



► Selbsteinschätzung – Meine Interessen, Stärken und Fähigkeiten

---

**Fragebogen A**

Bitte beantworte diesen Fragebogen ehrlich. Er dient der Beschäftigung mit deinen Stärken, Fähigkeiten und Interessen. Er ist eine gute Vorbereitung für Bewerbungsgespräche. Lass dir gern Worte erklären, die dir unklar sind!

► Was interessiert dich sehr?

---

---

► Wofür setzt du dich leidenschaftlich ein?

---

---

► Bei welchen Aktivitäten vergisst du die Zeit?

---

---



- ▶ Welche Fähigkeiten sind bei dir besonders ausgeprägt?

Je stärker eine Fähigkeit bei dir ausgebildet ist, umso mehr Punkte kannst du eintragen.

Ich mit mir – Persönliche Handlungsfähigkeit (Selbstkompetenzen)	wenig .... viel			
	1	2	3	4
<b>Eigenständigkeit/Unabhängigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann mir eigene Ziele setzen und sie auch ohne Hilfe anderer umsetzen.</i>				
<b>Belastbarkeit</b> <i>Beispiel: Mit Schwierigkeiten und Problemen kann ich gut umgehen. Ich kann verschiedene Aufgaben nebeneinander bearbeiten.</i>				
<b>Ausdauer</b> <i>Beispiel: Ich kann so lange an einer Sache arbeiten, bis ich das gewünschte Ergebnis habe. Wenn etwas nicht gleich klappt, versuche ich es wieder.</i>				
<b>Einsatzbereitschaft</b> <i>Beispiel: Ich setze mich für mich und meine Interessen und die der anderen ein. Ich übernehme auch gern Aufgaben für die Gemeinschaft.</i>				
<b>Leistungsbereitschaft</b> <i>Beispiel: Ich habe großen Ehrgeiz und nehme Herausforderungen gern an.</i>				
<b>Begeisterungsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann mich für etwas begeistern und bin dann ganz bei der Sache.</i>				
<b>Entscheidungsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann mich schnell und sicher entscheiden.</i>				
<b>Kreativität</b> <i>Beispiel: Ich habe viele neue Ideen und kann phantasievoll mit Aufgaben umgehen.</i>				
<b>Kritikfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich lasse mir sagen, wenn ich etwas nicht richtig gemacht habe und kann selbst Kritikpunkte sagen. Ich überdenke meine eigenen und die Meinungen anderer.</i>				
<b>Reflexionsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich betrachte mich und das was ich tue. Ich überdenke meine Handlungen und Verhaltensweisen. Ich kenne meine Stärken und Schwächen.</i>				
<b>Selbstständigkeit</b> <i>Beispiel: Ich arbeite und organisiere gern ohne Anleitung.</i>				
<b>Selbstbewusstsein</b> <i>Beispiel: Ich weiß wer ich bin, was ich kann und was ich will. Ich sage meine Meinung.</i>				
<b>Selbstdisziplin</b> <i>Beispiel: Ich kann mich selbst motivieren, auch wenn ich mal keine Lust habe.</i>				
<b>Zuverlässigkeit</b> <i>Beispiel: Ich mache die Dinge, die ich versprochen habe. Auf mich kann man sich verlassen.</i>				
<b>Zielstrebigkeit</b> <i>Beispiel: Was ich mir vorgenommen habe, versuche ich zu erreichen.</i>				
<b>Risikobereitschaft</b> <i>Beispiel: Um etwas zu erreichen gehe ich auch mal ein Risiko ein.</i>				



Ich und andere – Zwischenmenschliche Handlungsfähigkeit (Sozialkompetenzen)	wenig .... viel			
	1	2	3	4
<b>Einfühlungsvermögen</b> <i>Beispiel: Ich kann andere verstehen, mich in ihre Lage versetzen und ihre Gefühle nachvollziehen.</i>				
<b>Kommunikationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann auf Menschen zugehen und mich mitteilen.            Ich kann meine eigenen Gedanken, Ideen und Standpunkte erklären und andere verstehen.</i>				
<b>Konfliktfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann Konflikte, die ich habe, lösen und bei den Konflikten anderer vermitteln und schlichten.</i>				
<b>Kooperationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich arbeite gern mit anderen Menschen zusammen, interessiere mich für andere Ideen und Meinungen und finde gern gemeinsame Lösungen. Ich muss nicht immer recht haben.</i>				
<b>Hilfsbereitschaft</b> <i>Beispiel: Wenn jemand Hilfe braucht, bin ich gern bereit zu unterstützen.</i>				
<b>Motivationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann mich und andere für bestimmte Aufgaben begeistern.</i>				
<b>Offenheit/Aufgeschlossenheit</b> <i>Beispiel: Ich kann mich gut auf etwas Neues einlassen. Ich höre gern Menschen zu, die eine ganz andere Auffassung haben als ich. Ich lerne gern neue Menschen kennen.</i>				
<b>Teamfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich arbeite gern mit anderen zusammen, bringe meine Ideen und Fähigkeiten ein und freue mich über die Ideen der anderen.</i>				
<b>Toleranz</b> <i>Beispiel: Ich behandle Menschen gleich, auch wenn sie ganz andere Vorstellungen haben als ich.</i>				
<b>Überzeugungsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann andere von meinen Ideen überzeugen und für meine Sache begeistern.</i>				
<b>Verantwortungsbereitschaft</b> <i>Beispiel: Ich übernehme gern Aufgaben im Team, bringe mich ein und stehe für meine Taten ein.</i>				



Ich und die Dinge – Technische Handlungsfähigkeit (Methodenkompetenzen)	wenig .... viel			
	1	2	3	4
<b>Ausdrucksfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann mich gut mitteilen und darstellen.</i>				
<b>Experimentierfreude</b> <i>Beispiel: Ich kann mir etwas völlig Neues ausdenken und habe Spaß daran, etwas umzugestalten.</i>				
<b>Gestaltungsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Wenn ich eine Idee habe, kann ich sie praktisch umsetzen. Ich kann Dinge gut sichtbar machen.</i>				
<b>Improvisationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Wenn sich eine Situation plötzlich ändert, kann ich damit gut umgehen und das Beste daraus machen.</i>				
<b>Interpretationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann Dinge gut deuten und erklären.</i>				
<b>Lernfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich lerne gern Neues dazu und kann Wissen schnell aufnehmen.</i>				
<b>Organisationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich überlege mir, was ich tun möchte, mache Pläne und setze sie um. Ich kann meine Zeit und meine Aufgaben und das, was ich dafür brauche, gut einschätzen.</i>				
<b>Präsentationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann mich oder eine Sache gut vorstellen. Ich spreche gern vor anderen.</i>				
<b>Problemlösefähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich erkenne Probleme und es fällt mir leicht, sie zu lösen.</i>				
<b>Wahrnehmungsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich bin aufmerksam, für mich, andere Menschen und Dinge.</i>				
<b>Konzentrationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann mich gut für eine längere Zeit auf eine Sache konzentrieren.</i>				



Fachwissen	wenig .... viel			
	1	2	3	4
<b>Allgemeinwissen</b>				
<b>Beherrschung der deutschen Sprache</b> <i>Schriftlich und mündlich.</i>				
<b>Textverständnis</b> <i>Texte lesen und schnell verstehen.</i>				
<b>Mathematische Kenntnisse</b>				
<b>Naturwissenschaftliche Kenntnisse</b> <i>Biologie, Chemie, Physik...</i>				
<b>Kenntnisse wirtschaftlicher Zusammenhänge</b>				
<b>Sprachkenntnisse</b> <i>Englisch, Französisch, Spanisch... schriftlich und mündlich.</i>				
<b>Wissenschaftliche Arbeitstechniken</b> <i>Analysieren, interpretieren, strukturieren und dokumentieren.</i>				
<b>Künstlerische Fähigkeiten</b> <i>Musik machen, Theater spielen, zeichnen/malen, Geschichten schreiben...</i>				



► Fremdeinschätzung - Deine Interessen, Stärken und Fähigkeiten

---

**Fragebogen B für:** \_\_\_\_\_

Dieser Fragebogen ist Baustein zur Berufsorientierung. Bitte gib mir eine ehrliche Rückmeldung.

Vielen Dank für deine Unterstützung!

► Was meinst du, wofür ich mich besonders interessiere?

---

---

---

---



► Welche Fähigkeiten sind bei mir besonders ausgeprägt?

Je stärker eine Fähigkeit bei mir ausgebildet ist, umso mehr Punkte kannst du eintragen.

Ich mit mir – Persönliche Handlungsfähigkeit (Selbstkompetenzen)	wenig .... viel			
	1	2	3	4
<b>Eigenständigkeit/Unabhängigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann mir eigene Ziele setzen und sie auch ohne Hilfe anderer umsetzen.</i>				
<b>Belastbarkeit</b> <i>Beispiel: Mit Schwierigkeiten und Problemen kann ich gut umgehen. Ich kann verschiedene Aufgaben nebeneinander bearbeiten.</i>				
<b>Ausdauer</b> <i>Beispiel: Ich kann so lange an einer Sache arbeiten, bis ich das gewünschte Ergebnis habe. Wenn etwas nicht gleich klappt, versuche ich es wieder.</i>				
<b>Einsatzbereitschaft</b> <i>Beispiel: Ich setze mich für mich und meine Interessen und die der anderen ein. Ich übernehme auch gern Aufgaben für die Gemeinschaft.</i>				
<b>Leistungsbereitschaft</b> <i>Beispiel: Ich habe großen Ehrgeiz und nehme Herausforderungen gern an.</i>				
<b>Begeisterungsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann mich für etwas begeistern und bin dann ganz bei der Sache.</i>				
<b>Entscheidungsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann mich schnell und sicher entscheiden.</i>				
<b>Kreativität</b> <i>Beispiel: Ich habe viele neue Ideen und kann phantasievoll mit Aufgaben umgehen.</i>				
<b>Kritikfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich lasse mir sagen, wenn ich etwas nicht richtig gemacht habe und kann selbst Kritikpunkte sagen. Ich überdenke meine eigenen und die Meinungen anderer.</i>				
<b>Reflexionsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich betrachte mich und das was ich tue. Ich überdenke meine Handlungen und Verhaltensweisen. Ich kenne meine Stärken und Schwächen.</i>				
<b>Selbstständigkeit</b> <i>Beispiel: Ich arbeite und organisiere gern ohne Anleitung.</i>				
<b>Selbstbewusstsein</b> <i>Beispiel: Ich weiß wer ich bin, was ich kann und was ich will. Ich sage meine Meinung.</i>				
<b>Selbstdisziplin</b> <i>Beispiel: Ich kann mich selbst motivieren, auch wenn ich mal keine Lust habe.</i>				
<b>Zuverlässigkeit</b> <i>Beispiel: Ich mache die Dinge, die ich versprochen habe. Auf mich kann man sich verlassen.</i>				
<b>Zielstrebigkeit</b> <i>Beispiel: Was ich mir vorgenommen habe, versuche ich zu erreichen.</i>				
<b>Risikobereitschaft</b> <i>Beispiel: Um etwas zu erreichen gehe ich auch mal ein Risiko ein.</i>				



Ich und andere – Zwischenmenschliche Handlungsfähigkeit (Sozialkompetenzen)	wenig .... viel			
	1	2	3	4
<b>Einfühlungsvermögen</b> <i>Beispiel: Ich kann andere verstehen, mich in ihre Lage versetzen und ihre Gefühle nachvollziehen.</i>				
<b>Kommunikationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann auf Menschen zugehen und mich mitteilen.            Ich kann meine eigenen Gedanken, Ideen und Standpunkte erklären und andere verstehen.</i>				
<b>Konfliktfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann Konflikte, die ich habe, lösen und bei den Konflikten anderer vermitteln und schlichten.</i>				
<b>Kooperationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich arbeite gern mit anderen Menschen zusammen, interessiere mich für andere Ideen und Meinungen und finde gern gemeinsame Lösungen. Ich muss nicht immer recht haben.</i>				
<b>Hilfsbereitschaft</b> <i>Beispiel: Wenn jemand Hilfe braucht, bin ich gern bereit zu unterstützen.</i>				
<b>Motivationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann mich und andere für bestimmte Aufgaben begeistern.</i>				
<b>Offenheit/Aufgeschlossenheit</b> <i>Beispiel: Ich kann mich gut auf etwas Neues einlassen. Ich höre gern Menschen zu, die eine ganz andere Auffassung haben als ich. Ich lerne gern neue Menschen kennen.</i>				
<b>Teamfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich arbeite gern mit anderen zusammen, bringe meine Ideen und Fähigkeiten ein und freue mich über die Ideen der anderen.</i>				
<b>Toleranz</b> <i>Beispiel: Ich behandle Menschen gleich, auch wenn sie ganz andere Vorstellungen haben als ich.</i>				
<b>Überzeugungsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann andere von meinen Ideen überzeugen und für meine Sache begeistern.</i>				
<b>Verantwortungsbereitschaft</b> <i>Beispiel: Ich übernehme gern Aufgaben im Team, bringe mich ein und stehe für meine Taten ein.</i>				





Ich und die Dinge – Technische Handlungsfähigkeit (Methodenkompetenzen)	wenig .... viel			
	1	2	3	4
<b>Ausdrucksfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann mich gut mitteilen und darstellen.</i>				
<b>Experimentierfreude</b> <i>Beispiel: Ich kann mir etwas völlig Neues ausdenken und habe Spaß daran, etwas umzugestalten.</i>				
<b>Gestaltungsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Wenn ich eine Idee habe, kann ich sie praktisch umsetzen. Ich kann Dinge gut sichtbar machen.</i>				
<b>Improvisationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Wenn sich eine Situation plötzlich ändert, kann ich damit gut umgehen und das Beste daraus machen.</i>				
<b>Interpretationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann Dinge gut deuten und erklären.</i>				
<b>Lernfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich lerne gern Neues dazu und kann Wissen schnell aufnehmen.</i>				
<b>Organisationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich überlege mir, was ich tun möchte, mache Pläne und setze sie um. Ich kann meine Zeit und meine Aufgaben und das, was ich dafür brauche, gut einschätzen.</i>				
<b>Präsentationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann mich oder eine Sache gut vorstellen. Ich spreche gern vor anderen.</i>				
<b>Problemlösefähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich erkenne Probleme und es fällt mir leicht, sie zu lösen.</i>				
<b>Wahrnehmungsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich bin aufmerksam, für mich, andere Menschen und Dinge.</i>				
<b>Konzentrationsfähigkeit</b> <i>Beispiel: Ich kann mich gut für eine längere Zeit auf eine Sache konzentrieren.</i>				



Fachwissen	wenig ... viel			
	1	2	3	4
<b>Allgemeinwissen</b>				
<b>Beherrschung der deutschen Sprache</b> <i>Schriftlich und mündlich.</i>				
<b>Textverständnis</b> <i>Texte lesen und schnell verstehen.</i>				
<b>Mathematische Kenntnisse</b>				
<b>Naturwissenschaftliche Kenntnisse</b> <i>Biologie, Chemie, Physik...</i>				
<b>Kenntnisse wirtschaftlicher Zusammenhänge</b>				
<b>Sprachkenntnisse</b> <i>Englisch, Französisch, Spanisch... schriftlich und mündlich.</i>				
<b>Wissenschaftliche Arbeitstechniken</b> <i>Analysieren, interpretieren, strukturieren und dokumentieren.</i>				
<b>Künstlerische Fähigkeiten</b> <i>Musik machen, Theater spielen, zeichnen/malen, Geschichten schreiben...</i>				

- ▶ Was empfindest du als besondere Stärke von mir? Nenne Beispiele, an denen du das fest machst.

---

---

- ▶ Was würdest du gerne von mir lernen?

---

---

- ▶ Was sollte ich für meinen Berufsweg unbedingt noch lernen oder beachten?

---

---

- ▶ Gibt es etwas, das du mir mit auf den Weg geben möchtest?

---

---



► Auswertung der Selbst- und Fremdeinschätzung

► Ich bin besonders gut in diesen Bereichen:

---

---

---

---

**Vervollständige nun diese Sätze zu deiner Person:**

► Ich bin ein Mensch, der...

---

---

► Ich habe bewiesen, dass...

---

---

► Mir ist wichtig, dass...

---

---

► Andere schätzen an mir besonders...

---

---