

**Ich:**

## **DAS BIN ICH, DAS KANN ICH!**

Entdecke deine Stärken, Interessen und Talente.



### Inhalt

|  | ✓                        | Erledigt am:         |
|--|--------------------------|----------------------|
| Ich über mich  | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Mein Schaufenster                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Fragebogen: Meinen Stärken und Interessen              | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Stärkenkärtchen  | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Stärkenstern   | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Stärken und Interessen sichtbar machen                 | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Stärken belegen  | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Stärken und Interessen - Eine Fremdeinschätzung        | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| AK-Berufsinteressentest                                | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Überblick: Meine Stärken, Interessen und Eigenschaften | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |

#### Das gibt's noch:

- Online-Interessentest für Jugendliche: [www.berufsinteressentest.at](http://www.berufsinteressentest.at)
- AK-Workshop für Schulklassen „My future - Schritt für Schritt zum Ziel“: [www.ak-dialog.at](http://www.ak-dialog.at)



### Über mich:



Ich interessiere mich sehr für ...

Ich kann besonders gut ...

Ich würde gerne lernen, wie ...

Ich wäre gerne einmal in ....

In meiner Familie ist besonders wichtig ....

In meinem Freundeskreis ist besonders wichtig ....

Mir selbst ist besonders wichtig ...

Ein Traumberuf wäre ...

Ich wäre nicht gerne ohne ...

Ich bin glücklich, wenn ...

Ich bin traurig, wenn ...

Ich muss lachen, wenn ...

Ich wünschte, ich wäre ...

Ein Vorbild für mich ist ...

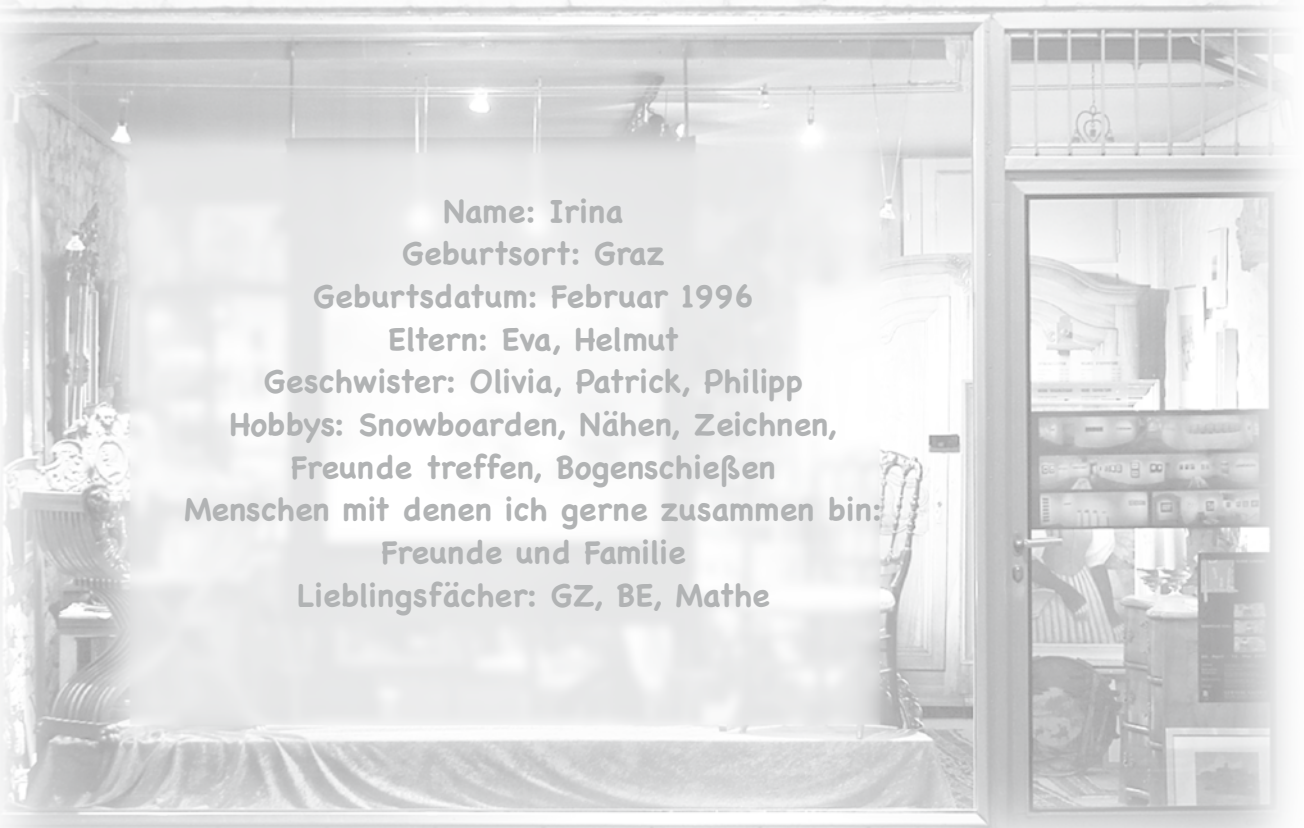
Wenn ich drei Wünsche frei hätte, ...

## Mein Schaufenster

Im Arbeitsblatt „Ich über mich“ hast du dir bereits Gedanken über dich gemacht. Gestalte nun ein Schaufenster über DICH! Entscheide selbst in welcher Form: Collage, Zeichnungen, Text, Mind-Map, Fotografien, usw.

### Was möchtest du in deinem Schaufenster von dir präsentieren?

- ▶▶ Vor- und Nachname
- ▶▶ Geburtsdatum und Geburtsort
- ▶▶ Ein Bild von dir
- ▶▶ Name deiner Eltern und Geschwister
- ▶▶ Menschen mit denen du gerne zusammen bist
- ▶▶ Lieblingsfächer
- ▶▶ Wofür bist du zuhause verantwortlich
- ▶▶ Hobbys und Interessen
- ▶▶ was dir sonst noch wichtig ist



**Ich**

**DAS BIN ICH. DAS KANN ICH!**

**Mein Schaufenster**



### Fragebogen: Meine Stärken und Interessen

Der folgende Fragebogen bezieht sich auf alle deine Stärken und Interessen, die sich in und außerhalb der Schule zeigen.



|  | Noch nicht ausprobiert | Anfänger/in | Schon sehr viel gemacht | Profi |
|--|------------------------|-------------|-------------------------|-------|
| Lern- und Arbeitstechniken   |                        |             |                         |       |
| Längere Texte, Bücher lesen  |                        |             |                         |       |
| Texte zusammenfassen   |                        |             |                         |       |
| Mappen anlegen/führen  |                        |             |                         |       |
| Längere Texte schreiben  |                        |             |                         |       |
| Auswendig lernen   |                        |             |                         |       |
| Vortragen, Präsentieren (Referate,...)   |                        |             |                         |       |
| Mitbestimmen (Klassensprecher/-in, ...)  |                        |             |                         |       |
| Im Team arbeiten   |                        |             |                         |       |
| Organisieren (Wettbewerb, Klassenfahrten, Buffet, Basar,...)   |                        |             |                         |       |
| Ein Interview vorbereiten, durchführen und auswerten z.B. Interview mit Berufsexperten/-innen, Betriebserkundungen...                        |                        |             |                         |       |
| Physikalische Experimente durchführen und auswerten  |                        |             |                         |       |
| Künstlerisch gestalten - grafisch, zeichnerisch, Fotos machen, Videos, usw.  |                        |             |                         |       |
| Technische Arbeiten durchführen mit diversen Materialien (Holz, Metall, Elektronik, Kunststoffe,...)   |                        |             |                         |       |
| <b>Allgemeine Qualifikationen</b><br>Bitte notiere deine Fähigkeiten in der jeweilige Zeile<br>Sprachen:<br>Deutsch<br>Englisch<br>Sonstige: |                        |             |                         |       |

## DAS BIN ICH, DAS KANN ICH!

|   | Noch nicht ausprobiert | Anfänger/in | Schon sehr viel gemacht | Profi |
|---|------------------------|-------------|-------------------------|-------|
| Sport/Tanz/körperliche Fähigkeiten  |                        |             |                         |       |
| Praktische Arbeiten durchführen (reparieren, Holzarbeiten durchführen, Zimmer aufräumen, kochen, Haustiere versorgen, usw.) |                        |             |                         |       |
| Mit technischen Geräten umgehen   |                        |             |                         |       |
| Soziale Fähigkeiten: Umgang mit Kindern, anderen Menschen, Betreuung eines Tieres, ...                                      |                        |             |                         |       |
| Musische Fähigkeiten: Instrument spielen, singen, malen,...   |                        |             |                         |       |
| Besondere Interessens- und Wissensgebiete (z.B. über Musikrichtungen, Biologie, technische Neuheiten, ...)                  |                        |             |                         |       |
| <b>Sonstige Fähigkeiten</b><br>Hier kannst du selbst weitere Fähigkeiten eintragen, die du wichtig findest:                 |                        |             |                         |       |
|   |                        |             |                         |       |
|   |                        |             |                         |       |
|   |                        |             |                         |       |
|   |                        |             |                         |       |
|   |                        |             |                         |       |
|   |                        |             |                         |       |
|   |                        |             |                         |       |
|   |                        |             |                         |       |
|   |                        |             |                         |       |
|   |                        |             |                         |       |
|   |                        |             |                         |       |
|   |                        |             |                         |       |
|   |                        |             |                         |       |
|   |                        |             |                         |       |

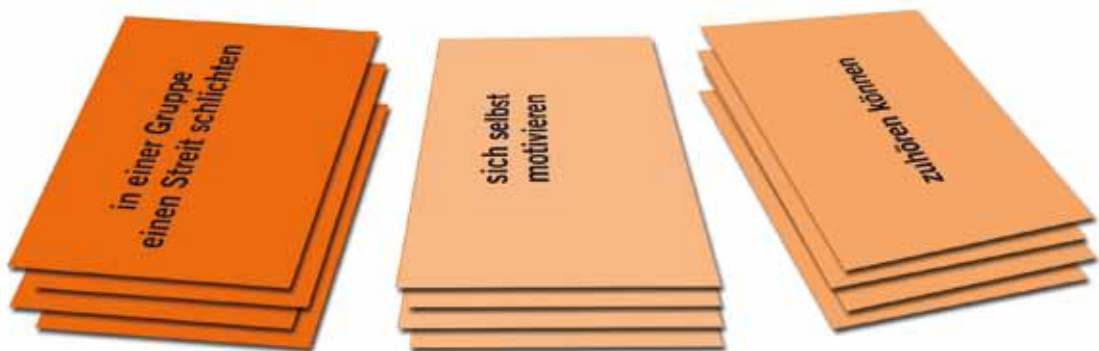




## Stärkenkärtchen

Bei dieser Übung geht's darum eine Auswahl deiner Stärken zu treffen. Mach die Übung zuerst für dich alleine und hole dir dann eine Fremdeinschätzung ein.

1. Schneide die Stärkenkärtchen aus und sortiere die Kärtchen in drei Stapel:
  - Passt zu mir
  - Passt nicht zu mir
  - Bin mir nicht sicher (dieser Stapel wird in einem 2. Durchgang nochmal sortiert)



Am Schluss sollen **sechs Stärken** übrigbleiben, die auf dich am besten zutreffen.

2. Übertrage deine sechs Stärken in das Arbeitsblatt Stärkenstern. Den Stärkenstern findest du in diesem Register.
3. Bitte nun deine Eltern oder Freunde die Stärkenkärtchen gemeinsam mit dir zu sortieren. Der oder die andere sortiert für dich die Kärtchen nach seiner bzw. ihrer Einschätzung und trägt das Ergebnis ebenfalls im Stärkenstern ein. So bekommst du auch eine Fremdeinschätzung über deine Stärken.

Hinweis: In die leeren Kärtchen kannst du noch weitere Stärken eintragen!

(Quelle: Kompetenzenwerkstatt Zukunftszentrum Tirol, modifiziert durch AK OÖ)

**in einer Gruppe  
einen Streit schlichten**

**gemeinsam eine  
Aufgabe lösen**

**Verantwortung  
übernehmen**

**zuhören können**

**andere überzeugen**

**Disziplin**

**sich um andere  
kümmern**

**sich selbst  
motivieren**

**ein Ziel verfolgen**

**gerne vor  
anderen reden**

**fleißig sein**

**konzentriert  
arbeiten**

**für andere  
Verantwortung  
übernehmen**

**kreativ sein**

**mehrere Dinge  
auf einmal tun**

**Kontakte knüpfen**

**neugierig auf  
Neues sein**

**genaues Arbeiten**

**offen auf andere  
Menschen zugehen**

**schnell Neues  
verstehen**

**Organisieren**

**in Stresssituationen  
den Überblick  
behalten**

**Sprachkenntnisse**

**rechnen**

**anderen etwas  
erklären**

**handwerkliches  
Geschick**

**Informationen  
beschaffen**

**Texte verfassen**

**Entscheidungen  
treffen**

**Allgemeinwissen**

**selbstständig  
arbeiten**

**zeichnen**

**etwas übersichtlich  
darstellen**


**Musik machen**

**Computer  
bedienen**

**technisches  
Verständnis**



# Stärken-Stern

Selbsteinschätzung: 

Fremdeinschätzung: 

The diagram features a central orange star with a horizontal line across its middle, labeled "Name". Surrounding the star are ten boxes arranged in a circular pattern. Starting from the top and moving clockwise, the boxes alternate between grey rounded rectangles (representing external evaluation) and brown ovals (representing self-evaluation). The sequence is: grey rounded rectangle, brown oval, grey rounded rectangle, brown oval, grey rounded rectangle, brown oval, grey rounded rectangle, brown oval, grey rounded rectangle, and brown oval.

### Stärken und Interessen sichtbar machen

Stärken und Interessen zeigen sich auch in gelungenen Arbeiten aus Freizeit oder Schule. Erinnere dich bitte an Arbeiten auf die du stolz bist. Fähigkeiten und Interessen können dadurch anschaulich belegt werden. Gib diese Nachweise bzw. ein Foto davon in deine Mappe unter „Dokumente und Nachweise“.

Beispiele für solche Nachweise sind Referate, Projekte, Exkursionen, Werkstücke, PowerPoint-Präsentationen, Zusammenfassungen, Buchvorstellungen, Aufsätze, Computerarbeiten, Fotos, Videos, Hausübungen, Tests, Mindmaps, Skizzen, Zeichnungen, besonders gestaltete Hefte,...)


#### BEISPIEL:

Rückblick auf gelungene Arbeiten:

| Rang | Titel der Arbeit              | Ein Interesse, das sich dabei zeigte               | Eine Fähigkeit, die sich dabei zeigte                                      |
|------|-------------------------------|--|--|
| 1    | Selbst gebasteltes Didgeridoo | Interesse an anderen Kulturen                      | Geschicklichkeit, kreatives Gestalten, Genauigkeit, musikalische Fähigkeit |
| 2    | Australien Projektmappe       | Daraus wurde mein Interesse an Didgeridoos geweckt | Kreativität, Ausdauer  |
| 3    | Zeichnungen in GZ             | Interesse an Konstruktionen                        | Genauigkeit, Vorstellungskraft, Raumvorstellung                            |

#### GELUNGENE ARBEITEN VON MIR:

| Rang | Titel der Arbeit | Ein Interesse, das sich dabei zeigte | Eine Fähigkeit, die sich dabei zeigte |
|------|------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 1    |                  |                                      |                                       |
| 2    |                  |                                      |                                       |
| 3    |                  |                                      |                                       |



## Stärken belegen

Suche zwei wichtige Stärken aus deinem Stärkenstern und belege sie. Um mit deinen Stärken zu punkten, solltest du Beispiele und Nachweise für deine Stärken suchen und in diese Mappe einordnen. (Tipp: Beispiele dafür findest du im Register Dokumente und Nachweise.)

Hole dir bei dieser Übung unbedingt Rückmeldung von anderen ein!

Stärke: \_\_\_\_\_, besprochen mit \_\_\_\_\_

In welchen Situationen zeigt sich deine Stärke besonders klar?

---

---

In welchen Berufen/Schulen sollte man diese Stärke haben?

---

---

Welchen Nachweis könntest du dafür in deine Mappe einordnen?

---

---

Stärke: \_\_\_\_\_, besprochen mit \_\_\_\_\_

In welchen Situationen zeigt sich deine Stärke besonders klar?

---

---

In welchen Berufen/Schulen sollte man diese Stärke haben?

---

---

Welchen Nachweis könntest du dafür in deine Mappe einordnen?

---

---

(Quelle: Felix Winter und Martin Keller Berufswahl- Bewerbungs- und Abschlussportfolio für die Sekundarstufe I -Version für Deutschland und Österreich)



Eltern



Feedback

# Stärken und Interessen - Fremdeinschätzung

Bitte nun eine Lehrperson, eine Freundin/einen Freund oder eine Verwandte/einen Verwandten um eine Einschätzung deiner Stärken und Interessen. Sie können deine Sicht bestätigen oder ergänzen.

Diese Fragen können für eine Rückmeldung hilfreich sein:

Was kann ..... besonders gut?

Was sind die größten Stärken von ..... und wo zeigen sich diese Stärken?

Wo hat ..... in letzter Zeit besonders viel dazugelernt bzw. großes Interesse gezeigt?

### BEISPIEL

#### So sehe ich Marie

Marie kann wunderbar zeichnen, kann gut gestalten und dekorieren.  
Sie stellt auch gerne die Möbel in ihrem Zimmer um und hängt ständig neue Bilder auf.  
Sie probiert gerne Kuchen- und Tortenrezepte von Jamie Oliver aus, die schmecken meistens sehr gut.  
Marie kann gut zuhören. Ich kann mich auf sie verlassen. Sie kann gut mit kleinen Kindern umgehen und hat viel Geduld. Sie ist unglaublich kontaktfreudig und sehr höflich zu ihren Mitmenschen.  
Sie ist sehr ehrlich und gerecht. Wenn sie etwas interessiert zeigt sie viel Durchhaltevermögen.  
Marie kann gut schwimmen.

**Rosa Huber** (Mutter von Marie)

#### So sehe ich ...





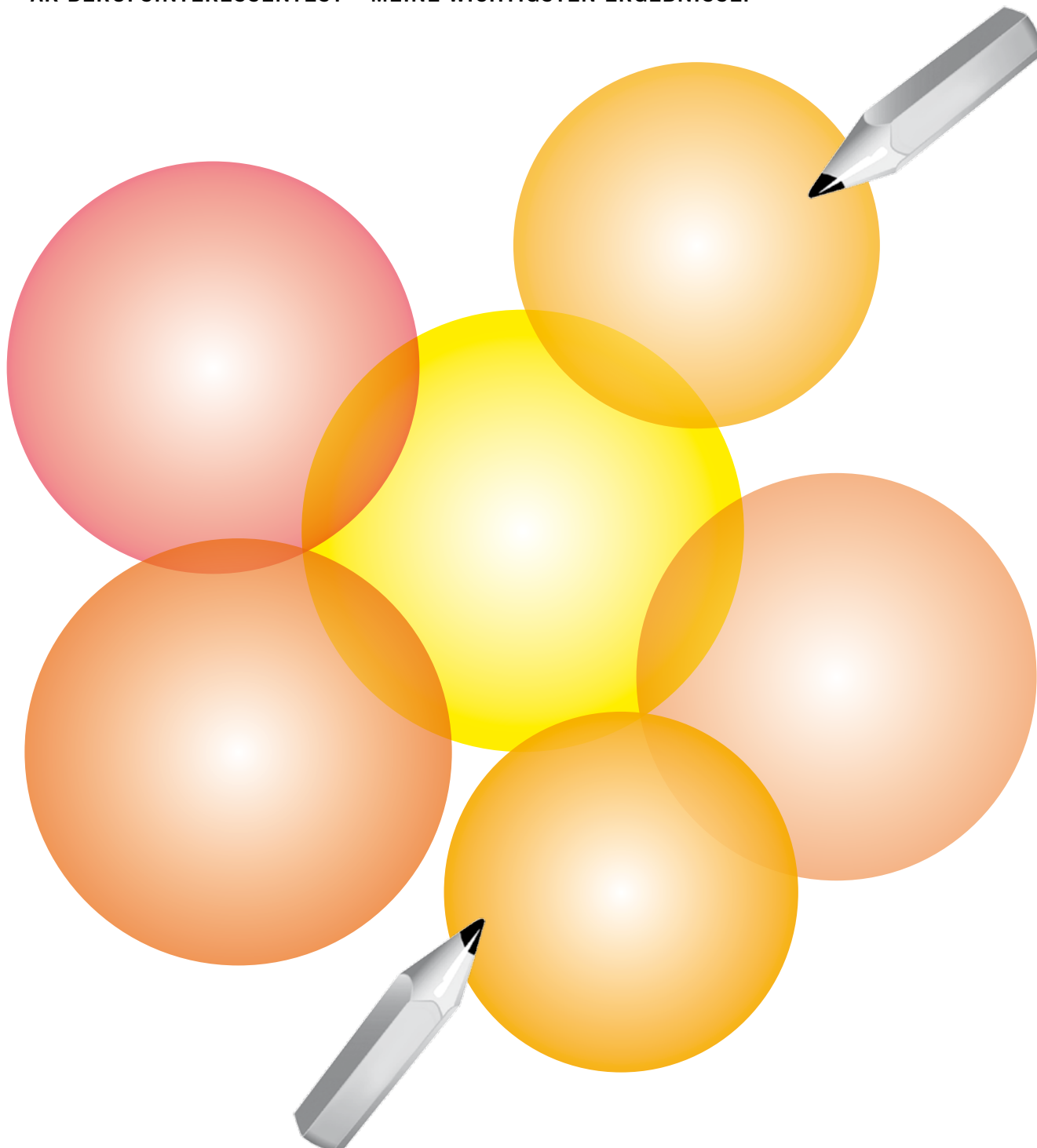
## AK-Berufsinteressentest

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und mache den Online-Berufsinteressentest für Jugendliche der Arbeiterkammer OÖ: [www.berufsinteressentest.at](http://www.berufsinteressentest.at)

Die Ergebnisse eröffnen dir vielleicht Berufsfelder an die du noch nicht gedacht hast.

Suche nun Berufe der Ergebnisliste aus, die dich am meisten interessieren und übertrage sie in die leeren Felder. Versuche mehr über diese Berufe herauszufinden und besprich die Ergebnisse mit deinen Eltern.

### AK-BERUFSINTERESSENTTEST – MEINE WICHTIGSTEN ERGEBNISSE:



### Überblick meiner Stärken, Interessen und Eigenschaften

Schau dir die bearbeiteten Arbeitsblätter in diesem Register noch einmal gut an und gestalte eine kreative Zusammenfassung (Zeichnung, Bilder, Collage, Texte, Mind Map usw.).

