tüftelt und experimentiert gerne					
Er/Sie interessiert sich für Kunst und schöne Dinge					
Er/Sie verschönert und dekoriert gerne					
Er/Sie hat Freude an der Muttersprache und Fremdsprachen					
Er/Sie gibt gerne sein Wissen weiter					
Er/Sie interessiert sich für Geschichte, Politik und Umwelt					
Persönliche (charakterliche) Interessen	++	+	-	--	n
Er/Sie ist gerne alleine					
Er/Sie ist gerne mit anderen Menschen zusammen					
Er/Sie braucht intensiven Kontakt mit anderen Menschen					
Er/Sie mag kurze, wechselnde Kontakte					
Er/Sie ist hilfsbereit					
Er/Sie pflegt gerne					
Er/Sie bedient gerne					
Er/Sie arbeitet gerne selbstständig					
Er/Sie mag es, wenn ihm/ihr jemand sagt, was er/sie tun soll					
Er/Sie trifft gerne Entscheidungen					
Er/Sie übernimmt gerne Verantwortung					
Er/Sie führt und organisiert gerne					
Interessen für bestimmte Materialien	++	+	-	--	n
Er/Sie arbeitet gerne mit Holz					
Er/Sie arbeitet gerne mit Metall					
Er/Sie arbeitet gerne an Maschinen					
Er/Sie arbeitet gerne mit Stoff, Leder, Papier					
Er/Sie arbeitet gerne mit Ton, Stein, Glas					
Er/Sie beschäftigt sich gerne mit Nahrungsmitteln					
Er/Sie beschäftigt sich gerne mit Pflanzen					
Er/Sie beschäftigt sich gerne mit Tieren					
Er/Sie beschäftigt sich gerne mit Elektrizität und Elektronik					
Er/Sie beschäftigt sich gerne mit dem Computer					
Er/Sie beschäftigt sich gerne mit Fahrzeugen					

Fremdbild der Voraussetzungen

für:

von:

Körperliche Voraussetzungen	++	+	-	--	n
Er/Sie hat eine robuste Gesundheit					
Er/Sie hat einen kräftigen Körperbau					
Er/Sie ist körperlich sehr beweglich					
Er/Sie ist handwerklich geschickt					
Er/Sie ist feinmotorisch geschickt, (kleine feine Arbeiten)					
Er/Sie verfügt über guten Geschmacks- und Geruchssinn					
Er/Sie ist schwindelfrei					
Intellektuelle (geistige) Voraussetzungen	++	+	-	--	n
Er/Sie begreift schnell					
Er/Sie ist gut im folgerichtigen (logischen) Denken					
Er/Sie kann Anweisungen gut umsetzen					
Er/Sie verfügt über gutes räumliches Vorstellungsvermögen					
Er/Sie ist technisch begabt					
Er/Sie ist sprachlich begabt					
Er/Sie ist kreativ					
Er/Sie ist gut im Gestalten					
Er/Sie hat die Fähigkeit gut zu organisieren					
Er/Sie kann Arbeiten gut einteilen					
Persönliche (charakterliche) Voraussetzungen	++	+	-	--	n
Er/Sie ist verantwortungsbewusst					
Er/Sie ist teamfähig					
Er/Sie ist kommunikationsfreudig					
Er/Sie ist talentiert, Menschen zu bedienen					
Er/Sie legt Wert auf Sauberkeit					
Er/Sie ist zuverlässig					
Er/Sie ist selbstbewusst					
Er/Sie ist seelisch robust					
Er/Sie hat Geduld und Ausdauer					
Er/Sie verfügt über Einfühlungsvermögen					
Fähigkeiten im Umgang mit Materialien	++	+	-	--	n
Er/Sie ist begabt im Umgang mit Holz					
Er/Sie ist begabt im Umgang mit Metall					
Er/Sie ist begabt im Umgang mit Maschinen					
Er/Sie ist begabt im Umgang mit Stoff, Leder, Papier					
Er/Sie ist begabt im Umgang mit Ton, Stein, Glas					
Er/Sie ist begabt im Umgang mit Nahrungsmittel					
Er/Sie ist begabt im Umgang mit Pflanzen					
Er/Sie ist begabt im Umgang mit Tieren					
Er/Sie ist begabt im Umgang mit Elektrizität und Elektronik					
Er/Sie ist begabt im Umgang mit dem Computer					
Er/Sie ist begabt im Umgang mit Fahrzeugen					

Vergleich vom Selbstbild und Fremdbild



Bedanke dich bei der Person für das Erstellen eines Fremdbildes.
Akzeptiere die Aussagen als Fremdbild und nicht als Tatsache.
Vergleiche dein Selbstbild mit dem Fremdbild.
Prüfe die Einstufungen, sind sie für dich nachvollziehbar oder gibt es bei bestimmten Aussagen grosse Abweichungen?
Dann frag nach, warum er oder sie bestimmte Aussagen so beurteilt hat.

Zwei Beispiele einer Abweichung

Aussage:	Er/Sie ist zuverlässig
Mögliche Bewertung der Mutter:	+ +
Mögliche Selbsteinschätzung:	-
Mögliche Begründung der Mutter:	Wenn ich dich bitte, auf deine kleine Schwester aufzupassen, kann ich mich darauf verlassen. Du hast mich noch nie enttäuscht!

Aussage:	Er/Sie verfügt über ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen
Mögliche Bewertung der Lehrkraft:	-
Mögliche Selbsteinschätzung:	+
Mögliche Begründung der Lehrkraft:	Im Fach Geometrie hast du die Note 4. In Geometrie ist räumliches Vorstellungsvermögen sehr wichtig. Im textilen Werken, beim Kleider nähen benötigst du oft zusätzliche Erklärungen. Du hast das Hosenbein unten zugenäht und hattest Mühe dir vorzustellen, wo der Reissverschluss eingenäht werden muss.



Wenn alle Unklarheiten bereinigt sind, solltest du in der Lage sein, auf den folgenden Seiten deine wichtigsten Interessen und Voraussetzungen aufzulisten.

Danach erstellst du dein persönliches Profilblatt (letzte Seite in diesem Kapitel).
Dein Profil kannst du mit dem Berufsprofil im Kapitel **Praktische Erkundung** vergleichen.

Meine wichtigsten Voraussetzungen – so geht das






Nenne alle Voraussetzungen mit der Bewertung ++ und +
Begründe, woran man deine Voraussetzungen sehen kann.

Das sind meine wichtigsten Voraussetzungen

Meine wichtigsten Voraussetzungen	Begründung – das sieht man daran...
Ich bin handwerklich geschickt ++	Im Zeugnis habe ich im Fach Werken eine gute Note. In meiner Freizeit bastle ich sehr gerne. Meine Arbeiten gelingen mir auf Anhieb.
Ich bin körperlich sehr beweglich ++	In meiner Freizeit gehe ich ins Hip-Hop-Tanzen; das hält mich beweglich.
Ich bin kreativ ++	Ich habe viele gute Ideen. Meine Zeichnungslehrerin hat mir das schon oft bestätigt. Ich gestalte mein Zimmer öfters neu, mir fallen stets neue Ideen ein.
Ich bin teamfähig ++	Bei Gruppenarbeiten kann ich auch mal nachgeben und mich nach anderen richten. Ich muss nicht immer recht haben und sagen, wo es lang geht.
Ich bin selbstbewusst ++	Ich kann meine Meinung vertreten. Ich kann mich gut in einer Gruppe behaupten. Ich weiss, was ich will und was ich kann.
Ich habe viel Geduld und Ausdauer ++	Ich kann stundenlang an Zeichnungen arbeiten. Mit viel Geduld bin ich an der Arbeit, bis das letzte Detail stimmt.
Ich bin begabt im Umgang mit Maschinen +	Im Werken kann ich gut mit Maschinen umgehen. Oft werde ich von anderen um Hilfe gebeten, weil ich mich gut auskenne.
Ich bin begabt im Umgang mit Stoff, Leder, Papier +	Ich kann mit verschiedenen Materialien gut umgehen. Aus allem stelle ich etwas Tolles her. Weiche Materialien mag ich aber lieber.
Ich bin begabt im Umgang mit dem Computer +	Im Informatikunterricht komm ich gut mit, weil ich oft zu Hause am Computer arbeite. Ich habe auch schon Kurse besucht.

Mein Profil

Ich möchte...			
...im Freien arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...in Räumen arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...an verschiedenen Orten arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...immer am selben Ort arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mit Menschen arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mit Tieren arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mit Pflanzen arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mit verschiedenen Materialien arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...Umgang mit harten Materialien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...Umgang mit weichen Materialien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...im Team arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...alleine arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...meine Kontaktfreudigkeit einsetzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...meine Diskretion nutzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mein Einfühlungsvermögen einsetzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...meine technische Begabung einsetzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...meine gestalterische Begabung einsetzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...exakt arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...grosszügig arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mein Interesse für Technik einsetzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...meine Sprachkenntnisse einsetzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...meine Mathematikkennntnisse einsetzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...meine robuste Gesundheit nutzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...vorwiegend mit der Hand arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...vorwiegend mit dem Kopf arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mein Verantwortungsbewusstsein einsetzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...möglichst viel Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>