



Meine Person

Selbstbild

- Sich selber kennen lernen Seite 3
- Mein Steckbrief Seite 4
- Mind-Map zeichnen Seite 6



Interessen

- Interessen erkennen Seite 7
- Interessen-Poster Seite 8
- Arbeitsorte Seite 9
- Was ist eigentlich «Arbeit»? Seite 11
- Traum-Einkaufstour Seite 13
- Fantasie-Test Seite 14
- Interessen zusammenfassen und auswählen Seite 15
- Interessen überprüfen und weiterentwickeln Seite 16
- Freizeit-Aktivitäten Seite 17



Fähigkeiten

- Fähigkeiten erkennen Seite 20
- Fähigkeiten auf Sammelblatt erfassen Seite 21
- Sammelblatt meiner Fähigkeiten Seite 22
- Fähigkeiten zusammenfassen und auswählen Seite 24
- Fähigkeiten überprüfen und weiterentwickeln Seite 25



- Information
- Beispiel
- Arbeitsblatt
- Kopiervorlage
- Checkliste



Eigenheiten

- Eigenheiten erkennen Seite 26
- Eigenheiten erfassen Seite 27
- Sammelblatt meiner Eigenheiten Seite 28
- Eigenheiten bewerten und verändern Seite 30



Umfeld

- Einflüsse aus dem persönlichen Umfeld erkennen Seite 31
- Personen im eigenen Umfeld befragen Seite 32



Persönliches Profil

- Ein aktuelles persönliches Profil erstellen Seite 33
- Mein aktuelles persönliches Profil Seite 34



- Information
- Beispiel
- Arbeitsblatt
- Kopiervorlage
- Checkliste



Sich selber kennen lernen

Deine **Interessen**, deine **Fähigkeiten** und deine **«Eigenheiten»** haben grossen Einfluss auf die Berufswahl. Wenn du sie erkennen und richtig einschätzen kannst, findest du zu dir passende Berufe und Ausbildungen.

Auch dein **Umfeld** mit seinen Wertvorstellungen beeinflusst deine Berufswahl. Mach dir bewusst, woher du kommst und was dir im Leben wichtig ist. So kannst du freier entscheiden, welchen Weg du selber einschlagen willst.

Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung

Das Bild, das du von dir selber hast, ist deine momentane, ganz persönliche Sichtweise.

Das Bild, das andere sich von dir machen, ist anders, aber ebenfalls ihre ganz persönliche Sichtweise.

Du bist weder das eine, noch das andere, du bist viel mehr: Du bist ein lebendiger Mensch.

Bilder sind keine Menschen, Speisekarten sind keine Speisen, Landkarten sind keine Landschaften...



Wenn du dich gut kennst, kannst du auch einen passenden Beruf finden.

Mal bist du so, mal bist du anders. Hier zeigst du dich so und dort zeigst du dich anders. Heute erlebst du dich so und morgen wieder anders. Jedes Mal gewinnst du einen Eindruck von dir. Menschen, die dich in einer dieser Situationen erleben, gewinnen ebenfalls Eindrücke von dir.

Wenn du dir einen Überblick über diese verschiedenen Eindrücke verschaffst, entdeckst du sicher das eine oder andere, das sich immer wieder zeigt. Auf solche immer wiederkehrenden Eindrücke kannst du deine Berufswahl sicherer abstützen als auf einzelne Bilder.

Im **Steckbrief** auf den nächsten Seiten kannst du dich selber spontan so beschreiben, wie du dich jetzt und heute kennst. Vielleicht stellst du dich damit gleich deinen Klassenkameradinnen und Klassenkameraden vor?

Später, nach der Bearbeitung dieses Kapitels, wirst du dich noch viel besser kennen.



Mein Steckbrief

Name

Vorname

Adresse

Klasse

Schule

Geburtsdatum

Mein Foto

Meine Freizeitbeschäftigungen

Meine liebsten Schulfächer

Schulfächer, die ich nicht mag



Meine Arbeitserfahrungen

Meine Stärken

Meine Schwächen

Mein Traumberuf heute

Mein Traumberuf, als ich noch klein war



Mind-Map zeichnen

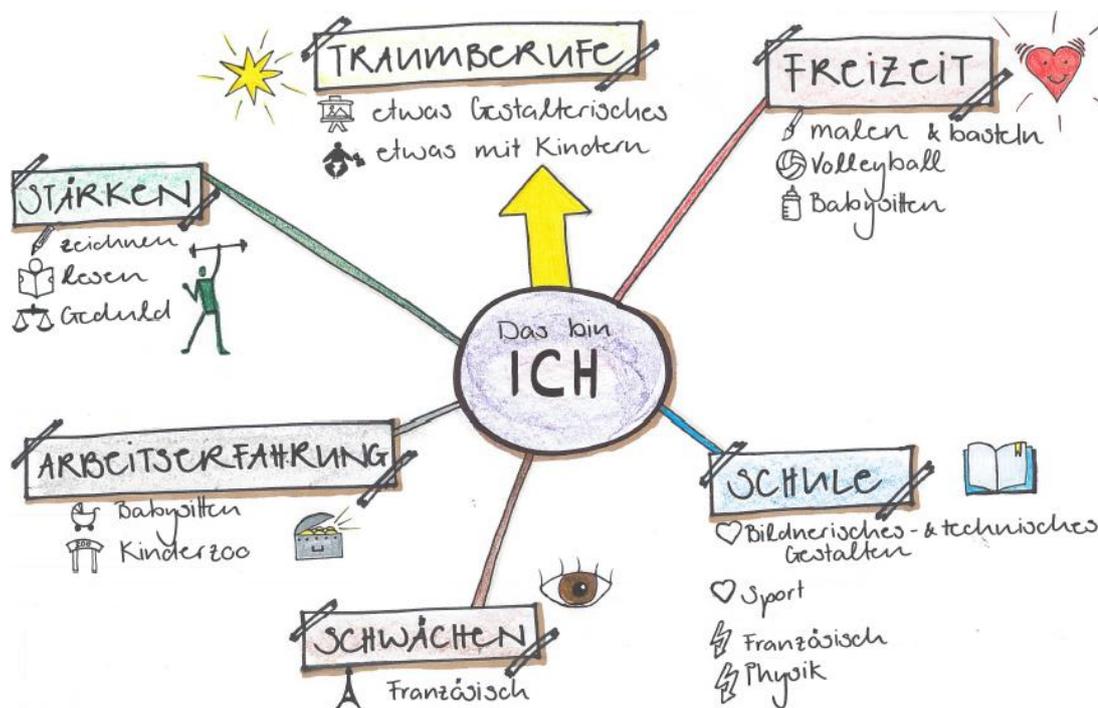
In deinem Berufswahlprozess wirst du immer wieder Ideen, Informationen oder auch deine Fragen schriftlich aufzeichnen. Deine Notizen helfen dir, Zusammenhänge klarer zu sehen, das Wesentliche in Erinnerung zu behalten und Entscheidungen zu fällen.

Wenn du gerne Listen oder Tabellen schreibst, findest du in diesem und in den nächsten Kapiteln viele Vorlagen.

Oft eignet sich aber auch eine andere Form der Aufzeichnung sehr gut:

Eine Mind-Map (oder Gedächtnis-Landkarte, Gedanken-Landkarte).

Mit dieser Notizenform kannst du sehr frei gestalten, mit verschiedenen Farben arbeiten und kleine Bilder oder Symbole verwenden.



Beim Zeichnen einer Mind-Map musst du deine Ideen oder Informationen ordnen, in Teilgebiete und ihre Bestandteile. Du kannst sie mit passenden Farben, Zeichnungen oder Symbolen hervorheben. So prägt du sie dir beim Zeichnen zugleich gut ein. Beginne beim Zeichnen in der Mitte.

Gestalte deine eigenen Mind-Maps! So schaffst du Ordnung in deinen Gedanken.



Interessen erkennen

Wenn dich etwas packt, dich fesselt, wenn du innerlich Feuer fängst, wenn du dich verliebst, oder auch nur schon, wenn dich etwas neugierig macht, dann bist du interessiert.

Anders gesagt: Immer wenn du eine eher positiv gestimmte Beziehung aufbaust – z.B. zu einer Sache, zu einem Thema oder zu einem Menschen – entwickelst du ein Interesse.

Im Laufe deines Lebens veränderst du solche Beziehungen/Interessen, du baust sie aus, entwickelst neue Interessen oder verlierst das Interesse da oder dort auch wieder.



Für deine Berufswahl sind deine Antworten auf folgende Fragen wichtig:

- Wo zeigst du Interesse?
- Was weckt dein Interesse?
- Was begeistert dich?
- Wie stark oder lang andauernd sind diese Interessen?

So findest du deine Interessen

Nimm dir Zeit, dich selber ausführlich zu erforschen.

Du kannst mehr über dich erfahren mit den folgenden Hilfsmitteln:

- Interessen-Poster
- Liste von Arbeitsorten
- Traum-Einkaufstour
- Fantasie-Test
- Befragung von Menschen, die dich gut kennen
- Freizeitaktivitäten-Check



Interessen-Poster

Geh in Gedanken die letzte Woche durch – Tag für Tag, vom Aufwachen bis zum Einschlafen.

Mach eine Mind-Map deiner Aktivitäten in Schule, Familie und Freizeit.

Alles was dir in den Sinn kommt, kann etwas über deine Interessen aussagen.

Nutze das Aufnahmegerät deines Smartphones. Nimm deine Erinnerungen auf. Wenn du später die Aufzeichnung abhörst, kannst du Interessen, die du so entdeckst, auf ein Blatt (A3) schreiben oder malen.

Achte dabei besonders darauf

- in welchen Räumen und Gegenden du dich gerne bewegst
- welche Menschen oder Tiere du gerne antriffst
- mit welchen Dingen du gerne hantierst
- mit welchen Aufgaben oder Themen du dich gerne beschäftigst
- was du gerne siehst, hörst, riechst, ertastest oder spürst
- oder ganz einfach, wo es dir wohl ist

Dasselbe kannst du mit weiteren, alltäglichen oder besonderen Tagen in deinem Leben machen.

Falls du keinen Platz mehr findest auf deinem Blatt, klebe ein zweites Blatt daneben und notiere weiter.



Du kannst dein Interessen-Poster gut sichtbar aufhängen und immer weiter ergänzen, was dir in den Sinn kommt.



Arbeitsorte

Unterstreiche alle Orte, die dich irgendwie ansprechen!

A	B	C
Abfüllanlage (Lebensmittel) Alters- und Pflegeheim Am Krankenbett Am Computer Antennenanlage Anwaltskanzlei Apotheke Architekturbüro Arzt- oder Zahnarztpraxis Atelier Auf dem Feld Auf dem Wasser (Fluss, See, Meer) Auskunftsschalter	Backstube Bäckerei Badezimmer Bahngeleise Bahnhof Bank/Versicherung Bauernhof Baugrube Baumschule Baustelle Beauty-Shop Behindertenheim Betriebszentrale Bibliothek/Archiv/Dokumentation Bijouterie Billett- und Auskunftsschalter Blumengeschäft Boden Boutique Brillengeschäft Buchbinderei Buchhandlung Bühne Büro	Chemisches Labor Chemische Reinigung Coiffure-Salon Confiserie
D	E	F
Dach Drogerie Druckerei	Einrahmerei Elektrogeschäft Elektronische Werkstatt Elektro-Schaltanlage Empfang/Réception	Fabrik Fachgeschäft Fassade Fitnessstudio/Fitnesszentrum Fliessband Fotogeschäft Fusspflegesalon
G	H	I
Garage/Autowerkstatt Garten Gaststube Geflügelstall Gerüst Getränkehandlung Gemeindeverwaltung Giesserei Gipserei Glaserei Goldschmiedewerkstatt Grafikatelier Gravur Werkstatt	Hafen Haushalt Heizungsraum Hochspannungsmasten Holzwerkstatt Hotel	Im Freien In der Natur Industriehalle Innendekorationswerkstatt
K	L	M
Käsekeller Kantine Kantonsverwaltung Kanzlei Kinderkrippe Kleidergeschäft Konfektionsschneiderei Konstruktionsbüro Kopierzentrum Kosmetiksalon Küche Kühlraum Kunststoffabrik	Labor Lackieranlage Lagerraum Lastwagen Lebensmittelladen Lederwarengeschäft Lüftungsanlage	Maschinenraum Mechanisch-technische Werkstatt Mercerie- und Accessoiregeschäft Metallbauwerkstatt Metzgerei Molkerei Montagehalle Mosterei Motorradwerkstatt Mühle Musikinstrumentenwerkstatt



O	P	R
Obstgarten Ofenbau-Werkstatt Orthopädische Werkstatt	Papeterie Parfümerie Parkanlage Pferdestall Pflegestation Pizzeria Planungs- und Projektierungsbüro Post Produktionsanlage	Rebberg Rechenzentrum Recyclinganlage Reformhaus Reisebüro/Verkehrsbüro Reitstall Restaurant
S	T	U
Sägerei Sanitätsgeschäft Sattlerei Schaufenster Schiff Schlosserei Schmiede Schneidereiatelier Schreinerei Schriftenmalerei Schuhgeschäft Schuhmacherei Seilbahn Spedition Spenglerei Spezialitätenladen Spital Stadt Stall Steinbildhauerei Steinbruch Stoffladen Strasse	Teppichgeschäft Telefonzentrale Textilfabrik Theaterkulisserie Tierheim Töpferei/Keramikatelier Tourismuszentrum Treibhaus Tunnel	Uhrengeschäft/Uhrmacherei Unterwegs
V	W	Z
Velowerkstatt/Fahrradwerkstatt Vergolderei Verkaufslokal Verpackungsabteilung Verteilzentrale	Wäscherei Wald Warenhaus Werbebüro Werkstatt Wohnung	Zahntechniklabor Zimmerei Zoo Zoofachhandlung



Überlege bei jedem unterstrichenen Ort: Was spricht dich an?

Was möchtest du dort tun? Womit oder mit wem möchtest du dort arbeiten?

Gibt es weitere Orte die du ergänzen möchtest?



Was ist eigentlich «Arbeit»?

Noch immer ist oft zu hören: «Meine Mutter arbeitet nicht, sie ist Hausfrau.»
Was jemand ohne Bezahlung leistet, gilt so gesehen nicht als Arbeit.

Dass das völlig falsch ist, beweisen unter anderem Versicherungsfälle:
Wenn eine Hausfrau verunglückt, kann sie ihre Arbeit nicht mehr selber erledigen. Die Unfall-Versicherung muss nun Personen (z.B. Spitex) bezahlen, die das Einkaufen, Kochen, Putzen, Wäsche waschen, etc. sowie die Betreuung von Kindern, pflegebedürftigen oder betagten Familienmitgliedern übernehmen. Das wird richtig teuer! Und gilt selbstverständlich auch für Hausmänner.

Ohne Bezahlung wird auch in der sogenannten Freiwilligenarbeit viel geleistet.
Der weitaus grössere Teil der unbezahlten Arbeit ist aber die Haus- und Familienarbeit.

Das Bundesamt für Statistik errechnet jeweils die bezahlt und unbezahlt geleisteten Arbeitsstunden: Im Jahr 2016 wurden in der Schweiz über 9 Milliarden Stunden unbezahlt gearbeitet. Das ist deutlich mehr als die knapp 8 Milliarden bezahlten Arbeitsstunden. Müssten all diese unbezahlten Arbeitsstunden durch entsprechende Berufsleute verrichtet und bezahlt werden, hätte das 2016 mehr als 400 Milliarden Franken gekostet! (Quelle: bfs.admin.ch)

Ein Gedankenexperiment zum Thema Arbeit

Die Soziologin Frigga Haug hat vier verschiedene Arbeitsbereiche unterschieden und vorgeschlagen, dass wir allen vier Arbeitsbereichen täglich gleich viel Zeit widmen sollten.
Die Arbeit in drei von vier Arbeitsbereichen wird in der Regel nicht bezahlt.

Erwerbsarbeit	für Lohn arbeiten, den erlernten Beruf ausüben, Geld verdienen
Care-Arbeit	Achtsamkeits-Arbeit, d.h. mich kümmern um... meine Gesundheit, meine Ernährung, meine Eltern, Geschwister, Grosseltern, meine Freundschaften, meine Kleidung, meine Wohnung und Umgebung, mein Fahrzeug, mein Werkzeug, ...
Bildungsarbeit	Neues lernen, ein Leben lang... spielen, lesen, Kurse und Lehrgänge besuchen, künstlerisch aktiv sein, meditieren, spazieren, wandern, reisen, ...
Gemeinschaftsarbeit	Politisch, kulturell tätig sein... mich in gemeinnützigen Organisationen und Vereinen engagieren, Feuerwehrdienst leisten, in der Nachbarschaft, in der Gemeinde mithelfen, ...

Überlege dir für jeden Arbeitsbereich, was du darin gerne tust oder tun möchtest.



Wo arbeite ich mit? Wo lerne ich Wesentliches für mein Leben?

Care-Arbeit – das heisst mich kümmern um, sorgen für

- mich selber, mein Wohlbefinden (meine Gesundheit, meine Ernährung, meine Kleidung, mein Zimmer...)
- meine Familie, ihr Wohlbefinden,
- meine Freundinnen und Freunde, ihr Wohlbefinden,
- mein Umfeld, meinen Wohn- und Lebensort, das «Gemeinwohl» (Quartier, Gemeinde, Stadt, Kanton, Land, Planet Erde...).

Schulische Bildung – durch andere organisiertes Lernen und Arbeiten

- Schulfächer, Projekte, Lagerwochen, ...

Freizeit-Aktivitäten – selbst-organisiertes oder freiwillig gewähltes Lernen und Arbeiten

- kulturelle, sportliche, handwerkliche, spielerische, ... Tätigkeiten.

Bezahlte Arbeit – arbeiten im Auftrag anderer oder für andere

- Ferienjobs, Freizeitjobs, selbständige Tätigkeiten ...
- Jugend-Projekt «Lift»
- ...



Welche Tätigkeiten übe ich regelmässig aus?

Was lerne ich dabei?

Welche Tätigkeiten übe ich nie aus?

Was könnte ich dabei lernen, wenn ich solche Tätigkeiten ausüben würde?



Traum-Einkaufstour

Mach eine Art «Einkaufstour» und notiere dir alles, was dich dabei angesprochen hat.

- z.B. ein Einkaufsbummel (ohne Geld mitzunehmen): Merke dir, in welche Geschäfte du hineingehst oder wo dich die Schaufensterauslage anspricht. Wenn du in ein Geschäft gehst, schreib auf einen Wunschzettel, was dich darin angesprochen hat.
- z.B. Chronik bzw. Verlauf in deinem Web-Browser: Schau nach, welche Websites du in letzter Zeit besucht hast. Von welchen Seiten weisst du noch, was du dort gesucht hast?
- z.B. Werbeprospekte: Streiche an, was du gern kaufen würdest. Was würdest du damit machen?
- z.B. Radio/TV-Programme: Schreibe heraus, was du gerne anschauen möchtest.
- z.B. Social Media: Welche Kanäle hast Du abonniert? Was interessiert Dich daran?
- z.B. welche Apps hast Du in letzter Zeit heruntergeladen? Wozu?
- z.B. Bibliothek: Schau nach, was du dir im letzten Jahr alles ausgeliehen hast.
- z.B. (Gratis-)Zeitung: Schneide Artikel aus, die dich ansprechen.
- oder mach etwas Ähnliches...



Welche Interessen kannst du erkennen?

Gibt es neue Interessen, die du auf dein Interessen-Poster notieren kannst?



Fantasie-Test

Beim Fantasie-Test nimmst du ganz verschiedene Rollen ein. Hier ist besonders wichtig, dass du spontan und möglichst rasch antwortest.

Du brauchst dazu eine Sekretärin oder einen Sekretär. Diese Person liest dir einen der folgenden Satzanfänge vor und schreibt deine Antwort auf. Dann liest sie einen neuen Satzanfang aus der Liste vor und schreibt wieder deine Antwort auf. Falls dir gar nichts dazu einfallen will, fährt sie mit einem anderen Satzanfang weiter...

... und so weiter und so fort, bis alle Satzanfänge dran waren.

- Wenn ich ein Vöglein wär, würde ich...
- Wenn ich eine Künstlerin wäre, würde ich...
- Wenn ich ein Baum wäre, würde ich...
- Wenn ich ein Erfinder wäre, würde ich...
- Wenn ich ein Radio wäre, würde ich...
- Wenn ich eine Handwerkerin wäre, würde ich...
- Wenn ich eine Blume wäre, würde ich...
- Wenn ich ein Zauberer wäre, würde ich...
- Wenn ich ein Tier wäre, würde ich...
- Wenn ich ein Gewürz wäre, würde ich...
- Wenn ich ein Kämpfer wäre, würde ich...
- Wenn ich ein Flaschengeist wäre, würde ich...
- Wenn ich eine App wäre, würde ich...
- Wenn ich eine Maschine wäre, würde ich...



Schaue dir danach deine Antworten an. Zeigen sich darin Interessen von dir?



Interessen zusammenfassen und auswählen

Wenn du über mehrere Wochen deine Interessen erkundet und gesammelt hast, kannst du versuchen, das Gefundene zusammenzufassen.

Gibt es Interessen, die zusammengehören und die du mit einem einzigen Wort bezeichnen kannst?

Backst du z.B. gerne Kuchen, bereitest Salate zu, kochst Gemüse, Fleisch und Fisch und stellst feine Desserts her? Falls ja, kannst du diese einzelnen Interessen mit dem Oberbegriff «Lebensmittel verarbeiten» zusammenfassen.

Liste hier deine stärksten Interessen aus deiner Sammlung auf (mindestens 5).

1

2

3

4

5

6

7

8

9



Interessen überprüfen und weiterentwickeln

Bist du so weit, kannst du deine Liste anderen Menschen zeigen, die dich gut kennen (Fremdwahrnehmung/Aussensicht)?

Was denken sie, fehlt etwas in deiner Interessensammlung?

Würden sie etwas weglassen? Falls ja, frag nach den Gründen dafür.

Wie du bestimmt gemerkt hast, verändern sich deine Interessen mit der Zeit und durch deine Erfahrungen. Du kannst sie auch ganz bewusst ausbauen und vertiefen, wenn du Neues ausprobierst und neue Erfahrungen sammelst.

Die schulfreie Zeit kannst du bestens dafür nutzen. Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche unterstützen dich darin.

Freizeitangebote sind nicht immer kostenlos. Falls nötig, versuche «Sponsorinnen und Sponsoren» zu gewinnen.

Eine Interessen-Checkliste und Ideenquelle

- Streiche auf den folgenden Seiten alles an, was du bereits unternimmst!
- Nimm eine andere Farbe und streiche alles an, was dich noch interessieren könnte!
- Schau dir die entsprechenden Links im Internet an: Was willst du ausprobieren?



Freizeit-Aktivitäten

Tätigkeiten	Anlässe / Orte	Links
Tiere und Pflanzen kennen und schützen	Pro Natura, WWF, Vogelkundevereine	www.wwf.ch www.pronatura.ch www.naturmuseum-so.ch
Tiere betreuen	Eigene Haustiere Zoo Basel	www.zoobasel.ch
Im Garten arbeiten	Eigener Balkon, Garten, Kompostverein, Familiengärten	
Auf dem Bauernhof arbeiten	Landdienst Bergbauerneinsätze Caritas	www.agriviva.ch www.bergeinsatz.ch
Kochen, backen, Lagerküche	Familienhaushalt, Feste, Ferienlager der Jugendorganisationen	www.asjv.ch
Wohnräume gestalten, reinigen, dekorieren	Familienhaushalt (eigenes Zimmer, Geburtstagsfeste)	Regionale und lokale Freizeitkurse
Textilien nähen, gestalten, reinigen, pflegen	Familienhaushalt (eigene Kleidung, Wäsche), Secondhand-Shop, Nähkurse	
Sportarten kennenlernen	Jugend-und-Sport-Kurse	www.jugendundsport.ch
Bilder malen, zeichnen	Kunst- und Gestaltungskurse	www.sfgaargau.ch > Bildschule (Aarau) www.kwerk.ch (Basel) www.sfgb-b.ch > K'Werk (Bern) www.invers.ch > Grundkurs (Olten/Bern) www.zpk.org (Bern)
Gestalten, drucken, fotografieren, etc.	Plakate gestalten für Feste Gestalterische Workshops/Kurse Basler Papiermühle	www.kwerk.ch www.museenbasel.ch
3-dimensional gestalten, bauen, renovieren, werken	Familienhaushalt (Weihnachts-Dekoration, Renovation, Möbel entwerfen und bauen etc.) Quartiertreffpunkte Freizeitwerkstätten Robinsonspielplätze Basler Museen Freilichtmuseum Ballenberg	www.kwerk-baselland.ch > Kurse > 3D-Druck www.robi-spiel-aktionen.ch www.museenbasel.ch www.ballenbergkurse.ch
Fahrzeuge bauen, warten, reparieren	Familienhaushalt (Velo, Töff, Auto) Veloflicktage, Rennwagen aus Holz erstellen	www.pro-velo.ch www.werkberufe.ch > Projektwoche «Waldfäger»



Tätigkeiten	Anlässe / Orte	Links
Technische / elektronische Lösungen entwickeln, tüfteln	Experimentier-Baukästen Lego-Mindstorms Jugend Elektronik + Technikzentrum Regio Basel Wettbewerb Medien und Technologie Technorama Schweiz Verkehrshaus Schweiz Museum für Kommunikation Workshops Primeo Energie Münchenstein Diverse Projekte	www.explore-it.org www.first-lego-league.org/de www.jetz.ch www.tuefteln.ch/projekte www.technorama.ch www.verkehrshaus.ch www.mfk.ch www.primeo-energie.ch/ueberuns/kosmos/lernwelt www.fhnw.ch/technik/ueberuns/nachwuchsfoerderung
Salben, Kosmetika herstellen	Pharmazie-Museum Basel	www.museenbasel.ch
Forschen	Schweizer Jugend forscht Umwelt erforschen Naturwissenschaft und Technik	www.sjf.ch www.umweltdetektive.ch www.simplyscience.ch
Sachen verkaufen	Familienflohmärkte, Dorf-/ Städtli-Märkte Flohmärkte Basel	www.kantonsolothurntourismus.ch > Veranstaltungen www.marketing.bs.ch > Messen & Märkte
(Fremd-) Sprachen anwenden	Feriensprachkurse Schreiben, bloggen, (Video-) Beiträge verfassen Slam Poetry Schreibwettbewerbe	www.berufsberatung.ch > Aus- und Weiterb. > Fremdsprachen www.swiss-schools.ch > Der VSP > Summer Courses in Switzerland www.lernen-mit-spass.ch www.infoklick.ch > Nordwestschweiz www.jungejournalisten.ch www.poetryslam.ch www.baslereule.ch www.schreibdichfrei.net
Verkehr regeln	Verkehrskadetten	www.vk-nws.ch
Informatik anwenden, programmieren	Familienhaushalt (PCs warten, Netzwerke einrichten, usw.) Online-Wettbewerb und Lernen Informatikkurse Projektwochen Wettbewerbe Programmieren	www.informatik-biber.ch www.iLearnIT.ch www.fhnw.ch/technik/ueberuns/nachwuchsfoerderung www.jugendhackt.org
Ein Projekt entwickeln und durchführen	Jugendprojektwettbewerb Kt.SO Jugendarbeit Leimental (SO)	www.jugendprojekt-wettbewerb.ch/so www.jasol.ch www.infoklick.ch/nordwestschweiz



Tätigkeiten	Anlässe / Orte	Links
Ausflüge, Reisen organisieren	Familienausflüge, Ferienreisen, Ferienunternehmungen mit Freundinnen und Freunden...	www.sbb.ch www.postauto.ch
Bei kulturellen Veranstaltungen mithelfen, Radiosendungen mitgestalten	Mithilfe bei Festivals/Events (z.B. Imagine Festival) Jugend-Radio der lokalen Radiosender	www.imaginebasel.ch
Schauspielern, Theater	Basler Kindertheater Jugend- und Kindertheater Olten Junges Theater Solothurn/Biel	www.baslerkindertheater.ch www.theaterjuckt.ch www.tobs.ch > Junges Publikum
Instrumente erlernen/ausüben Singen, Chor und Orchester	Jugendmusikvereine Musikschulen Regionale Musik- und Gesangsvereine	www.jugendmusik.ch > Verband > Mitglieder
Helfen, Erste-Hilfe leisten	Kleine Besorgungen für Angehörige, Begleitung beim Einkauf etc. Nothilfekurse Samariterverein	www.redcross.ch/de/thema/jugendrotkreuz www.samariter.ch > Samariter Jugend
Kinder betreuen, anleiten	SRK-Babysitting-Kurs Abenteuer- und Erlebnispädagogik-Lager Pfadi, Jungwacht-Blauring, CVJM, ...	www.redcross-edu.ch/de www.asjv.ch www.sajv.ch > Die SAJV > Mitglieder
Diverse Tätigkeiten – auch freiwillig mithelfen bei Veranstaltungen des Ferienpasses	Ferienpass	Region Olten www.ferienpass-region-olten.ch Region Solothurn Solothurner Ferienpass Region Liestal www.x-island.ch Region Laufental-Thierstein www.ferienpass.ch
Ferienjob / Sackgeldjob	Im Verwandten- und Bekanntenkreis, in der Gemeinde, etc.	www.berufsberatung.ch > Arbeit & Beschäftigung > Berufseinstieg, Praktika > Jobs, Praktika, Freiwilligeneinsätze
Diverse Ferien- und Freizeitangebote		www.72h.ch/de



Fähigkeiten erkennen

Wenn du eine bestimmte Aufgabe mehrere Male zu lösen versuchst und es gelingt dir jedes Mal, dann bist du fähig, diese Aufgabe zu lösen. (Stufe A)

Vielleicht kannst du ähnliche, für dich aber noch neue Aufgaben ebenfalls schon lösen. Dann bist du noch etwas fähiger, denn du kannst deine Kenntnisse auf neue Situationen übertragen und sie erfolgreich anwenden. (Stufe B)

Die höchste Fähigkeitsstufe (Stufe C) hast du dann erreicht

- wenn du etwas sehr gut kannst.
- und einer anderen Person zeigen kannst, wie sie diese Aufgabe lösen kann.
- und zwar so, dass diese Person selber fähig wird, diese Aufgabe zu lösen.

Beispiel «Schuhe binden»: Zuerst musst du lernen, die Schuhbündel richtig zu verschlaufen, so dass der Knoten hält, sich aber auch wieder lösen lässt. Beherrschst du das, kannst du diesen Knoten bald auch in ganz anderen Situationen verwenden. Vielleicht um Turnschuhe an deiner Schultasche zu befestigen. Wenn du dann noch einem Kindergartenkind beibringst, wie es seine Schuhe selber binden kann, hast du Meisterschaft im Schuhbinden erworben. Ach so, deine Schuhe haben Klettverschluss? Dann denk dir selber ein anderes Beispiel aus...



Für deine Berufswahl sind deine Antworten auf folgende Fragen wichtig:

- Was kannst du?
- Wie gut kannst du das (Stufe A, B oder C)?
- Wo lernst du Wesentliches?

So findest du deine Fähigkeiten

Am besten schaust du dir auch hier zuerst an, was du so alles machst.

Gehe deine Aktivitäten in der Schule, im Familienhaushalt und in deiner Freizeit durch.

Schreibe jede entdeckte Fähigkeit auf einen separaten kleinen Zettel (Post-it). Kleinigkeiten sind hier wichtig – denk an das Beispiel «Schuhe binden»!

Sammele deine Fähigkeiten über mehrere Tage und Wochen. So kannst du immer wieder neues hinzufügen und deine Sammlung wird vollständiger.



Fähigkeiten auf Sammelblatt erfassen

Sortiere deine auf den Zetteln gesammelten Fähigkeiten in die folgenden 5 Gruppen. Schreibe sie dann auf dein Sammelblatt ab.

Das kann ich im Umgang mit Materialien, Werkzeugen, Maschinen, Hilfsmitteln

- einen feinen Kuchen backen
- Wäsche richtig sortieren und in der Waschmaschine sauber waschen
- einen Drucker an den PC anschliessen usw.

Das kann ich im Umgang mit Tieren und Pflanzen

- einen Hund wie im Kurs zur Hundehaltung gelernt führen
- Zimmerpflanzen artgerecht giessen
- Baumarten an ihren Knospen oder Blättern erkennen usw.

Das kann ich im Umgang mit Informationen, Zahlen, Daten, Ideen, Worten, Sprachen

- einen Text lesen und das Wesentliche richtig wiedergeben
- Zahlen schnell und richtig im Kopf rechnen
- ein Gespräch mit einem Touristen aus Frankreich in französischer Sprache führen usw.

Das kann ich im Umgang mit anderen Menschen

- gut zuhören und dann das Verstandene kurz in eigenen Worten wiedergeben
- ein Kleinkind hüten und im Babysittingkurs Gelerntes anwenden
- bei einem Unfall erste Hilfe leisten usw.

Das kann ich im Umgang mit mir selber

- mich zu einer Arbeit motivieren, auch wenn ich zuerst keine Lust darauf habe
- beim ersten Schrillen des Weckers aufstehen
- im Sport oder Tanz Bewegungsabläufe präzise ausführen usw.

Ergänze die Sammlung deiner Fähigkeiten laufend auf dem nachfolgenden Arbeitsblatt weiter.



Sammelblatt meiner Fähigkeiten

Das kann ich im Umgang mit Materialien, Werkzeugen, Maschinen, Hilfsmitteln

Das kann ich im Umgang mit Tieren und Pflanzen

Das kann ich im Umgang mit Informationen, Zahlen, Daten, Ideen, Worten, Sprachen



Das kann ich im Umgang mit anderen Menschen

Das kann ich im Umgang mit mir selber



Fähigkeiten zusammenfassen und auswählen

Schau dein Sammelblatt an: Hängen bestimmte Fähigkeiten miteinander zusammen oder voneinander ab? Dann suche ein einziges Wort dafür (einen Oberbegriff) und schreibe es daneben.

Bündel von zusammenhängenden Fähigkeiten werden auch **Kompetenzen** genannt.

Beispiel: Einen englischen Text lesen und den Inhalt richtig wiedergeben; ein Gespräch in Englisch führen; einen Film in englischer Sprache verstehen; einen deutschen Text in Englisch übersetzen und mit korrekten Worten und richtigem Satzbau niederschreiben → Das alles kann man zusammenfassen als «Englischkompetenz» (Oberbegriff).

Liste hier deine wesentlichsten Fähigkeiten und Kompetenzen auf (mindestens 5).

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Überlege dir zu jeder Fähigkeit und Kompetenz auch, woran andere Menschen erkennen können, dass du das kannst. Schreibe zu jeder Fähigkeit und Kompetenz mindestens ein Stichwort auf!
Beispiel: Englisch → Schulnote; Sprachaufenthalt; Ferien in England; usw.



Fähigkeiten überprüfen und weiterentwickeln

Versuche, jede für dich wichtige Fähigkeit oder Kompetenz mit A, B oder C einzustufen.

Stufe A: Du kannst gleiche Aufgaben gut lösen.

Stufe B: Du kannst neue, ähnliche Aufgaben gut lösen.

Stufe C: Du kannst neue, ähnliche Aufgaben gut lösen und andere darin anleiten.

Feedback von Menschen, die dich gut kennen

Wenn du soweit bist, kannst du deine Liste anderen Menschen zeigen, die dich gut kennen (Fremdwahrnehmung/Aussensicht).

- Welche Fähigkeiten nehmen sie bei dir wahr?
- Wenn du diese Fähigkeiten schon in deiner Sammlung hast, unterstreiche sie farbig.

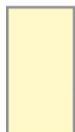
Verwende für jede Person, die du fragst, eine andere Farbe.

- Nennen sie Fähigkeiten, die in deiner Sammlung fehlen?
- Schreibe sie in der Farbe der Person dazu.

Überlege dir, weshalb du selber das nicht notiert hast.

- Stimmt deine Einschätzung, wie gut du etwas kannst, mit der Einschätzung der Befragten überein?

Falls du höher bzw. tiefer liegst, frage nach den Gründen.



Wo deine Selbstwahrnehmung und die Fremdwahrnehmung von Fähigkeiten übereinstimmen, kannst du dir dieser Fähigkeiten umso sicherer sein

Frage deine Bekannten auch, wie du wichtige Fähigkeiten noch verbessern könntest. Notiere dir konkrete Tipps und Empfehlungen.

Was dich überzeugt und dir leichtfällt, kannst du am besten gleich verwirklichen.



Eigenheiten erkennen

Deine Interessen und deine Fähigkeiten machen noch nicht dein ganzes Wesen aus.

Wie jeder Mensch zeigst du bestimmte Verhaltensweisen, die irgendwie typisch für dich sind: Dein Gang, deine Sprechweise, dein Kleidungsstil, ob du nicht rauchst oder rauchst, deine Vorlieben beim Essen, deine optimistische oder pessimistische Einstellung, usw.

Vielleicht machen gerade solche Eigenheiten deine Einzigartigkeit aus.

Manche deiner Eigenheiten wirst du dein Leben lang pflegen, manche wirst du aber auch aufgeben oder sie verändern, selbst wenn es dir schwerfällt.

Du unterscheidest dich von anderen Menschen auch durch Eigenheiten, die kaum zu verändern sind: z.B. Geschlecht, Hautfarbe, Körpergrösse, vielleicht auch eine Behinderung. Einige Eigenheiten können bestimmte Tätigkeiten im Alltag und Beruf sehr erschweren oder gar verunmöglichen.

Oft sind aber Vorurteile die eigentlichen Hindernisse. Immer wieder zeigen Menschen mit bestimmten Eigenheiten, dass ihnen mehr möglich ist, als ihre Umgebung ihnen zutraut: Die hörbehinderte Schlagzeugin, der blinde Musiker, die gelähmte Sportlerin beweisen ebenso wie viele andere Menschen, dass solche Vorurteile überflüssig sind.



Für deine Berufswahl sind deine Antworten auf folgende Fragen wichtig:

Welche Eigenheiten kennst du von dir? Welche Eigenheiten stellen andere Menschen an dir fest?

Wie reagieren andere auf deine Eigenheiten?

Welche deiner Eigenheiten sind dir so wichtig, dass du sie auf keinen Fall ändern möchtest? Und warum?

So findest du deine Eigenheiten

Am besten erkennst du deine Eigenheiten, wenn du Aufnahmen von dir hervornimmst und andere Menschen befragst. Anleitungen dazu findest du auf den folgenden Seiten.



Eigenheiten erfassen

Schau Fotos oder Videoaufnahmen oder höre Tonaufnahmen an, auf denen du zu sehen oder zu hören bist. Versuche dich so neutral wie möglich zu betrachten.

Welche Eigenheiten erkennst du an dir?

Schreibe auf, was dir auffällt.

Frage Personen verschiedenen Alters in deinem Umfeld, welche Eigenheiten ihnen an dir auffallen (Fremdwahrnehmung/Aussensicht).

Befrage dir nahestehende und auch andere Personen.

Trage die selber erkannten und die von anderen genannten Eigenheiten in die Tabelle auf der nächsten Seite ein.

So könnte das aussehen

Feedback von	Meine Eigenheiten
selber erkannt	Ich trage eine Brille Ich bewege mich locker beim Tanzen Ich trage ein Piercing
meiner Mutter	Ich bin hilfsbereit Ich mag Spaghetti und Hamburger Ich habe eine Allergie
meinem Klassenlehrer	Ich bin pünktlich Ich bin ehrlich Ich sitze unruhig
meiner Freundin	Ich bin neugierig Ich rauche nicht Ich bin verschwiegen
meinem Klassenkamerad	Ich bin meistens gutgelaunt Ich bin gut angezogen



Sammelblatt meiner Eigenheiten

Feedback von	Meine Eigenheiten



Feedback von	Meine Eigenheiten



Eigenheiten bewerten und verändern

Wenn du deine Eigenheiten gesammelt hast, kannst du sie näher betrachten und bewerten.

Überlege dir bei jeder Eigenheit in deiner Sammlung, wie andere Menschen darauf reagieren.

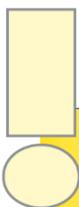
- Gibt es Anzeichen, dass sie diese Eigenheit an dir schätzen? Dann streiche sie rot an.
- Oder zeigen andere Menschen eher, dass ihnen diese Eigenheit an dir missfällt? Dann streiche sie blau an.

Welche Eigenheiten findest du selber sehr typisch für dich?

- Unterstreiche diese Eigenheiten.

Im letzten Schritt nimmst du selber Stellung zu jeder für dich typischen Eigenheit. Zeichne ein entsprechendes Symbol hinter jede Eigenheit – je nachdem, welcher Satz darauf zutrifft:

- Diese Eigenheit gehört zu mir. Ich möchte sie auf keinen Fall ändern. 😊
- Diese Eigenheit spielt für mich keine Rolle. 😊
- Diese Eigenheit finde ich gar nicht gut an mir, ich will sie unbedingt ändern. ☹️
- Diese Eigenheit gehört zu mir und sie lässt sich nicht ändern. (Wähle ein Symbol, das dir dafür passend scheint).



Wenn du eine Eigenheit verändern möchtest, überlege dir einen ganz konkreten ersten Schritt dazu. Schreibe im Detail auf, wann du was tun willst.



Einflüsse aus dem persönlichen Umfeld erkennen

In deiner Nähe leben Menschen, die einer Arbeit nachgehen, einen Beruf erlernt und sich weitergebildet haben. Diese Menschen unterscheiden sich unter anderem in ihren Meinungen und Vorstellungen, was besonders gut, wertvoll, wichtig oder sinnvoll ist.

Menschen, die dir wichtig sind, haben dir das eine oder andere mit auf deinen Weg gegeben. Oft ist das selber schwierig zu erkennen, weil es so selbstverständlich und alltäglich daherkommt.



Für deine Berufswahl sind deine Antworten auf folgende Fragen wichtig:

- Welche Berufe haben Menschen erlernt, mit denen du zusammenlebst oder die dir sehr wichtig sind? Was arbeiten sie heute?
- Was ist diesen Menschen besonders wichtig, welche Werte prägen ihren Alltag?
- Wo könnte das auf dich abgefärbt haben, was ist auch dir wichtig? Welche Tätigkeiten findest auch du besonders sinnvoll?

So findest du deine Antworten

Mache Interviews mit drei verschiedenen Menschen, die dir in deinem Leben viel bedeuten und dir besonders nahestehen (Eltern, Grosseltern, Gotte oder Götti, andere Verwandte, Nachbarinnen oder Nachbarn...).



Wenn du die Interview-Antworten auf den folgenden Seiten zusammengetragen hast, erkennst du vielleicht Gemeinsamkeiten zwischen dir und den befragten Personen.

Vielleicht zeigen sich auch Widersprüche oder Meinungsverschiedenheiten.

Beides kann dir aufzeigen, was dir selber für dein Leben wirklich wichtig ist.



Personen im eigenen Umfeld befragen

Befrage die drei von dir ausgewählten Menschen zu ihrem beruflichen Weg. Notiere ihre Antworten in der untenstehenden Tabelle oder in einer selbstgestalteten Mind-Map.

- Ihre Grundausbildung und einen Grund, weshalb sie diese gewählt haben.
- Ihre heutige Tätigkeit und 3 Dinge, die ihnen dabei sehr wichtig sind.
- Sowie Stichworte dazu, worauf sie im Leben allgemein besonderen Wert legen.
- Schreibe zu jeder Person auch 3 Eigenheiten auf, die du an ihnen wahrnimmst!

Name	
Grundausbildung	
Begründung der Wahl	
Heutige Tätigkeit	
Sehr wichtig an der heutigen Tätigkeit ist...	
Legt Wert auf...	
Eigenheiten	



Ein aktuelles persönliches Profil erstellen

Du hast im Kapitel 3 deine Interessen und Fähigkeiten zusammengetragen, deine Eigenheiten erkundet und Einflüssen aus deinem Umfeld nachgeforscht.

So hast du dich selber aktuell kennengelernt und kannst nun dein persönliches Profil zusammenstellen.

Auf der folgenden Seite kannst du deine wichtigsten Erkenntnisse der vorausgegangenen Schritte zusammentragen.

Dein aktuelles persönliches Profil hilft dir

- für dich passende Berufe zu erkennen,
- deine weitere Entwicklung bewusst wahrzunehmen und zu gestalten,
- dich in Bewerbungsschreiben und Vorstellungsgesprächen gut zu präsentieren.



Dein persönliches Profil hilft dir ganz allgemein, dich in deinem Leben besser zu orientieren und deine persönlichen Ziele klarer zu sehen.



Mein aktuelles persönliches Profil

Meine stärksten Interessen

Meine wesentlichsten Fähigkeiten



Eigenheiten, die ich an mir schätze

Was mir für mein Leben wirklich wichtig ist