

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
<b>Organisationstalent</b>		
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.		
<b>Sprachliche Fähigkeiten</b>		
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
<b>Soziale Kompetenzen</b>		
<hr/>		
Ich engagiere mich ehrenamtlich/sozial.		
Ich gebe Wissen weiter, zum Beispiel durch Nachhilfe.		
Ich informiere mich über gesellschaftliche Themen.		
<b>Technisch-handwerkliche Fähigkeiten</b>		
<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.		
<b>Kaufmännisches Talent</b>		
<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.		
<b>Kreative Fähigkeiten</b>		
<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.		
<b>Arbeiten im Freien/Außendienst</b>		
<hr/>		
Ich versorge gern Tiere.		
Ich bin gern im Freien.		
Ich bin gerne unterwegs.		