

So bin ich, das will ich, das kann ich!

Mit diesem Arbeitsbuch kannst du dich mit wichtigen Fragen auseinandersetzen, um herauszufinden wie du bist, was du willst und was du kannst.

Mit dem Arbeitsbuch „So bin ich, das will ich, das kann ich“ kannst du dich auf die Ausarbeitung für dein Bewerbungsdossier vorbereiten.

Du findest heraus:

- Was dir wichtig ist und was du brauchst
- Wie du bist
- Welche Stärken und Qualitäten in dir stecken
- Welche Stacheln du hast
- Welche Berufe dich interessieren

Warum du das für deine Zukunft brauchst?

Nur wer sich selbst kennt, weiß, wer er oder sie (in diesem Moment) ist, was er oder sie wirklich will im Leben, steht mit beiden Beinen auf festem Grund. Sich selbst zu kennen, gibt Halt und Orientierung.

- Wer sich kennt, weiss um seine Stärken
- Wer sich kennt, entwickelt eine Haltung
- Wer sich kennt, kann seine Bedürfnisse formulieren

Dies ist ein wichtiger Grundstein für dein Leben, denn wer sich selbst gut kennt, kann sich einige „Umwege“ ersparen.

Konkretmacherei ■

1. MEINE WUNSCHLISTE

In welchem Bereich und weshalb brauche ich Unterstützung und durch wen?

Ein Beispiel:

<p>Ziele setzen</p> <p>Fällt es mir oft schwer mir selbst Ziele zu setzen?</p>		<p>Ich habe Mühe damit mir eigene Ziele zu setzen, weil ich oft nicht weiss, was wichtig sein könnte. Ich wünsche mir dabei die Hilfe meiner Lehrkraft.</p>	
---	--	---	--

Eltern/Familie

Lehrkraft / Andere

Freunde

<p>Eigen- und Fremdeinschätzung</p> <p>Stimmt meine Eigenschätzung oft nicht mit der Fremdeinschätzung überein?</p>			
<p>Schlüssel- Qualifikationen</p> <p>(Fach-, Sozial-, Selbst- und Methodenkompetenzen)</p> <p>In welchem Schulfach möchte ich besser werden?</p> <p>In welchen anderen Kompetenzen möchte ich mich weiter entwickeln?</p>			

Konkretmacherei ■

Eltern/Familie

Lehrkraft / Andere

Freunde

<p>Meine Stärken</p> <p>Ich bin mir gar nicht so genau bewusst, wo meine Stärken liegen. Viel eher weiss ich, was ich nicht so gut kann.</p>			
<p>Ziele setzen</p> <p>Fällt es mir oft schwer mir selbst Ziele zu setzen? Weil ich gar nicht so genau weiss was wichtig sein könnte oder wo ich anfangen soll?</p>			
<p>Interessen finden</p> <p>Fällt es mir schwer meine Interessen zu benennen und zu finden?</p>			
<p>Selbständigkeit</p> <p>Möchte ich gerne selbständiger sein? Oder finden alle um mich herum, dass ich selbständiger sein müsste?</p>			

Konkretmacherei ■

Eltern/Familie

Lehrkraft / Andere

Freunde

Selbstbewusstsein Fühle ich mich oft unsicher und wirke ich dadurch nicht selbstbewusst?			
Verhalten Entspricht mein Verhalten manchmal nicht den Erwartungen meines Umfeldes?			

Konkretmacherei ■

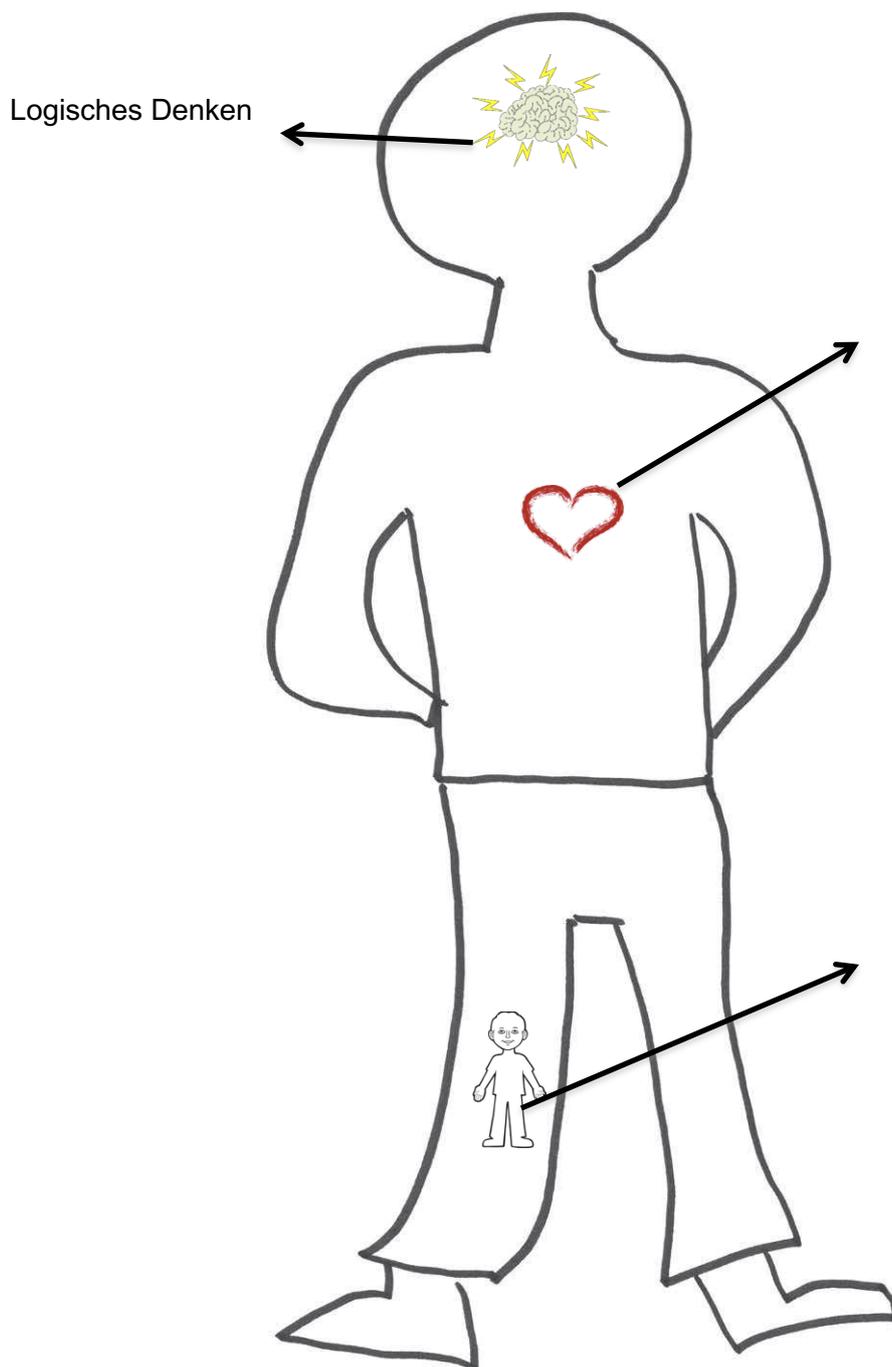
2. SO BIN ICH!

Stimmt genau	Stimmt ein bisschen	Stimmt weniger	Stimmt gar nicht
--------------	---------------------	----------------	------------------

Ich bin sorgfältig				
Ich bin höflich, zuvorkommend und hilfsbereit				
Ich bin ruhig				
Ich bin zuverlässig				
Ich bin pünktlich				
Ich bin kreativ				
Ich bin handwerklich geschickt				
Ich bin neugierig				
Ich bin fleissig				
Ich bin vorsichtig				
Ich bin geduldig				
Ich bin tolerant				
Ich bin ausdauernd				
Ich bin fürsorglich				
Ich bin belastbar				
Ich bin zielstrebig und packe gerne mit an				
Ich bin bestimmend				
Ich bin leicht reizbar				
Ich bin selbstbewusst				
Ich bin selbständig				

Konkretmacherei ■

3. WELCHE STÄRKEN UND QUALITÄTEN IN MIR STECKEN



Ordne mit den Wörtern in den untenstehenden Tabellen deine Stärken und Qualitäten den jeweiligen Bereichen deines Körpers zu.

Beispiel:

Im Kopfbereich (geistige Fähigkeiten) befinden sich: Logisches Denken

Konkretmacherei ■



Geistige Fähigkeiten

Technisches Verständnis	Räumliches Vorstellungsvermögen
Sprachliche Begabung	Logisches Denken
Mathematische Begabung	Konzentrationsfähigkeit
Musikalische Begabung	Merkfähigkeit
Gestalterische Begabung	Lernfähigkeit
Kreativität	Gutes Auffassungsvermögen
Fantasie	Gutes Orientierungsvermögen



Körperliche Fähigkeiten

Körperliche Belastbarkeit	Fingerspitzengefühl
Körperliche Ausdauer	Flinkheit
Muskelkraft	Wendigkeit
Geschicklichkeit	Gutes Sehvermögen
Fingerfertigkeit	Gutes Hörvermögen
Handwerkliche Begabung	Guter Geruchssinn
Schwindelfreiheit	Guter Geschmackssinn



Soziale Fähigkeiten

Hilfsbereitschaft	Geduld
Teamfähigkeit	Selbstbewusstsein
Ordnungssinn	Spontaneität
Gewissenhaftigkeit	Flexibilität
Sauberkeit	Selbständigkeit
Zuverlässigkeit	Einfühlungsvermögen
Kontaktfähigkeit	Konsequent

Konkretmacherei ■

4. ICH BIN STOLZ

Du hast schon viel erlebt und gemacht in deinem Leben. Überlege, auf was du besonders stolz bist. Was war für dich ein besonderes Erlebnis oder eine persönliche Leistung?

Überlege für die unterschiedlichen Bereiche:

Familie:

Freunde:

Schule:

Sport/Hobby/Freizeit:

Wissen:

Konkretmacherei ■

Sonstiges:

Konkretmacherei ■

5. MEIN SELBSTBEWUSSTSEIN

Gibt es jemanden in der Familie oder im Freundeskreis, der sehr selbstbewusst ist? Wie zeigt sich dieses Selbstbewusstsein?

Fühlst du dich selbstbewusst?
In welchen Situationen ist das mehr oder weniger so?

Wie könntest du selbstbewusster werden? Was kann dich dabei unterstützen?

Weshalb ist Selbstbewusstsein wichtig für die Ausbildung / den Beruf?

6. SELBSTÄNDIGKEIT

Was bedeutet Selbständigkeit für mich?

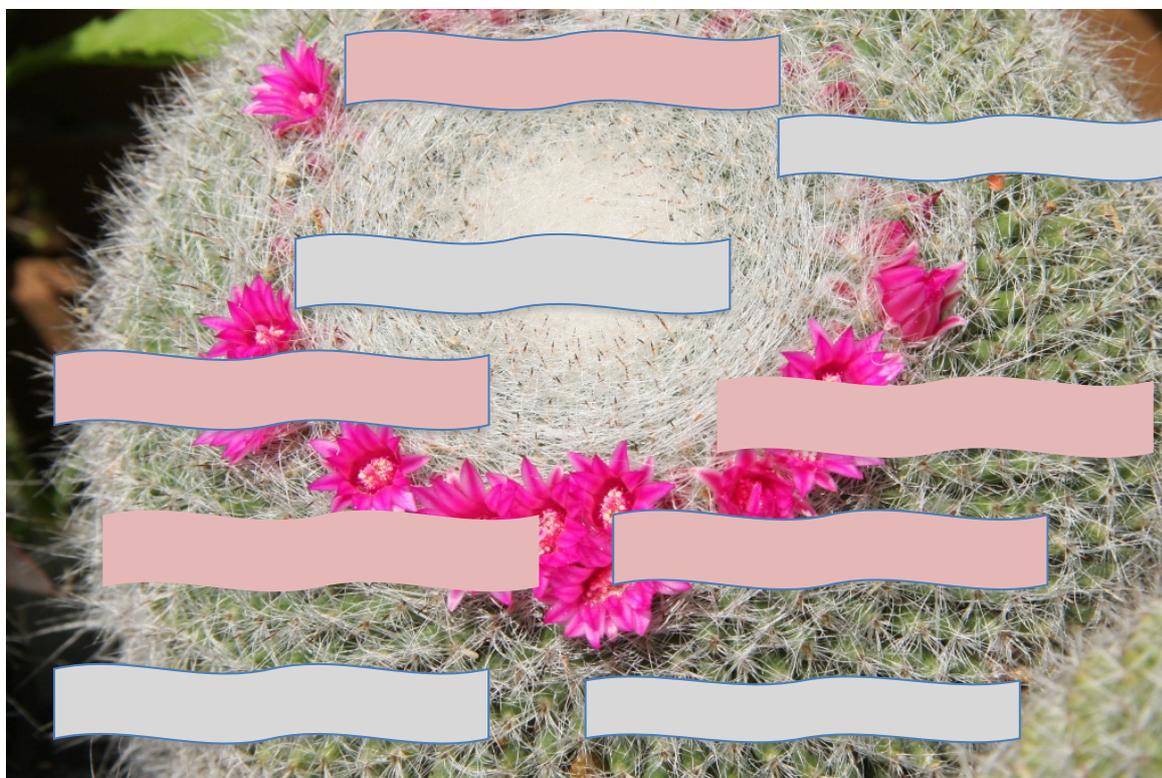
In welchen Bereichen bin ich bereits selbständig?

Wo / Wann wäre ich gerne selbständiger?

Was würde sich für mich dadurch ändern? Was bringt mir Selbständigkeit?

Was wünsche ich mir hierfür von meinen Eltern/Lehrpersonen/Anderen/Freunden?

7. MEINE BLÜTEN, MEINE STACHELN



Keine Kaktus ist so dicht mit Stacheln besetzt, dass sie nicht noch Platz für eine Blüte hätte.

Du hast nun einige deiner Qualitäten herausgearbeitet. Nun geht es darum, die wichtigsten Qualitäten hervorzuheben und sich zu überlegen, ob du auch Stacheln hast.

Wenn du ein Kaktus wärest...

- A) Was sind deine Qualitäten (Blüten)
- B) Was sind deine Stacheln?

A)

B)

Konkretmacherei ■

- C) Wann geht es dir gut?
- D) Wann arbeitest du gut / konzentriert und fleissig?

C)

D)

Trage anschliessend 5 deiner Qualitäten (Blüten) in die rosaroten Felder und 4 deiner Stacheln in die grauen Felder ein.

8. DEIN INTERESSE FÜR BERUFE

Trage in die Liste ein für welche Berufe du dich interessierst oder über welche Berufe du mehr erfahren möchtest. Hierzu kannst du dich an den Berufsfeldern orientieren:

<https://www.gateway.one/de-CH/alle-berufsfelder.html>

Diese Berufe interessieren mich!

Berufsbezeichnung	Interessiert mich sehr	Interessiert mich ein bisschen	Über diesen Beruf möchte ich mehr erfahren

Konkretmacherei ■

Danach wähle die Berufe aus, welche dich sehr interessieren und informieren dich genau über das Tätigkeitsfeld und die geforderten Anforderungen, dies unter:

<https://www.berufsberatung.ch/dyn/show/1893>

Berufsbezeichnung	Haupttätigkeiten	Voraussetzungen	Ausbildung
z.B. Detailhandelsassistent/in	Kundenberatung Arbeit an der Kasse Arbeit im Lager Kontrolle der Waren Einräumen der Waren Etc.	Abgeschlossene Volksschule Kontaktfreude Hilfsbereitschaft Ordnungssinn Höflichkeit und Freundlichkeit Gutes Deutsch Etc.	2 Jahre, EBA 1 Tag Berufsfachschule
Berufsbezeichnung	Haupttätigkeiten	Voraussetzungen	Ausbildung

Konkretmacherei ■

Berufsbezeichnung	Haupttätigkeiten	Voraussetzungen	Ausbildung
Berufsbezeichnung	Haupttätigkeiten	Voraussetzungen	Ausbildung
Berufsbezeichnung	Haupttätigkeiten	Voraussetzungen	Ausbildung
Berufsbezeichnung	Haupttätigkeiten	Voraussetzungen	Ausbildung

Diese Liste kannst du mit deinen Eltern/Lehrkraft/Anderen besprechen, um herauszufinden, in welchem Beruf sie dich am ehesten sehen.

Konkretmacherei ■

9. PERSÖNLICHKEITSTEST

Auf www.ipersonic.de kannst du einen Persönlichkeitstest machen. Er dauert nicht lange!

Du erhältst anschliessend eine kurze Beschreibung über deinen Typ. Lese diese aufmerksam durch und unterstreiche mit Leuchtstift, was du das Gefühl hast auf dich zutrifft.

Diese Beschreibung kannst du später zur Formulierung deines Kurzportraits zur Hilfe nehmen.

Trage auf dich zutreffende Beschreibungen stichwortartig hier ein.

z.B. warmherzig, hilfsbereit, mag es nicht mich in den Vordergrund
zu spielen

10. DIE PLANUNG MEINER BERGROUTE

The image shows a mountain climbing route map with several key elements:

- Dein Ziel** (Your Goal): A grey banner at the top center.
- TOP BROAD PEAK 8047 M**: The summit of the mountain.
- KAMP 3 7300 M**: A high-altitude camp marked with a black triangle.
- KAMP 2 6800 M**: A camp marked with a black triangle and a green rectangle.
- KAMP 1 6200 M**: A camp marked with a black triangle.
- 5000 M BASISKAMP**: The base camp marked with a yellow star.
- Planning Elements**: The route is marked with a red line and includes several yellow stars, green circles, and blue circles. There are also several white wavy banners placed along the route for notes.
- Planung und Vorbereitung** (Planning and Preparation): A grey banner at the bottom right.

Bevor du dich auf den Weg zu deinem Ziel machst, ist es wichtig, dass du dich gut auf deine Bergwanderung vorbereitest. Du besteigst schliesslich auch keinen Berg in Flipflops und ohne Proviant.

An was alles musst du denken, was musst du erledigen und / oder bereit haben, um dein Ziel zu erreichen?

Konkretmacherei ■

Hier ein paar Beispiele:

- 1 – 3 Berufe zur Auswahl, welche du bei einem Schnuppereinsatz näher kennenlernen möchtest
- Gutes und vollständiges Bewerbungsdossier
- 1 – 3 absolvierte Schnuppereinsätze mit ausgefülltem Schnupperbericht, welcher du deiner Bewerbung beilegen kannst
- Wenn deine Mathematiknoten noch nicht so gut sind, du aber einen Beruf erlernen möchtest, indem Mathematik sehr wichtig ist, müsstest du aufschreiben, dass du dich im Fach Mathematik verbessern willst.

Schreibe nun Schritt für Schritt auf, was du alles erledigen oder bereit haben musst, um dein Ziel zu erreichen.