

Checkliste zu den eigenen Begabungen und Fähigkeiten

Nehmen Sie sich etwas Zeit!!! Es lohnt sich!!!!

- Welche Hobbys habe ich? Wie viel Zeit investiere ich dafür?
- Wofür werde ich von anderen gelobt?
- Worauf bin ich stolz?
- Bin ich gern mit Freunden/ anderen Menschen zusammen oder gehöre ich zu denen, die lieber etwas alleine machen?
- Unterhalte ich mich gern mit Menschen, auch wenn ich sie nicht so gut kenne (z. B. mit den Eltern meiner Freunde, Verkäuferinnen, Mitfahrern im Zug oder in der U-Bahn)?
- Arbeite ich lieber alleine oder mit anderen zusammen?
- Kann ich gut formulieren (z. B. Aufsätze, Emails, Briefe)?
- In welchen Schulfächern bin ich gut?
- Für welche Fächer kann ich mich nicht begeistern?
- Welche Fremdsprachen kann ich und wie gut?

- Kann ich gut und schnell rechnen?
- Bin ich körperlich fit? Treibe ich regelmäßig Sport?
- Habe ich gesundheitliche Probleme?
- Wie geschickt bin ich? Kann ich gut basteln?
- Gibt es irgendetwas, wofür ich selbst verantwortlich bin (eigenes Tier, Tätigkeit in einem Verein, politisches oder soziales Engagement, besondere Pflichten im Haushalt etc.)? Wie komme ich damit klar?
- Bin ich kreativ?
- Kann ich genau und exakt arbeiten?
- Welche Computerkenntnisse besitze ich? Wie gut sind diese?
- Wie ist es um mein technisches Verständnis bestellt? Repariere ich auch selbst Dinge, die nicht mehr funktionieren?
- **Zum guten Schluss:** nennen Sie drei Stärken und drei Schwächen von sich!

Sie können Ihre ausgefüllte Liste auch Ihren Eltern, Geschwistern oder guten Freunden zeigen. Manchmal ist es ganz interessant zu erfahren, ob andere einen genauso einschätzen bzw. wo die Abweichungen sind.

Wenn Sie wollen, nehmen Sie die Checkliste auch mit zur Berufsberaterin/ zum Berufsberater. Auf dieser Basis können Sie mit Ihrer Berufsberaterin/ Ihrem Berufsberater evtl. leichter für Sie passende Berufe finden.