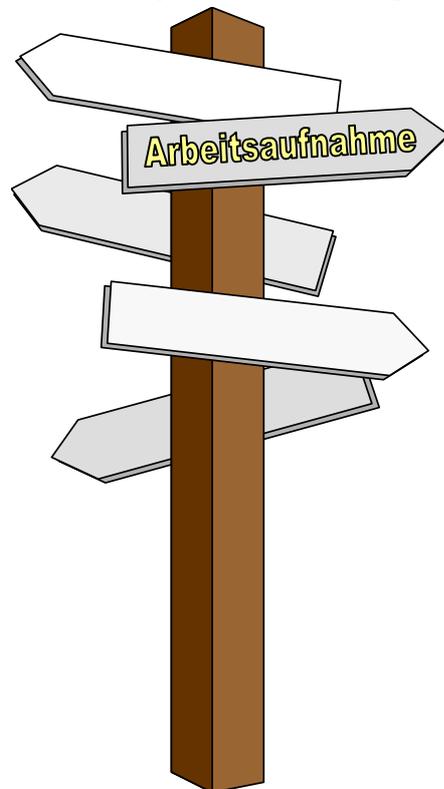
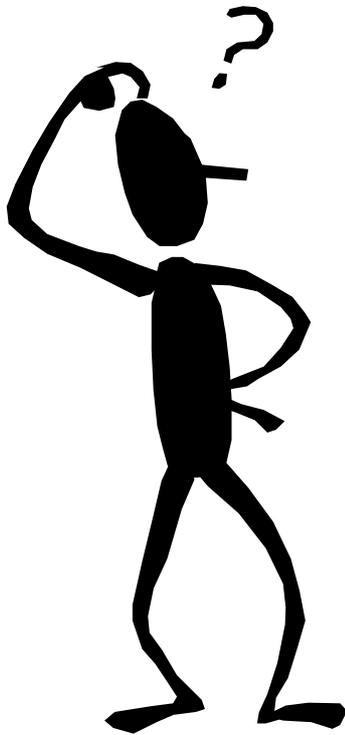


Persönliche Bestandsaufnahme



Weshalb eine persönliche Bestandsaufnahme?

Die persönliche Bestandsaufnahme ist ein Arbeitsmaterial, welches Ihnen helfen kann, ein möglichst klares Bild davon zu bekommen, welche Fähigkeiten und Kenntnisse in Ihnen stecken.

Wissen, wo die eigenen Stärken liegen

Es gibt ganz unterschiedliche Möglichkeiten, sich persönlich und beruflich zu entwickeln. Um die richtige Auswahl treffen zu können, muss man allerdings wissen, wo die eigenen Stärken und Schwächen liegen. Nur so können Stärken auch gezielt genutzt und verbessert, Schwächen ausgeglichen werden.

Innenhalten – abseits des Alltags

Die Arbeit mit der persönlichen Bestandsaufnahme verlangt eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst – ein bewusstes Innenhalten abseits des Alltags. Wer sich dieser Auseinandersetzung stellt, wer sich auf das Abenteuer einer Reise zu sich selbst einlässt, kann vieles entdecken. Am Ende der Reise liegen erste Antworten auf Fragen „Wo stehe ich?“ und „Wo will ich und wo kann ich hin?“ vor.

Die Vorgehensweise

Schauen Sie zunächst die einzelnen Abschnitte der persönlichen Bestandsaufnahme an, um einen Überblick und ersten Eindruck von diesem Arbeitsmaterial zu erhalten. Versuchen Sie dann, Ihre Antworten und Gedanken zu den einzelnen Themen möglichst detailliert niederzuschreiben. Je intensiver Sie daran arbeiten, desto aussagekräftiger wird das Ergebnis sein. Es steht Ihnen frei, in welcher Reihenfolge Sie die Themen bearbeiten. Selbstverständlich werden Ihre Angaben vertraulich behandelt, Sie erhalten die persönliche Bestandsaufnahme wieder zurück.

Nun kann es mit der Arbeit losgehen. Nehmen Sie sich Zeit und entdecken Sie Ihre Stärken.

VIEL ERFOLG!

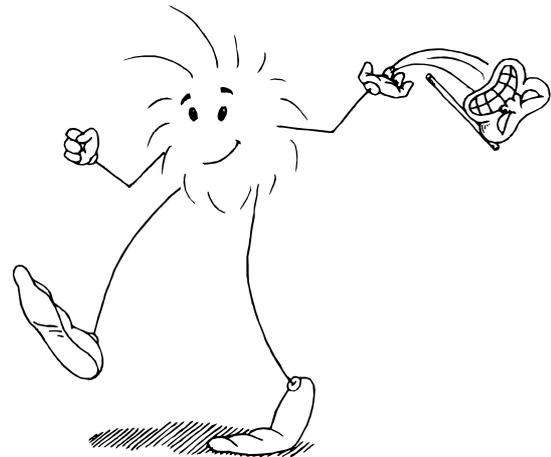


Mein Typ

Wir wissen jede Menge über unsere Umwelt, doch die eigene Persönlichkeit ist vielen Menschen ein Rätsel. Da wäre es doch interessant, den individuellen Eigenheiten auf die Spur zu kommen.

Der folgende Selbsttest gibt Ihnen dazu Gelegenheit.

Bitte kreuzen Sie alle die Eigenschaften an, die Sie Ihrer Meinung nach wirklich beschreiben, die auf Sie zutreffen und seien Sie dabei so ehrlich wie möglich.



- | | | |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 01__ ängstlich | 34__ kühn | 67__ originell |
| 02__ würdevoll | 35__ vertrauensvoll | 68__ hilfesuchend |
| 03__ vorsichtig | 36__ sorgfältig | 69__ geschätzt |
| 04__ sympathisch | 37__ angepasst | 70__ sicher |
| 05__ schlagfertig | 38__ gerecht | 71__ unverwechselbar |
| 06__ zweifelnd | 39__ listig | 72__ wankelmütig |
| 07__ träumerisch | 40__ unflexibel | 73__ äußerst kompetent |
| 08__ verletztlich | 41__ wagemutig | 74__ moralisch |
| 09__ gefühlsbetont | 42__ anspruchsvoll | 75__ modern |
| 10__ zuvorkommend | 43__ liebenswert | 76__ impulsiv |
| 11__ furchtsam | 44__ fordernd | 77__ außergewöhnlich |
| 12__ unterhaltsam | 45__ vergesslich | 78__ selbständig |
| 13__ eifrig | 46__ prinzipientreu | 79__ vorurteilslos |
| 14__ modebewusst | 47__ befangen | 80__ intellektuell |
| 15__ absonderlich | 48__ höflich | 81__ glücklich |
| 16__ nervös | 49__ rechthaberisch | 82__ intrigant |
| 17__ wählerisch | 50__ freundlich | 83__ praktisch |
| 18__ offen | 51__ fortschrittlich | 84__ spaßig |
| 19__ präzise | 52__ nachdenklich | 85__ problembewusst |
| 20__ vernünftig | 53__ herzlich | 86__ selbstbewusst |
| 21__ schwermütig | 54__ hartnäckig | 87__ beherrscht |
| 22__ anmutig | 55__ sensibel | 88__ willensstark |
| 23__ selbstlos | 56__ humorvoll | 89__ misstrauisch |
| 24__ leidenschaftlich | 57__ lustig | 90__ gut informiert |
| 25__ verständnisvoll | 58__ liebevoll | 91__ dünnhäutig |
| 26__ konservativ | 59__ besorgt | 92__ beliebt |
| 27__ solide | 60__ unerschütterlich | 93__ kraftvoll |
| 28__ erwachsen | 61__ ruhig | 94__ anständig |
| 29__ mitfühlend | 62__ hilfreich | 95__ gelassen |
| 30__ unparteiisch | 63__ gütig | 96__ milde |
| 31__ ordentlich | 64__ korrekt | 97__ nicht-aggressiv |
| 32__ ruhig | 65__ tolerant | 98__ zufrieden |
| 33__ gemächlich | 66__ zurückgezogen | 99__ unkompliziert |



An welchen Schulen haben Sie gelernt?

Schule	Ort	Klassen
.....
.....
.....

Welchen Schulabschluss haben Sie erreicht?

.....

Welche Fächer haben Ihnen Spaß gemacht?

.....

Woran lag das?

- interessanter Stoff
- abwechslungsreiche Gestaltung
- gutes Lehrer-Schüler-Verhältnis
-

Wie ging es Ihnen in der Schule?

	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
<input type="radio"/> Ich brauchte oft länger als andere, um eine Aufgabe zu lösen.	◆	●	●	◆
<input type="radio"/> Es kam vor, dass der Lehrer mit meinen Leistungen nicht zufrieden war.	◆	●	●	◆
<input type="radio"/> Ich konnte mich auch an einem langen Schultag gut konzentrieren.	◆	●	●	◆
<input type="radio"/> Manchmal fühlte ich mich in der Schule ohne besonderen Grund missgelaunt und wollte am liebsten alles hinwerfen.	◆	●	●	◆
<input type="radio"/> Es machte mir Spaß, zu zeigen was ich kann.	◆	●	●	◆
<input type="radio"/> Wenn ich unter Zeitdruck stand, passierten mir plötzlich viele Fehler.	◆	●	●	◆
<input type="radio"/> Ich regte mich über Dinge auf, die mich eigentlich gar nicht persönlich betrafen.	◆	●	●	◆
<input type="radio"/> Wenn etwas in der Schule nicht so gut lief, habe ich mich noch lange darüber geärgert.	◆	●	●	◆
<input type="radio"/> Von einem anstrengenden Schultag habe ich mich schnell erholt.	◆	●	●	◆
<input type="radio"/> Auch in schwierigen Situationen konnte ich Ruhe und Übersicht bewahren.	◆	●	●	◆
<input type="radio"/> Ich schob gerne Sachen auf die lange Bank, die ich hätte sofort tun sollen.	◆	●	●	◆



Welchen Beruf haben Sie gelernt?

Zeitraum	Betrieb / Einrichtung	Abschluss
.....
.....
.....

Welche Ausbildungsinhalte haben Ihnen Spaß gemacht?

.....

.....

Woran lag das?

- interessanter Stoff
- abwechslungsreiche Gestaltung
- gutes Verhältnis Lehrender – Lernender
- praktische Aktivitäten
-

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Ausbildung?

- Ich empfinde meinen Ausbildungsberuf als interessant und abwechslungsreich.
- Ich verfüge über die Fähigkeiten und Interessen, die auf meinem Berufsgebiet für ein erfolgreiches Arbeiten nötig sind.
- Im Verlauf meiner Ausbildung habe ich gespürt, dass mich mein Ausbildungsberuf zunehmend weniger befriedigt.
- In meiner beruflichen und schulischen Ausbildung habe ich viel gelernt und profitiert.
- In meinem Beruf gibt es wenig Arbeits- und Entwicklungsmöglichkeiten.
- Wenn ich unter Zeitdruck stand, passierten mir plötzlich viele Fehler.

	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
<input type="radio"/> Ich empfinde meinen Ausbildungsberuf als interessant und abwechslungsreich.	◆	●	●	◆
<input type="radio"/> Ich verfüge über die Fähigkeiten und Interessen, die auf meinem Berufsgebiet für ein erfolgreiches Arbeiten nötig sind.	◆	●	●	◆
<input type="radio"/> Im Verlauf meiner Ausbildung habe ich gespürt, dass mich mein Ausbildungsberuf zunehmend weniger befriedigt.	◆	●	●	◆
<input type="radio"/> In meiner beruflichen und schulischen Ausbildung habe ich viel gelernt und profitiert.	◆	●	●	◆
<input type="radio"/> In meinem Beruf gibt es wenig Arbeits- und Entwicklungsmöglichkeiten.	◆	●	●	◆
<input type="radio"/> Wenn ich unter Zeitdruck stand, passierten mir plötzlich viele Fehler.	◆	●	●	◆

Würden Sie heute die gleiche Wahl treffen?

- Ja Nein

Warum ?

.....

.....

.....



Welche Weiterbildung/Praktika haben Sie absolviert?

Zeitraum	Betrieb/Einrichtung	Abschluss

Was haben Sie dabei gelernt? Wie gut beherrschen Sie das Gelernte?

Wesentliche Inhalte/Tätigkeiten	Beherrschungsgrad				
	sehr gut	gut	befriedigend	ausreichend	mangelhaft
	<input type="checkbox"/>				

Wie empfanden Sie die Zusammenarbeit mit den Kollegen?

- Sie waren sehr nett und freundlich.
- Sie haben mir viel erklärt.
- Sie haben sich wenig um mich gekümmert.
- Sie wollten nichts mit mir zu tun haben.
- Sie haben mir nur Aufträge erteilt.

Würden Sie in einem der von Ihnen genannten Betriebe wieder arbeiten? Wenn ja, warum?

.....

.....



Informatikkenntnisse

- Betriebssysteme:
.....
- Programme:
.....
- Anwendungserfahrungen:
.....
- Umgang mit Internet:
.....

Fremdsprachen

		Beherrschungsgrad			Diplom/ Abschluss
		gering	gut	sehr gut	
Russisch	mündlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	schriftlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Englisch	mündlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	schriftlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Französisch	mündlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	schriftlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Italienisch	mündlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	schriftlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
.....	mündlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	schriftlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Im Leben eines jeden Menschen spielen häufig einzelne Personen eine besonders wichtige Rolle, da man von Ihnen zum Beispiel Liebe und Zuwendung oder Hilfe und Unterstützung bekommen hat.

Welche Personen waren Ihnen in Ihrem Leben bisher besonders wichtig? Warum schätzen Sie diese als wichtig ein?

Personen	wichtig, weil ... (z. B. Verständnis, Ermutigung, Trost, zuhören können, Konsequenz, Vertrauen, Unterstützung bei Problemen, ...)
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Welche Ereignisse waren besonders wichtig für Ihren weiteren Lebensweg?

(z. B. Umzug, Schulwechsel, Urlaub, Praktikum, Krankheit, Führerschein, familiäre Veränderungen, Siege oder Niederlagen im Sport, ...)

Ereignis	Auswirkungen
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Wie ist Ihre familiäre Situation?

(allein lebend, zusammenlebend, verheiratet, geschieden, verwitwet)

Haben Sie Kinder, wie viele, in welchem Alter?

.....

.....

.....

Unterstreichen Sie, welche Gefühle am häufigsten auf Sie zutreffen!

Angst	Trotz	Ich mag mich	Fernweh	Ehrgeiz
ausgeschlossen	verletzt	Neid	geborgen	enttäuscht
bereit	Wut	schöpferisch	Hass	Freiheit
eifersüchtig	zuversichtlich	Selbstwert	Kraft, Stärke	gekränkt
erfolgreich	Angst vor der Zukunft	Überforderung	missbraucht	Hilflosigkeit
Freude	begeistert	Vertrauen in die Zukunft	ohnmächtig	Liebe
geschätzt	beschämt	wütend	Schrecken	motiviert
Hunger/Übelkeit	einsam	Ärger	stolz	passiv
Lust	Existenzangst	beglückt	unsicher	schüchtern
mutig	frustriert	deprimiert	verzweifelt	Trauer
Prüfungsangst	Glück	engagiert	Zorn	Verantwortung
schwer	benutzt	zufrieden	ausgenützt	Wahl
			Macht	



Welche Werte sind für Sie wichtig?

	unwichtig		sehr wichtig		
1 Sicherheit	<input type="checkbox"/>				
2 hohes Einkommen	<input type="checkbox"/>				
3 Aufstiegsmöglichkeiten	<input type="checkbox"/>				
4 Anerkennung	<input type="checkbox"/>				
5 viel Freizeit	<input type="checkbox"/>				
6 interessante Arbeitsaufgaben	<input type="checkbox"/>				
7 selbstständig arbeiten	<input type="checkbox"/>				
8 Verantwortung haben	<input type="checkbox"/>				
9 Kontakt zu Menschen	<input type="checkbox"/>				
10 helfen können	<input type="checkbox"/>				
11 nützlich für die Gesellschaft sein	<input type="checkbox"/>				
12 sinnvolle Arbeit	<input type="checkbox"/>				
13 gute Arbeitsbedingungen	<input type="checkbox"/>				
14 Arbeitsort	<input type="checkbox"/>				

Welche 3 Eigenschaften sind Ihrer Meinung nach heute für das Berufsleben besonders wichtig?

.....

.....

.....



Prüfen Sie nun, welche Dinge Sie gern tun!

Sie finden im Anschluss eine Übersicht mit den Symbolen der 15 Berufsfelder und Ihren zugeordneten Tätigkeitsbereichen. Geben Sie bitte für jedes Berufsfeld an, wie sehr Sie dieses interessiert bzw. interessieren würde. Sie können dafür bis zu 5 Punkte vergeben, je nachdem, wie groß Ihr Interesse ist. Tragen Sie bitte die Punkte in das vorgesehene Kästchen ein. Dabei sollen die verschiedenen Punkte folgendes bedeuten:

5	4	3	2	1
Das interessiert mich sehr .	Das interessiert mich ziemlich .	Das interessiert mich etwas .	Das interessiert mich wenig .	Das interessiert mich gar nicht .



Natur, Umwelt, Ökologie

Landwirtschaft, Forstwirtschaft, Bergbau, Tierzucht, Gartenbau, Ökologie, Umwelt, Steinbearbeitung



Gastgewerbe, Hauswirtschaft, Lebensmitteltechnologie

Gastgewerbe, Hotellerie, Hauswirtschaft, Nahrungs- und Genussmittelproduktion



Mode, Körperpflege, Wellness

Mode, Bekleidung, Textilindustrie, Leder, Kosmetik, Körperpflege, Wellness



Gestaltung, Visuelle Kommunikation

Kunsthandwerk, Grafisches Gewerbe, Visuelle Kommunikation



Bauwesen, Haustechnik, Innenausbau

Hoch- und Tiefbau, Haustechnik, Installation, Gebäudeunterhaltung, Innenausbau, Inneneinrichtung



Metallbearbeitung, Fahrzeugtechnik

Maschinen, Apparate, Automobiltechnik, Elektrotechnik, Energietechnik, Kunststofftechnik



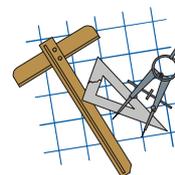
Handel, Wirtschaft, Verwaltung

Industrie, Gewerbe, Handel, Dienstleistungssektor, öffentliche Verwaltung, Betriebs- und Volkswirtschaft, Außenbeziehungen



Tourismus, Verkehr, Sicherheit

Tourismus, Luftverkehr, Bahnen, Straßen, Schifffahrt, übrige Transportsysteme, Post und Telekommunikation, Zoll, Polizei, Bundeswehr, Rechtspflege



Planung, Projektierung, Ingenieurwesen

Ingenieurwesen, Maschinenbau, Verfahrenstechnik, Architektur, Bauingenieurwesen, Landschafts- und Raumplanung

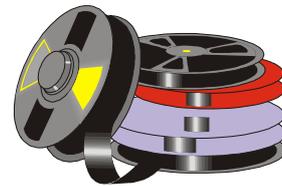




Elektronik, Informatik,
Telekommunikation

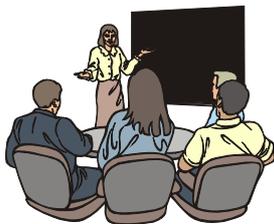


Naturwissenschaft



Kunst, Musik, Theater, Film

Informatik, Telekommunikation, Netzwerkmanagement, Nachrichtentechnik, Software- Engineering	Chemie, Physik, Elektrotechnik, Botanik, Biologie, Pharmazie, Geowissenschaften	Kunst, Musik, Theater, Film, Tanz
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------



Sprache, Publizistik, Medien



Gesundheit, Medizin, Therapie



Pädagogik, Psychologie,
Gesellschaft

Linguistik, Sprachunterricht, Übersetzung, Dolmetschen, Journalismus, Medien, Literatur, Publizistik	Pflege, medizinisch-technisch und medizinisch-therapeutische Berufe, Human- und Veterinärmedizin	Unterricht, Erziehung, Beratung, Betreuung, Sozialarbeit, Seelsorge
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------



Berufliche Perspektiven

- Ich setze alles daran, auf meinem Berufsgebiet breite und vielfältige Erfahrungen zu sammeln.
- Auch wenn es nicht einfach werden sollte, eine Stelle anzutreten, empfinde ich meine berufliche Tätigkeit als interessant und herausfordernd.
- Ich bin über meinen weiteren beruflichen Weg unsicher.
- Ich fühle mich den Anforderungen, die in meinem Ausbildungsberuf gestellt werden, voll und ganz gewachsen.
- Mein Berufsgebiet gefällt mir, ich möchte mich aber noch in eine bestimmte Richtung spezialisieren.
- Ich fürchte, dass mein erlernter Beruf längerfristig wenig Zukunft hat.
- Technologische Veränderungen, Kostendruck oder andere Faktoren beeinflussen mein Berufsgebiet ungünstig.
- Wenn ich meinen ersten Berufswahlschritt nochmals planen müsste, würde ich mich mit hoher Wahrscheinlichkeit gleich anders entscheiden.
- Ich bin überzeugt, dass ich über Fähigkeiten verfüge, die ich auch in andere Berufsfelder einbringen könnte.
- Ich spüre in mir einen starken Drang, mich schulisch oder beruflich nochmals auf etwas Neues einzulassen.

	Stimmt genau	Eher ja	Eher nein	Stimmt gar nicht
○ Ich setze alles daran, auf meinem Berufsgebiet breite und vielfältige Erfahrungen zu sammeln.	◆	●	●	◆
○ Auch wenn es nicht einfach werden sollte, eine Stelle anzutreten, empfinde ich meine berufliche Tätigkeit als interessant und herausfordernd.	◆	●	●	◆
○ Ich bin über meinen weiteren beruflichen Weg unsicher.	◆	●	●	◆
○ Ich fühle mich den Anforderungen, die in meinem Ausbildungsberuf gestellt werden, voll und ganz gewachsen.	◆	●	●	◆
○ Mein Berufsgebiet gefällt mir, ich möchte mich aber noch in eine bestimmte Richtung spezialisieren.	◆	●	●	◆
○ Ich fürchte, dass mein erlernter Beruf längerfristig wenig Zukunft hat.	◆	●	●	◆
○ Technologische Veränderungen, Kostendruck oder andere Faktoren beeinflussen mein Berufsgebiet ungünstig.	◆	●	●	◆
○ Wenn ich meinen ersten Berufswahlschritt nochmals planen müsste, würde ich mich mit hoher Wahrscheinlichkeit gleich anders entscheiden.	◆	●	●	◆
○ Ich bin überzeugt, dass ich über Fähigkeiten verfüge, die ich auch in andere Berufsfelder einbringen könnte.	◆	●	●	◆
○ Ich spüre in mir einen starken Drang, mich schulisch oder beruflich nochmals auf etwas Neues einzulassen.	◆	●	●	◆

Welche Berufe würden Sie gerne ausüben?

.....

.....

Was interessiert Sie an diesen Berufen?

.....

.....

Welche Voraussetzungen bringen Sie für den jeweiligen Beruf schon mit?

.....

.....

**Welche Vorstellungen haben Sie von Ihrer beruflichen Zukunft?
Was werden Sie in 10 Jahren beruflich tun?**

.....

.....



Sie haben nun sehr vieles über sich aufgeschrieben. Schauen Sie noch einmal nach und fassen zusammen, welche persönlichen Stärken Sie finden.

Listen Sie Ihre Pluspunkte auf!

Typ

Schule

Berufs- ausbildung

Weiterbildung/ Praktikum

Informatik/ Fremdsprachen

Interessen

Gibt es Dinge in Ihrer Person, die Sie gern verändern möchten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....