



SELBST- UND FREMDEINSCHÄTZUNG

WAS KANN ICH?

Du weißt, was du magst. Jetzt musst du wissen, was du kannst, und was nicht so toll geht. Um das herauszufinden, stell dir möglichst viele Fragen und sei ehrlich zu dir selbst: Wofür werde ich häufig gelobt? Worauf bin ich stolz? Was fällt mir leicht? Was fällt mir nicht so leicht? Keine Angst: Jeder Mensch kann etwas besonders gut. Und es gibt genügend Berufe, die zu den unterschiedlichsten Fähigkeiten passen.

Manche sind schnell im **Kopf** und können z. B. gut rechnen oder schreiben. Andere haben eine gute **Hand** und sind geschickt, kräftig oder fit. Andere wiederum haben ein großes **Herz** und können gut mit Menschen umgehen, sind hilfsbereit oder sehr verlässlich. Jeder Mensch ist eine Mischung aus allen dreien.



HERZ

- ★ Kann ich gut mit Menschen umgehen?
- ★ Arbeite ich lieber allein?
- ★ Bin ich gewissenhaft und ordentlich?
- ★ Wie sieht es mit meiner Kreativität aus?



HAND

- ★ Was kann ich selber reparieren?
- ★ Bin ich geschickt oder hab ich zwei linke Hände?
- ★ Wie kräftig und ausdauernd bin ich?
- ★ Habe ich irgendwo gesundheitliche Probleme?



KOPF

- ★ Kann ich mich mündlich und schriftlich gut ausdrücken?
- ★ Oder sind eher Zahlen meine Freunde?
- ★ In welchen Schulfächern bin ich gut, Durchschnitt oder schwach?
- ★ Kenne ich mich mit Computern aus?
- ★ Kann ich Entfernungen gut einschätzen?

minus

→

→

→

→

plus

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→



01. *Erstell eine Plus-Minus-Liste in Bezug auf deine Fähigkeiten. Was kannst du gut? Überleg dir mindestens zehn Fragen in Bezug auf deine Fähigkeiten (z. B. kann ich gut rechnen? bin ich kreativ?) und schreib die Antworten untereinander in die linke Spalte. Was kannst du nicht so gut? Lass dir wieder Fragen einfallen und schreib die Antworten untereinander in die rechte Spalte. Denk dabei immer auch an die verschiedenen Kopf-, Hand- und Herz-Fähigkeiten.*

02. *Jetzt wird's schwierig. Oft ist man sich selbst gegenüber zu kritisch oder zu unkritisch. Deshalb solltest du jetzt herausfinden, wie andere dich sehen, z. B. soll sich ein Freund aus der Klasse oder jemand aus deiner Familie deine Liste durchlesen. Anschließend soll er dir sagen, welche deiner Einschätzungen seiner Meinung nach stimmen und welche eher nicht. Danach kannst du ziemlich sicher sein, richtig zu liegen.*

03. *Mach den ausführlichen Selfcheck des Online-Jugendmagazins für Beruf und Zukunft unter www.job-future.de > Bewerbungstipps.*