

2.1. Mein persönliches Profil

- Erläuterungen zum persönlichen Profil
- Meine Stärken bestimmen (Selbsteinschätzung, Fremdeinschätzung, Auswertung)
- Meine Interessen klären
- Meine Ziele klären
- Mein persönliches Profil

Mit deinem persönlichen Profil zeigst du, wer du bist und was du kannst. So wie sich dein Aussehen verändern wird, können sich auch deine Interessen und Fähigkeiten verändern. Wie du das Profil deiner Stärken, Fähigkeiten und Interessen bestimmen und mit diesem Kompetenzprofil arbeiten kannst, zeigen die nächsten Seiten.

An dieser Stelle kannst du bis zur 10. Klasse und darüber hinaus ein aktuelles Foto von dir einkleben und deine Interessen oder Hobbys angeben. Anstelle des Fotos kannst du auch etwas zeichnen, etwa ein Symbol für eine Stärke oder ein Hobby oder etwas, was dein Lebensgefühl zum Ausdruck bringt.

	Klasse:	Meine Interessen und Hobbys

	Klasse:	Meine Interessen und Hobbys

	Klasse:	Meine Interessen und Hobbys

	Klasse:	Meine Interessen und Hobbys

Mein persönliches Profil

Meine Stärken einschätzen

Es lohnt sich, die eigenen Stärken, Fähigkeiten, Interessen und Ziele zu kennen, denn nur so kannst du erkennen, ob dein Berufswunsch auch zu dir passt. Diese Anregungen sollen dir dabei helfen.

Das, was du gut oder besonders gut kannst, sind deine Stärken, für die du bestimmte Fähigkeiten mitbringst. Diese kannst du bestimmen und überprüfen.

Du selbst schreibst deine Stärken auf und bittest mehrere andere Personen, dich ebenfalls einzuschätzen. Zu jedem Merkmal wird ein Beispiel genannt, das dir bei der Einschätzung helfen soll. Dafür kannst du die Bögen auf den folgenden Seiten verwenden. Für jede Einschätzung musst du eine Kopie dieser Seite anfertigen.

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird dir auch immer wieder das Wort „Kompetenzen“ begegnen. Damit sind nach einer Begriffsbestimmung der Agentur für Arbeit dein „Können, Wissen und Wollen“ gemeint, um wirkungsvoll zu handeln, also deine „Fähigkeiten, deine Fertigkeiten, deine Kenntnisse, aber auch deine Werte und Einstellungen“. (Kompetenzmodell der Agentur für Arbeit)



„Ich kann gut Mofas reparieren, da bin ich stark. Dazu brauche ich bestimmte Fähigkeiten, z.B. Geschicklichkeit und Sorgfalt. Und ich muss mich technisch gut auskennen.“

Mein persönliches Profil: Meine Stärken einschätzen

Name: _____ Datum: _____



Selbsteinschätzung

Fremdeinschätzung durch _____

Arbeitsverhalten

- | | ← Trifft voll zu 4 | ← Trifft zu 3 | ← Trifft teilweise zu 2 | ← Trifft nicht zu 1 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| A. ZUVERLÄSSIGKEIT
Ich beachte beim Erfüllen eines Auftrags genau die Hinweise, Vorgaben und Absprachen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B. ARBEITSTEMPO
Ich schaffe schulische Aufgaben in der vorgegebenen Zeit. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| C. ARBEITSPANUNG
Ich mache einen Plan zur Vorgehensweise. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| D. ORGANISATIONSFÄHIGKEIT
Ich mache Vorschläge zur Aufgabenverteilung. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| E. GESCHICKLICHKEIT
Ich bin geschickt und sicher bei der Benutzung von Werkzeugen und Arbeitsgeräten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| F. ORDNUNG
Mein Arbeitsplatz ist immer ordentlich. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| G. SORGFALT
Ich gehe sachgerecht und verantwortungsbewusst mit Materialien um. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| H. KREATIVITÄT
Ich habe immer wieder neue Ideen, wie ich Lösungen finden kann. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| I. PROBLEMLÖSEFÄHIGKEIT
Knifflige Aufgaben machen mir Spaß. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J. ABSTRAKTIONSVERMÖGEN
Ich kann Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Lernverhalten

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| A. SELBSTSTÄNDIGKEIT
Ich kann Aufgaben ohne Anleitung ausführen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B. BELASTBARKEIT
Ich arbeite auch bei Schwierigkeiten an einer Aufgabe weiter.. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| C. KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT
Ich kann eine Tätigkeit über längere Zeit ausüben, ohne mich ablenken zu lassen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| D. VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN
Ich gestalte Entscheidungen mit und übernehme die Verantwortung für Entscheidungen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| E. EIGENINITIATIVE
Ich setze mir eigene Ziele und verwirkliche sie auch ohne Anstoß von außen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| F. LEISTUNGSBEREITSCHAFT
Ich arbeite auch über das geforderte Maß an einer Aufgabe weiter. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| G. AUFFASSUNGSGABE
Ich kann Zusammenhänge leicht und schnell begreifen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| H. MERKFÄHIGKEIT
Einmal Gelerntes weiß ich nach längerer Zeit noch. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| I. MOTIVATIONSFÄHIGKEIT
Ich gehe mit Begeisterung an neue Aufgaben. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J. REFLEKTIONSFÄHIGKEIT
Ich erkenne, wie meine Arbeitsleistung war. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mein persönliches Profil: Meine Stärken einschätzen



Sozialverhalten

- | | ← Trifft voll zu 4 | ← Trifft zu 3 | ← Trifft teilweise zu 2 | ← Trifft nicht zu 1 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| A. TEAMFÄHIGKEIT
Ich kann zielgerichtet und förderlich mit anderen zusammenarbeiten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B. HILFSBEREITSCHAFT
Wenn jemand Unterstützung braucht, bin ich gern bereit zu helfen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| C. KONTAKTFÄHIGKEIT
Ich kann auf andere zugehen und bin an ihren Vorschlägen interessiert. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| D. RESPEKTVOLLER UMGANG
Ich beachte die Formen der Höflichkeit im Umgang mit anderen Menschen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| E. KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT
Ich gehe auf Fragen ein und höre anderen aufmerksam zu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| F. EINFÜHLUNGSVERMÖGEN
Ich kann mich in andere hineinversetzen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| G. KONFLIKTFÄHIGKEIT
Ich versuche bei einem Streit, eine gemeinsame Lösung zu finden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| H. KRITIKFÄHIGKEIT
Ich kann Kritik angemessen vorbringen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Fachkompetenzen

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| A. SCHREIBEN
Ich schreibe gern Texte. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B. LESEN
Ich kann wichtige Informationen aus einem Text entnehmen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| C. MATHEMATIK
Ich kann gut mit Zahlen und Formeln umgehen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| D. NATURWISSENSCHAFTEN
Ich interessiere mich für die Natur und ihre Gesetze. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| E. FREMDSPRACHEN
Ich kann mich in einer Fremdsprache ausdrücken. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| F. PRÄSENTATIONSFÄHIGKEIT
Wenn ich präsentiere, hören mir andere gern zu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| G. PC-KENNTNISSE
Ich kann den PC für die schulische Arbeit nutzen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| H. FÄCHERÜBERGREIFENDES DENKEN
Ich kann Wissen, das ich erworben habe, auch in anderen Zusammenhängen anwenden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mein persönliches Profil

Auswertung der Selbst- und Fremdeinschätzung: Mein Stärkenprofil

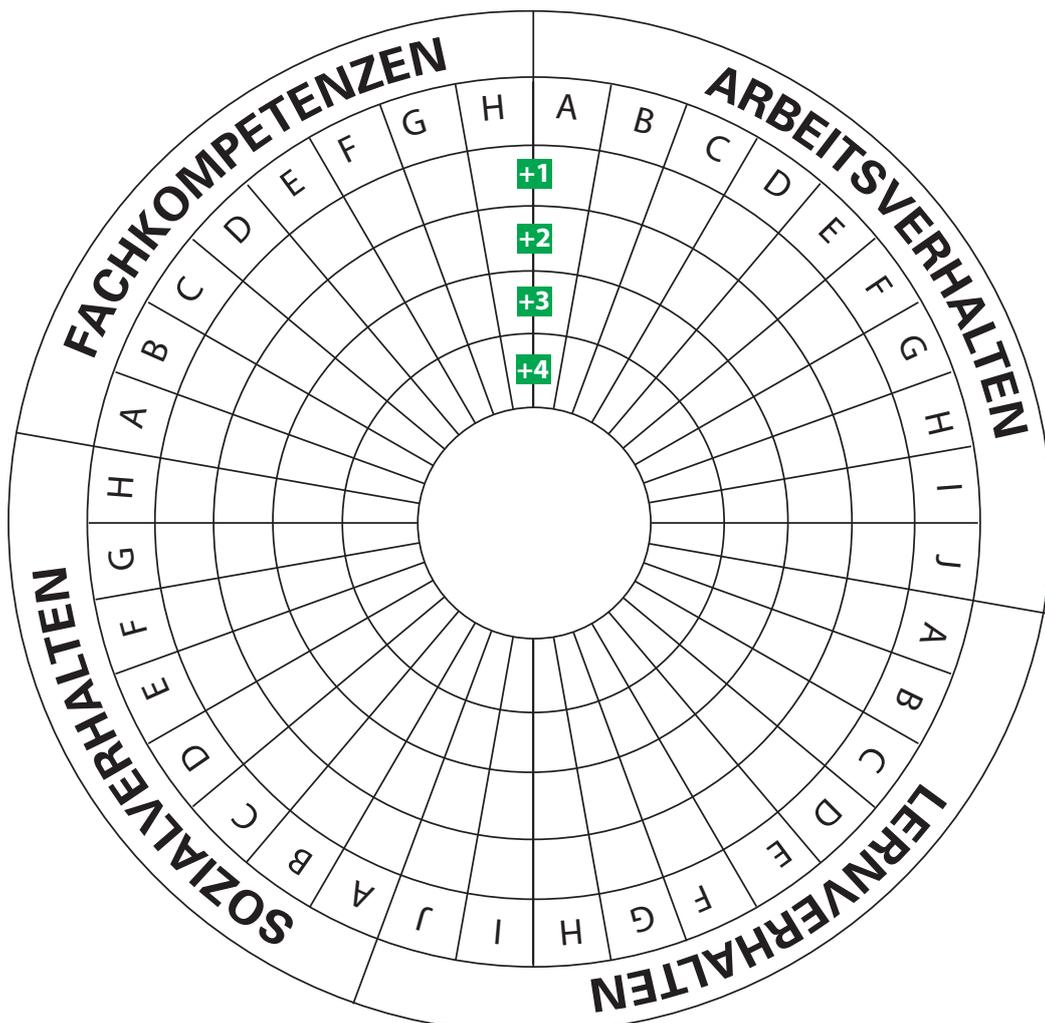
Der Vergleich ergibt dein Stärkenprofil. Übereinstimmungen zeigen dir, welche Stärken eindeutig auf dich zutreffen. Abweichungen fordern dich auf zu überprüfen, was stimmt. Die Auswertung gibt dir wichtige Hinweise für deine weitere Planung. Wähle eine dieser Möglichkeiten:

• Auswertung mit Folie/Transparentpapier:

1. Übertrage die Grafik zweimal auf Folie oder Transparentpapier.
2. Trage die Ergebnisse der Selbst- und der Fremdeinschätzung auf jeweils eines der Transparentpapiere, wobei der Außenring den Wert +1 beinhaltet und sich die Werte zum Innenring auf +4 vergrößern.
3. Lege die Transparentblätter übereinander und vergleiche.
4. Werte nun die Selbst- und Fremdeinschätzung aus.

• Auswertung mit Symbolen oder Farben:

1. Finde ein Symbol (z.B. Kreis, Quadrat, Dreieck) für jede einschätzende Person oder eine Farbe (z.B. blau, rot, grün)
2. Kennzeichne nun zu jedem Buchstaben im Kreis mit dem Symbol oder der Farbe den entsprechenden Wert aus den Einschätzungsbögen.





Mein persönliches Profil

Zusammenstellen von Stärken zum persönlichen Profil

Die Einschätzungen zeigen dein Profil. Übereinstimmungen zeigen dir, welche Stärken und Fähigkeiten auf dich zutreffen. Abweichungen fordern dich auf zu überprüfen, was stimmt. Die Auswertung gibt dir wichtige Hinweise für deine weitere Planung.

Name : _____ Datum: _____

Auswertung der Selbst- und Fremdeinschätzung

Hier stimmen die Aussagen anderer zu meinen Stärken mit meiner Sicht überein:

Hier stimmen die Aussagen anderer zu meinen Stärken mit meiner Sicht nicht überein:

Um zu überprüfen, welche Einschätzung zutrifft, werde ich:

Unterschrift (Schülerin/Schüler): _____

Mein persönliches Profil

Schlussfolgerung aus der Auswertung



Die festgestellten Stärken helfen dir deine Ziele zu bestimmen. Wenn du deine Stärken ausbauen willst, solltest du Lernvereinbarungen treffen. Dabei hilft es dir, wenn du verbindliche Absprachen mit deiner Lernbegleitung triffst.

Name : _____ Datum: _____

Schlussfolgerung aus der Selbst- und Fremdeinschätzung

Das sind meine fünf wichtigsten Stärken:



Das will ich erreichen. Ich möchte mich in einigen Bereichen verbessern und nehme mir deshalb vor (gemeinsame Überlegung für die weitere Planung):

Unterschrift (Schüler/Schülerin): _____

Unterschrift (Lernbegleitung): _____

Mein persönliches Profil

Ausflug in meine Zukunft

Wie will ich in 5, 10 oder 20 Jahren leben?

Ziele, Meinungen und Pläne ändern sich. In welche Richtung du dabei gehst, kannst du beeinflussen.

Folgende Fragen helfen dir bei der Klärung:

1. Wie lebe ich heute (Familie, Schule, Freunde)?

- Wie gefällt mir das Zusammenleben in meiner Familie?
- Was mache ich in meiner Freizeit? Mit wem verbringe ich sie?
- Bin ich mit meinen Schulleistungen zufrieden?
- Womit bin ich in meinem Leben zufrieden, womit unzufrieden?

2. Was wünsche ich mir für meine Zukunft?

- Wie/wo möchte ich später wohnen?
- Möchte ich eine Familie gründen und Kinder haben? Wer sollte sich um die Kinder kümmern, kochen, einkaufen, die Wohnung in Ordnung halten? Wer sollte welchen Teil machen?
- Wie möchte ich Familie und Beruf vereinbaren?
- Welcher Beruf ist meiner Meinung nach für mich geeignet?
- Wie möchte ich meine Freizeit gestalten? Möchte ich mich in einem Verein oder in einer Gruppe engagieren, ehrenamtlich tätig werden?



Mein persönliches Profil

Meine Stärken und Ziele



Wenn man feste Ziele vor Augen hat, versucht man sie auch zu erreichen. Die von dir ermittelten Tätigkeiten geben dir wichtige Hinweise, um deine Ziele zu klären. In einem zweiten Schritt überlegst du, was du tun wirst, um diese Ziele zu erreichen: welche Stärken und Fähigkeiten du bereits besitzt und welche dir zum Erreichen des Ziels noch fehlen. Sprich darüber mit deinem Lernbegleiter.

Name : _____ Datum: _____

Persönliches Profil	
Das sind meine wichtigsten Stärken und Fähigkeiten	Das sind meine wichtigsten (beruflichen) Ziele

Berufswahl

Das will ich erreichen:
Um meine (beruflichen) Ziele zu erreichen, werde ich folgendes tun
(gemeinsame Überlegungen für die weitere Planung):

Unterschrift (Schüler/Schülerin): _____

Unterschrift (Lernbegleitung): _____

Mein persönliches Profil

Passende Tätigkeits- und Berufsfelder zu meinem persönlichen Profil



Du hast dir Gedanken über deine Stärken, Fähigkeiten, Interessen und Ziele gemacht. Welche beruflichen Tätigkeiten könntest du in der Zukunft mit deinen Stärken, Fähigkeiten und Interessen ausüben?

Notiere daher zunächst alle Tätigkeiten, die dir einfallen und die du in Zukunft ausüben möchtest.

Leite aus den Tätigkeiten passende Berufsbilder ab! Besorge dir dazu die entsprechenden Informationen. Prüfe auch, ob die Zukunftsaussichten des Berufs und die Verdienstmöglichkeiten deinen Erwartungen entsprechen.

Wähle jetzt drei Berufsfelder aus, mit denen du in Zukunft etwas zu tun haben möchtest.
