

MEIN PERSÖNLICHES PROFIL

Jeder Mensch hat besondere Eigenschaften, Fähigkeiten und Interessen – und genau diese machen dein persönliches Profil aus. Es zeigt, was dich ausmacht: wie du bist, was du gut kannst und was dir wichtig ist. Mit der Zeit wirst du dich verändern – dein Aussehen, deine Interessen, deine Stärken. Deshalb lohnt es sich, immer wieder über dich selbst nachzudenken und dir bewusst zu machen, wer du bist.

Dabei kannst du dir unter anderem folgende Fragen stellen:

- Was sind meine Talente und Fähigkeiten?
- Was möchte ich in meinem Leben erreichen?
- Wofür interessiere ich mich?

In diesem Abschnitt unterstützt dich der Berufswahlordner dabei, dein persönliches Profil festzuhalten. Auf den nächsten Seiten hast du die Möglichkeit, vieles über dich selbst zu notieren. Wenn du später darauf zurückblickst, wirst du sehen, was sich verändert hat – und was vielleicht gleichgeblieben ist. Auch andere Personen können hier ihre Sicht auf dich aufschreiben. So erfährst du, wie dich dein Umfeld wahrnimmt.

Wenn du schon eine Idee hast, welchen Beruf du später ausüben möchtest, lohnt es sich, darüber nachzudenken:

- Passt der Beruf zu mir?
- Welche Stärken bringe ich mit?
- Welche Ziele verfolge ich?
- Was mache ich in meiner Freizeit besonders gern?

Das, was du gut kannst – also deine Stärken und Fähigkeiten – nennt man im Berufsleben auch „Kompetenzen“. Diese spielen bei der Berufswahl eine wichtige Rolle. Je besser du dich selbst kennst, desto leichter wird es dir fallen, einen passenden Weg zu finden.

Möchtest du testen, welcher Beruf zu dir passt? Dann klicke [hier](#) oder scanne den QR-Code:



FRAGEBOGEN ZU MEINEN PERSÖNLICHEN STÄRKEN⁴

In dem Fragebogen geht es um vier Bereiche:

1. Dein Verhalten bei der Arbeit
2. Dein Verhalten beim Lernen
3. Dein Umgang mit anderen Menschen
4. Deine Fachkompetenzen

Du kannst als Antwort diese Bilder ankreuzen:



Ja



Manchmal



Nein

Am Ende jeden Bereichs zählst du deine Antworten. Du kannst hinschreiben:

- Wie viele grüne Daumen habe ich?
- Wie viele gelbe Daumen habe ich?
- Und wie viele rote Daumen habe ich?

Der Fragebogen zur Fremdeinschätzung funktioniert genauso. Später kannst du die Antworten aus den Fragebögen miteinander vergleichen.



Viele von diesen Daumen bedeuten: In diesem Bereich hast du viele Stärken.



Viele von diesen Daumen bedeuten: In diesem Bereich hast du Stärken und Schwächen.



Viele von diesen Daumen bedeuten: In diesem Bereich hast du manche Schwächen.

⁴ Quelle: Agentur für Arbeit Cottbus, Berufswahlpass, 2015, online verfügbar unter: https://berufswahlpass.de/site/assets/files/1015/bwp_leichte_sprache_barrierefrei.pdf

FRAGEBOGEN ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

Dieser Fragebogen soll von dir selbst ausgefüllt werden.

Das Datum von heute ist: _____

1. Bereich: Dein Verhalten bei der Arbeit			
1.	Zuverlässigkeit: Wenn du eine Aufgabe erfüllst: Hältst du dich genau an die Aufgabenstellung und was vorher besprochen wurde?		 
2.	Arbeitstempo: Schaffst du die Aufgaben in der Zeit, die deine Lehrer dir dafür geben?		 
3.	Arbeitsplanung: Bevor du eine Aufgabe erfüllst: Überlegst du dir genau, wie du die Aufgabe lösen möchtest?		 
4.	Organisationsfähigkeit: Überlegst du dir selbst, wie Aufgaben in einer Gruppe verteilt werden?		 
5.	Geschicklichkeit: Kannst du gut mit Werkzeugen und Arbeitsgeräten umgehen?		 
6.	Ordnung: Ist dein Arbeitsplatz sauber und ordentlich?		 
7.	Sorgfalt: Gehst du ordentlich mit Arbeitsmaterialien um?		 
8.	Kreativität: Findest du schnell Lösungen für Probleme oder Herausforderungen?		 
9.	Problemlösefähigkeit: Hast du Spaß an schwierigen Aufgaben, bei denen man viel nachdenken muss?		 
10.	Abstraktionsvermögen: Weißt du von selbst, welche Dinge wichtig sind und welche Dinge nicht so wichtig sind?		 

Zähle jetzt die Daumen, die du im 1. Bereich angekreuzt hast und schreibe die Anzahl in die Kästchen.

 _____ Stück
  _____ Stück
  _____ Stück

2. Bereich: Fragen über dein Verhalten beim Lernen

1.	Selbstständigkeit: Kannst du deine Aufgaben selbstständig und ohne Anleitung ausführen?			
2.	Belastbarkeit: Wenn du mal Schwierigkeiten bei einer Aufgabe bekommst: Versuchst du es trotzdem gern weiter?			
3.	Konzentrationsfähigkeit: Kannst du längere Zeit an der gleichen Aufgabe arbeiten, ohne dass du dich viel davon ablenken lässt?			
4.	Verantwortungsbewusstsein: Übernimmst du gern Verantwortung?			
5.	Eigeninitiative: Wenn du dir ein eigenes Ziel vorgenommen hast: Versuchst du es alleine zu erreichen?			
6.	Leistungsbereitschaft: Wenn du mit einer Aufgabe fertig bist: Beschäftigst du dich trotzdem gern noch weiter mit dem Thema?			
7.	Auffassungsgabe: Verstehst du deine Aufgaben schnell?			
8.	Merkfähigkeit: Wenn du einmal etwas gelernt hast: Merkst du dir deine Sachen dann gut?			
9.	Motivationsfähigkeit: Probierst du gern neue Aufgaben aus?			
10.	Reflexionsfähigkeit: Kannst du selbst gut einschätzen, ob du gute Arbeit geleistet hast?			

Zähle jetzt die Daumen, die du im 2. Bereich angekreuzt hast und schreibe die Anzahl in die Kästchen.



Stück



Stück



Stück

3. Bereich: Fragen über deinen Umgang mit anderen Menschen

1.	Teamfähigkeit: Arbeitest du gern in einer Gruppe mit anderen Menschen zusammen?			
2.	Hilfsbereitschaft: Hilfst du gern anderen Menschen, wenn sie bei der Arbeit Unterstützung brauchen?			
3.	Kontaktfähigkeit: Suchst du dir auch manchmal von selbst die Hilfe von deinen Mitschülern?			
4.	Respektvoller Umgang: Bist du höflich und respektvoll mit anderen Menschen?			
5.	Kommunikationsfähigkeit: Kannst du anderen Menschen gut zuhören, wenn sie dir etwas erzählen möchten?			
6.	Einfühlungsvermögen: Kannst du gut die Gefühle von anderen Menschen verstehen?			
7.	Konfliktfähigkeit: Wenn es Streit gibt: Versuchst du eine Lösung zu finden, die für alle gut ist?			
8.	Kritikfähigkeit: Kannst du gut mit Kritik umgehen? Kritik bedeutet: Bewertung oder Beurteilung. Zum Beispiel: • Jemand bewertet deine Arbeit • Oder du bewertest die Arbeit von jemand anderem.			

Zähle jetzt die Daumen, die du im 3. Bereich angekreuzt hast und schreibe die Anzahl in die Kästchen.



_____ Stück



_____ Stück



_____ Stück

4. Bereich: Fragen über deine Fach-Kompetenzen

1.	Schreiben: Schreibst du gerne Texte?			
2.	Lesen: Wenn du einen Text liest, kannst du den Inhalt gut verstehen?			
3.	Mathematik: Kannst du gut rechnen?			
4.	Naturwissenschaften: Interessierst du dich für Themen über die Natur, zum Beispiel auch Biologie oder Chemie?			
5.	Fremdsprachen: Bist du gut in einer Fremdsprache, zum Beispiel Englisch oder Französisch?			
6.	Präsentationsfähigkeit: Sprichst du gern allein über eine Sache vor einer Gruppe von Menschen?			
7.	PC-Kenntnisse: Kennst du dich mit Computern aus?			

Zähle jetzt die Daumen, die du im 4. Bereich angekreuzt hast und schreibe die Anzahl in die Kästchen.



_____ Stück



_____ Stück



_____ Stück

FRAGEBOGEN ZUR FREMDEINSCHÄTZUNG

Dieser Fragebogen soll von einer anderen Person ausgefüllt werden. Die Person soll dabei Fragen über dich beantworten.

Achtung: Wir benutzen in diesem Fragebogen immer nur die männliche Form von Wörtern.
Natürlich sind damit auch Mädchen gemeint.

Diese Person schätzt den Schüler ein: _____

Name des Schülers: _____

Das Datum von heute ist: _____

1. Bereich: Fragen über das Verhalten des Schülers bei der Arbeit				
1.	Zuverlässigkeit: Wenn der Schüler eine Aufgabe erfüllt: Hält er sich genau an die Aufgabenstellung und was vorher besprochen wurde?			
2.	Arbeitstempo: Schafft der Schüler die Aufgaben in der Zeit, die seine Lehrer ihm dafür geben?			
3.	Arbeitsplanung: Bevor der Schüler eine Aufgabe erfüllt: Überlegt er sich genau, wie er die Aufgabe lösen möchte?			
4.	Organisationsfähigkeit: Überlegt sich der Schüler selbst, wie Aufgaben in einer Gruppe verteilt werden?			
5.	Geschicklichkeit: Kann der Schüler gut mit Werkzeugen und Arbeitsgeräten umgehen?			
6.	Ordnung: Ist der Arbeitsplatz des Schülers sauber und ordentlich?			
7.	Sorgfalt: Geht der Schüler ordentlich mit Arbeitsmaterialien um?			
8.	Kreativität: Findet der Schüler schnell Lösungen für Probleme oder Herausforderungen?			
9.	Problemlösefähigkeit: Hat der Schüler Spaß an schwierigen Aufgaben, bei denen man viel nachdenken muss?			
10.	Abstraktionsvermögen: Weiß der Schüler von selbst, welche Dinge wichtig sind und welche Dinge nicht so wichtig sind?			

Zählen Sie jetzt die Daumen, die Sie im 1. Bereich angekreuzt haben und schreiben Sie die Zahlen in die Kästchen:


 Stück


 Stück


 Stück

2. Bereich: Fragen über das Verhalten des Schülers beim Lernen

1.	Selbstständigkeit: Kann der Schüler seine Aufgaben selbstständig und ohne Anleitung ausführen?			
2.	Belastbarkeit: Wenn der Schüler mal Schwierigkeiten bei einer Aufgabe bekommt: Versucht er es trotzdem gern weiter?			
3.	Konzentrationsfähigkeit: Kann der Schüler längere Zeit an der gleichen Aufgabe arbeiten, ohne dass er sich viel davon ablenken lässt?			
4.	Verantwortungsbewusstsein: Übernimmt der Schüler gern Verantwortung?			
5.	Eigeninitiative: Wenn der Schüler sich ein eigenes Ziel vorgenommen hat: Versucht er es allein zu erreichen?			
6.	Leistungsbereitschaft: Wenn der Schüler mit einer Aufgabe fertig ist: Beschäftigt er sich trotzdem gern noch weiter mit dem Thema?			
7.	Auffassungsgabe: Versteht der Schüler seine Aufgaben schnell?			
8.	Merkfähigkeit: Wenn der Schüler einmal etwas gelernt hat: Merkt er sich die Sachen dann gut?			
9.	Motivationsfähigkeit: Probiert der Schüler gern neue Aufgaben aus?			
10.	Reflexionsfähigkeit: Kann der Schüler selbst gut einschätzen, ob er gute Arbeit geleistet hat?			

Zählen Sie jetzt die Daumen, die Sie im 2. Bereich angekreuzt haben und schreiben Sie die Zahlen in die Kästchen:



_____ Stück



_____ Stück



_____ Stück

3. Bereich: Fragen über den Umgang des Schülers mit anderen Menschen

1.	Teamfähigkeit: Arbeitet der Schüler gern in einer Gruppe mit anderen Menschen zusammen?			
2.	Hilfsbereitschaft: Hilft der Schüler gern anderen Menschen, wenn sie bei der Arbeit Unterstützung brauchen?			
3.	Kontaktfähigkeit: Sucht sich der Schüler auch manchmal von selbst die Hilfe von seinen Mitschülern?			
4.	Respektvoller Umgang: Ist der Schüler höflich und respektvoll mit anderen Menschen?			
5.	Kommunikationsfähigkeit: Kann der Schüler anderen Menschen gut zuhören, wenn sie ihm etwas erzählen möchten?			
6.	Einfühlungsvermögen: Kann der Schüler gut die Gefühle von anderen Menschen verstehen?			
7.	Konfliktfähigkeit: Wenn es Streit gibt: Versucht der Schüler eine Lösung zu finden, die für alle gut ist?			
8.	Kritikfähigkeit: Kannst der Schüler gut mit Kritik umgehen? Kritik bedeutet: Bewertung oder Beurteilung. Zum Beispiel: • Jemand bewertet die Arbeit des Schülers. • Oder er bewertet die Arbeit von jemand anderem.			

Zählen Sie jetzt die Daumen, die Sie im 3. Bereich angekreuzt haben und schreiben Sie die Zahlen in die Kästchen:



_____ Stück



_____ Stück



_____ Stück

4. Bereich: Fragen über die Fachkompetenzen des Schülers

1.	Schreiben: Schreibt der Schüler gern Texte?			
2.	Lesen: Wenn der Schüler einen Text liest, kann er den Inhalt gut verstehen?			
3.	Mathematik: Kann der Schüler gut rechnen?			
4.	Naturwissenschaften: Interessiert sich der Schüler für Themen über die Natur, zum Beispiel auch Biologie oder Chemie?			
5.	Fremdsprachen: Ist der Schüler gut in einer Fremdsprache, zum Beispiel Englisch oder Französisch?			
6.	Präsentationsfähigkeit: Spricht der Schüler gern allein über eine Sache vor einer Gruppe von Menschen?			
7.	PC-Kenntnisse: Kennt sich der Schüler mit Computern aus?			

Zählen Sie jetzt die Daumen, die Sie im 4. Bereich angekreuzt haben und schreiben Sie die Zahlen in die Kästchen:



_____ Stück



_____ Stück



_____ Stück

DIE ERGEBNISSE VON DEN FRAGEBÖGEN

1. Bereich: Fragen über dein Verhalten bei der Arbeit



bei der Selbsteinschätzung.



bei der Fremdeinschätzung.



bei der Selbsteinschätzung.



bei der Fremdeinschätzung.



bei der Selbsteinschätzung.



bei der Fremdeinschätzung.

2. Bereich: Fragen über dein Verhalten bei der Arbeit



bei der Selbsteinschätzung.



bei der Fremdeinschätzung.



bei der Selbsteinschätzung.



bei der Fremdeinschätzung.



bei der Selbsteinschätzung.



bei der Fremdeinschätzung.

3. Bereich: Fragen über dein Verhalten bei der Arbeit



bei der Selbsteinschätzung.



bei der Fremdeinschätzung.



bei der Selbsteinschätzung.



bei der Fremdeinschätzung.



bei der Selbsteinschätzung.



bei der Fremdeinschätzung.

4. Bereich: Fragen über dein Verhalten bei der Arbeit



bei der Selbsteinschätzung.



bei der Fremdeinschätzung.



bei der Selbsteinschätzung.



bei der Fremdeinschätzung.



bei der Selbsteinschätzung.



bei der Fremdeinschätzung.

Notiere hier deine **Top drei Stärken**. Woran machst du diese Stärken fest?

Stärke	Beispiel

Selbst- und Fremdeinschätzung passen nicht zusammen

Du stellst fest, dass deine Einschätzung nicht mit der deines Fremdbeobachters zusammen passt? Überlegt gemeinsam woran das liegen könnte.

Einschätzungen passen nicht zusammen	Begründung