

ARBEITSHEFT

ZUR BERUFSORIENTIERUNG

Stärken & Fähigkeiten

1



Der Ausbildungskompass

Der Ausbildungskompass bringt Unternehmen und Schüler zusammen! Egal ob es um einen Ferienjob, ein Praktikum, eine Ausbildung oder ein Duales Studium geht. Mit dem Ausbildungskompass findest Du das Passende für Dich.



www.ausbildungskompass.de

Das lernst Du in diesem Arbeitsheft:

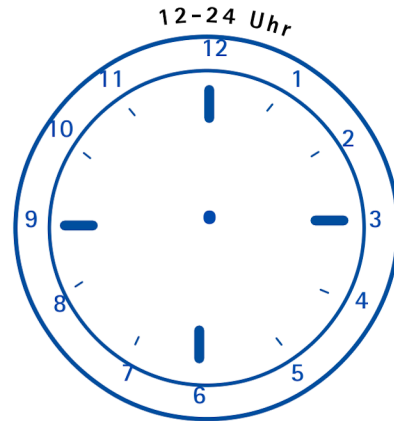
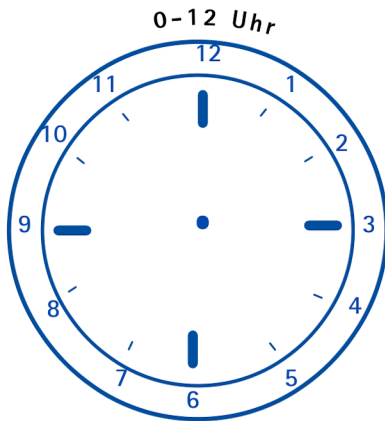
In diesem Workbook lernst Du alles über Deine Stärken und Fähigkeiten kennen. Du beschäftigst Dich damit, Deine Stärken kennen zu lernen und sie Dir bewusst zu machen. In weiteren Schritten werden auch Deine Klassenkameraden / Klassenkameradinnen berichten, wie sie Dich, Deine Stärken und Deine Fähigkeiten einschätzen.

Deine Zeit	S. 3
Deine Stärken und Interessen	S. 4
Deine Stärken spielend leicht rausfinden	S. 5
Deine Stärken anhand von Beispielen	S. 6
Deine Stärken anhand von Vorbildern	S. 7
Deine Fähigkeiten	S. 8
Deine Stärken ausbauen mit Feedback	S. 10
Selbst- und Fremdeinschätzung	S. 11
Deine Potenziale und Motivationen	S. 12

Deine Zeit



Bilde Deinen Tagesablauf in den beiden Uhren unten ab!
Verwende dabei die in der [Legende](#) aufgeführten Farben und Kategorien:



Legende

- schlafen
- feste Freizeitaktivitäten (z.B. Sport)
- essen / trinken (inkl. Vorbereitung)
- Fahrtwege
- Schule und Hausaufgaben
- Körperhygiene / Anziehen
- unverplante Freizeit
- Versorgungseinkäufe



Nimm nun ein Ranking vor, womit Du Deine Freizeit und Deine Schulzeit am liebsten verbringst:

Schulzeit Aktivitäten und Unterrichtsfächer	Freizeit Freizeitaktivitäten
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Deine Stärken und Interessen

Deine Stärken besagen, was Du gut kannst und Deine Interessen, womit Du Dich gerne beschäftigst. Stärken und Interessen sind eng miteinander verbunden: Wer keinen Spaß an etwas hat, wird seine Fähigkeiten in diesem Gebiet auch nicht weiter ausbauen. Wer allerdings bemerkt, dass er etwas gut kann und es gerne macht, wird seine Fähigkeiten ausbauen. Merke: Stärken sind ausbaubar.



Deine Stärken setzen sich aus Kenntnissen und Fähigkeiten zusammen. Kenntnisse beziehen sich auf das (Fach-)Wissen, das Du erlangst, wenn Du Dich mit etwas beschäftigst.



Überlege, was Deine Stärken sind und für welche Themen Du das größte Interesse hast.

Stärken z.B. kommunikativ, fleißig, wissbegierig	Interessen z.B. Sport, Politik, Mode



Gibt es bei Deinen Hobbys bestimmte Fähigkeiten, die Du Dir aneignen musstest? Wenn ja, welche?

Beispiel: Hobby: Teamsport, z.B. Fußball; Fähigkeit: Teamfähigkeit, Koordination

Deine Stärken spielend leicht rausfinden

Kennst Du schon unsere neuen Stärkekarten?

Mit Hilfe dieser Karten kannst Du spielend leicht alleine oder zusammen mit Deinen Freunden Deine Stärken und dazu passende Ausbildungsberufe herausfinden.

Du kannst diese kostenfrei unter www.ausbildungskompass.de bestellen!



Hier findest Du ein paar Auszüge:

Spielst Du eine Teamsportart?

z.B. Fußball, Handball oder Basketball

Dann könnten dies Deine Stärken sein:

- Teamfähigkeit
- Koordination
- Durchhaltevermögen
- Präzision
- schnelle Auffassungsgabe
- Disziplin
- Belastbarkeit
- Zuverlässigkeit
- Stressresistenz
- Verantwortungsbewusstsein

Spielst Du Videospiele?

Dann könnten dies Deine Stärken sein:

- Teamfähigkeit
- Koordination
- Hand-Augen-Koordination
- Präzision
- schnelle Reaktionszeit
- Genauigkeit
- Belastbarkeit
- Zuverlässigkeit
- Stressresistenz
- Verantwortungsbewusstsein

Liest Du gerne?

Dann könnten dies Deine Stärken sein:

- Intellektualität
- Geduld
- Stressresistenz
- Ruhe
- Konzentration
- Ordnungsliebe
- Menschenkenntnis
- Belastbarkeit
- Gewissenhaftigkeit

Benutzt Du gern Social-Media Plattformen?

Dann könnten dies Deine Stärken sein:

- Kreativität
- Up-to-Date bei neuen Trends
- Technische Fähigkeiten
- Weltoffenheit
- Neugierde
- Kommunikationsfähigkeit
- Menschenkenntnis

Deine Stärken anhand von Beispielen

Nun hast Du schon mal ein paar Stärken als Grundbausteine, jetzt musst Du nur noch herausfinden, welche davon auch wirklich zu Dir passen.



Überlege Dir bei folgenden Aktivitäten, welche Rolle Du einnimmst.

Ausflug mit vielen Personen	<input type="checkbox"/> Planung (Ort, Kosten, Erreichbarkeit) <input type="checkbox"/> Beschaffung der Verpflegung <input type="checkbox"/> Entertainment (vor Ort, auf dem Weg)
Gruppenarbeit, Projekt in der Schule	<input type="checkbox"/> Recherche <input type="checkbox"/> Vortragen <input type="checkbox"/> Gestaltung des Plakats / der Präsentation
Normale Verabredung	<input type="checkbox"/> Gesprächsführung <input type="checkbox"/> Auswahl des Termins und Ortes

-> Bist Du eher die Person, die gerne plant und recherchiert? Dann gehört zu Deinen Stärken wahrscheinlich, dass Du strukturiert und geordnet arbeitest.

-> Bist Du eher die Person, die für das Entertainment und die Gestaltung verantwortlich ist? Dann könnte Deine Stärke sein, dass Du kreativ und aufgeschlossen bist.

-> Hast Du kein Problem damit, vor oder mit anderen Personen zu sprechen, dann könnte Deine Stärke sein, dass Du kommunikativ und offen bist.

Deine Stärken anhand von Vorbildern

Wer ist Dein Lieblingsheld in Comics? Wer ist Dein Lieblingsdarsteller in Filmen / Serien? Wer ist Dein Lieblingssportler? Wer ist Dein Lieblingsautor? Zu wem siehst Du (ggf. in Deiner Familie) auf? Haben Deine Freunde Eigenschaften, die Du gerne hättest?



Überlege Dir, zu welcher Person Du aufsiehst, welche Du bewunderst oder von wem Du nur die Persönlichkeit und das Auftreten magst. Hier spielt es keine Rolle, ob es ein fiktiver Charakter ist oder eine reale Person.

Sobald Dir das bewusst geworden ist, überlege, wieso genau diese Person? Was macht die Person besonders? Welche Eigenschaften hat diese Person, die Dir zusagt? Hast Du diese auch? Kannst Du Parallelen zu Dir ziehen? Welche Eigenschaften hättest Du gerne?

Deine Fähigkeiten



Wähle nun fünf der unten aufgelisteten Fähigkeiten aus, die Deiner Meinung nach am meisten auf Dich zutreffen. Vielleicht hast Du in der vorherigen Aufgabe schon die einen oder anderen Fähigkeiten genannt.

Problemlösefähigkeit	Reflexionsvermögen	Körperliche Belastbarkeit	Wissbegierde		
Lernfähigkeit	Sorgfalt	Selbstständigkeit	Kreativität	Disziplin	Hilfsbereitschaft
Technisches Verständnis	Kommunikationsfähigkeit	Konzentrationsfähigkeit			
Stressresistenz	Logisches Denken	Teamfähigkeit	Zuverlässigkeit	Organisationsfähigkeit	



Bei Fähigkeiten handelt es sich um geistige und praktische Anlagen, welche man benötigt, um eine Arbeit zu erledigen.

Beispiel: Während Kreativität eine geistige Anlage zur Entwicklung von Ideen ist, handelt es sich bei körperlicher Belastbarkeit um eine praktische Anlage für das Erledigen körperlicher Arbeit.

Bei seinen Lieblingsaktivitäten braucht und trainiert man seine Fähigkeiten mehr, als man zunächst vermutet.

Um erfolgreich in seiner Sportmannschaft zu sein, sind Teamfähigkeit, Zuverlässigkeit und Lernfähigkeit gefragt. Man lernt aber auch Verantwortungsbewusstsein und vieles mehr, da man mit seinem Team das Beste erreichen möchte - und das geht nur zusammen.

Deine Stärken ausbauen mit Feedback

Seine Stärken selbst zu erkennen, ist oftmals gar nicht so leicht. Wir neigen dazu, unsere Stärken entweder überhaupt nicht wahrzunehmen oder sie bei uns nicht als Stärke anzuerkennen. Da Deine Stärken für Dich ganz normal sind, siehst Du sie als selbstverständlich an und misst ihnen weniger Wert bei, als sie tatsächlich haben. Aus diesem Grund ist es sehr hilfreich, sich auch mal ein Feedback von der Familie, Freunden, Lehrern oder Schulkameraden über die eigenen Stärken zu holen.



Nun finden wir heraus, wie Deine Mitschüler/-innen Dich sehen und wie Du Dich selbst siehst. Welche von den oben genannten Fähigkeiten (vorherige Seite) würden Dir Deine Freunde und Freundinnen sowie Mitschüler/-innen geben?

Wichtig: Lasse sie drei der vorherigen Fähigkeiten auswählen und **überdecke dabei Deine Antwort.**



Mit welchen Worten würden andere Deine Stärken beschreiben.

Frage wieder Deine Freunde und Freundinnen sowie Deine Mitschüler/innen.



Frage Dich: Wobei wirst Du häufig um Unterstützung gebeten und welche Stärke steckt dahinter?

Selbst- und Fremdeinschätzung

Die Selbsteinschätzung soll zeigen, ob Du Dich und Dein Verhalten realistisch einschätzen kannst. Bei der Fremdeinschätzung sollen die Beobachter Deine Beurteilung bestätigen oder korrigieren.



In der folgenden Aufgabe werden Schlüsselkompetenzen aufgelistet. Beurteile zunächst, ob Du diese Fähigkeiten besitzt.

Decke im Anschluss Deine Antworten ab und lasse die Tabelle von Freunden, Schulkameraden, Eltern und Lehrern ausfüllen!

	✓	✗	FE
Ordentlichkeit			
Verantwortungsbewusstsein			
Flexibilität			
Teamfähigkeit			
Kommunikationsfähigkeit			
Kritikfähigkeit			
Entscheidungsfähigkeit			
Sorgfalt			
Einfühlungsvermögen			

Problemlösefähigkeit			
Logisches Denken			
Stressresistenz			
Lernfähigkeit			
Reflexionsvermögen			
Zielstrebigkeit			

✓ = bereits gut ausgeprägt

✗ = ausbaufähig

FE = Fremdeinschätzung*

*Deine Freunde, Schulkameraden, Eltern und Lehrer bewerten Deine Fähigkeiten, ob diese gut ausgeprägt oder ausbaufähig sind



Das Wort „Fähigkeiten“ wird oft in Verbindung gebracht mit dem Begriff „Schlüsselkompetenz“ oder auch „Kernkompetenz“. Unter Schlüsselkompetenzen werden Kenntnisse und Fertigkeiten verstanden, welche über ein Studium oder eine abgeschlossene Berufsausbildung hinausgehen, z.B. Empathie, emotionale Intelligenz, Führungskompetenz und vieles mehr.

Deine Potenziale und Motivationen

Deine Potenziale sind die Fähigkeiten, welche noch in Dir schlummern und darauf warten, von Dir geweckt zu werden. Um etwas zu erreichen und weiter zu kommen, müssen wir unser Potenzial ausschöpfen. Wer nicht sein Bestes gibt und die Komfortzone nicht verlässt, lässt Chancen ungenutzt verstreichen.

Um sein volles Potenzial auszuschöpfen, ist es wichtig, eine nicht zu hohe Erwartungshaltung an sich selbst zu haben, sondern sich Schritt für Schritt neuen Zielen zu widmen. Das bedeutet: Um Dein Potenzial ausschöpfen zu können, brauchst Du ein Ziel, das Du mit großer Motivation verfolgen möchtest.

Im Laufe Deines Lebens werden sich immer wieder Möglichkeiten und Chancen dafür auftun, etwas Neues auszuprobieren. Dabei kannst Du Deine Potenziale entfalten.



In der vorherigen Aufgabe solltest Du einen Stärkentest ausfüllen. Suche anhand dieser Stärken unter www.ausbildungskompass.de nach einem passenden Beruf oder nutze den Berufecheck per WhatsApp, um Deine Traumberufe rauszufinden. Schreibe Deine Ergebnisse unten auf.



Ausbildungskompass
WhatsApp-Berufecheck

Impressum:

Bildnachweis

canva.com

Herausgeber und Gestaltung

Ausbildungskompass

Monika Uhl

Grube 21

82377 Penzberg

Telefon: 08856 90343-0

E-Mail: service@ausbildungskompass.de

www.ausbildungskompass.de

