

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					