

Selbsteinschätzung



Meine Interessen und Fähigkeiten

Mache dir ein Bild von deinen Interessen und Fähigkeiten. Wenn dir deutlich wird, was dich interessiert und was du dir selbst zutraust, kannst du leichter einen Beruf finden, der zu dir passt. Die beiden Tabellen helfen dir dabei. Du solltest sorgfältig prüfen, welche Punkte für dich zutreffen und welche nicht.



Meine Interessen:

1. Ich interessiere mich für diese Schulfächer: _____
2. Diese Aufgaben habe ich in der Schule übernommen (z. B. Klassensprecher/in, Mediendienst, ...): _____
3. In meiner Familie habe ich folgende Aufgaben: _____
4. Ich helfe ehrenamtlich in einer Organisation (z. B. DRK, Feuerwehr, Kirche, ...): _____
5. In bin Mitglied in den folgenden Vereinen: _____
6. Ich habe folgende Hobbys: (z. B. Lesen, Tiere, Musik, ...) _____
7. Ich interessiere mich für den Umgang mit Computern und/oder Elektronik. ja nein
8. Ich interessiere mich für Technik (z. B. Funktion, Montage, Reparatur von Geräten und Fahrzeugen). ja nein
9. Ich interessiere mich für den Umgang mit Tieren und/oder Pflanzen. ja nein
10. Ich interessiere mich für Fotos/Bilder und deren künstlerische Gestaltung. ja nein
11. Ich interessiere mich für Sport. ja nein
12. Ich interessiere mich für handwerkliche Tätigkeiten (z. B. Basteln, Bauen, Reparieren, ...). ja nein
13. Ich helfe gerne anderen Menschen. ja nein
14. Ich interessiere mich für den Umgang und die Zusammenarbeit mit anderen Menschen. ja nein
15. Ich habe noch weitere Interessen: _____

Selbsteinschätzung



2. Meine Fähigkeiten:

1. Belastbarkeit: Ich bin körperlich belastbar.
Bei anstrengenden Tätigkeiten zeige ich Ausdauer. ja nein
2. Handwerkliches Geschick: Ich bin bei handwerklichen Tätigkeiten geschickt. Meistens gelingt mir, was ich mir vorgenommen habe. ja nein
3. Durchhaltevermögen: Ich kann ein Ziel oder eine Aufgabe über einen längeren Zeitraum verfolgen, auch wenn es manchmal schwierig wird. ja nein
4. Kommunikationsfähigkeit: Ich kann mich sprachlich und schriftlich so ausdrücken, dass mich andere verstehen. Ich kann anderen gut zuhören. ja nein
5. Konfliktfähigkeit: Ich bleibe ruhig, auch wenn ich eine andere Meinung zu etwas habe als die anderen. ja nein
6. Rechnerisches Denken: Ich kann Mathematikaufgaben – auch Textaufgaben – gut lösen. Ich wende die Rechengesetze richtig an. ja nein
7. Leistungsbereitschaft: Ich setze mich nach Kräften für meine Aufgaben ein und versuche, ein möglichst gutes Ergebnis zu erzielen. ja nein
8. Selbstständigkeit: Ich kann Aufgaben ohne fremde Hilfe lösen. ja nein
9. Sorgfalt: Ich erfülle Aufgaben gewissenhaft und versuche, möglichst keine Fehler zu machen. ja nein
10. Teamfähigkeit: Ich kann mit einem Partner oder in einer Gruppe gut zusammenarbeiten und stelle auch meine Interessen für das gemeinsame Ziel zurück. ja nein
11. Verantwortungsbewusstsein: Ich stehe für meine eigenen Taten ein und trage die Konsequenzen meines Handelns. ja nein
12. Zuverlässigkeit: Andere können sich auf mich verlassen, denn ich halte meine Vereinbarungen ein. ja nein
13. Diese Fähigkeiten habe ich außerdem noch:
