



# ProfilPASS

für junge Menschen

Der **ProfilPASS für junge Menschen** dient der Entdeckung und Dokumentation von besonderen Stärken und persönlichen Neigungen und unterstützt die berufliche Orientierung Jugendlicher.

Der **ProfilPASS für junge Menschen** wurde im Rahmen des Verbundprojektes »Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen Lernens« als Teil des Modellversuchsprogramms »Lebenslanges Lernen« entwickelt und wissenschaftlich erprobt.

#### Förderung

Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)

#### Projektverbund

Deutsches Institut für Erwachsenenbildung – Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen e.V. (DIE), Institut für Entwicklungsplanung und Strukturforschung (ies)



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

Dieser Profil**PASS** gehört:

Name

Adresse

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail

Der Profil**PASS** gehört allein Dir.  
Nur mit Deiner Erlaubnis ist er für andere Menschen einsehbar.



# Der ProfilPASS für junge Menschen: Stärken suchen – Stärken finden

Der **ProfilPASS** zeigt Dir, was Du bisher alles in Deiner Freizeit, mit Deiner Familie und Freunden, in der Schule oder während der Ausbildung getan hast. Er macht Dir auch Deine Interessen deutlich und kann eine Grundlage für Deine weiteren Planungen sein.

Der **ProfilPASS** hilft Dir zu erkennen, wo Deine Stärken liegen und was Du schon alles kannst. Denn es gibt viele Möglichkeiten, etwas zu lernen und sich weiterzuentwickeln, nicht nur in der Schule oder der Ausbildung. Wenn Du Dir etwas Zeit nimmst und die Übungen in diesem **ProfilPASS** machst, dann wirst Du erkennen:

**Du kannst viel mehr, als Du glaubst!**

Der **ProfilPASS** besteht aus vier Abschnitten:

- Seite 3  **Mein Leben**
- Seite 29  **Meine Stärken**
- Seite 57  **Meine Interessen**
- Seite 65  **Meine Ziele**

Gut ist es, wenn Du zwischendurch immer wieder mit Menschen, die Dich gut kennen, über die Übungen sprichst.

Dabei entdeckst Du Schritt für Schritt Deine besonderen Stärken. Bist Du neugierig geworden?

**Viel Spaß auf Deiner Entdeckungsreise!**



Wenn Du den **ProfilPASS** bearbeitest und Fragen hast, suche Dir jemanden, der Dich dabei unterstützen kann, z.B. eine **ProfilPASS**-Beraterin oder einen -Berater, Deine Lehrerin oder Deinen Lehrer, Deine Trainerin oder Deinen Trainer, Deine Eltern.

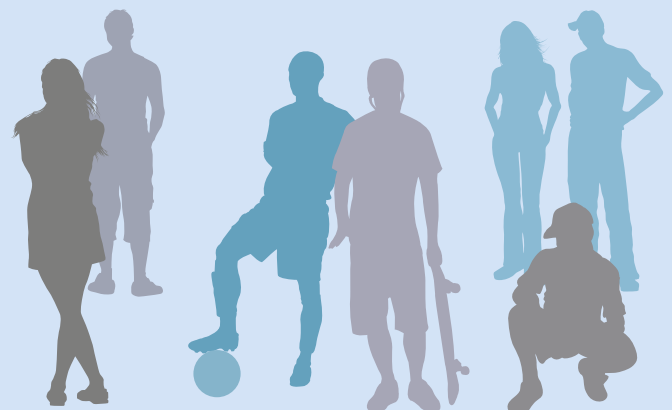


Der letzte Abschnitt **Nachweise sammeln** gibt Dir Anregungen, wie Du Deine Zeugnisse und andere Nachweise geordnet sammeln kannst.



# Mein Leben

- \* Mein Leben
- 💡 Meine Stärken
- ⊕ Meine Interessen
- 🎯 Meine Ziele
- 📄 Nachweise sammeln





Deutsches Institut für  
Erwachsenenbildung

Leibniz-Zentrum für  
Lebenslanges Lernen

# Mein Leben

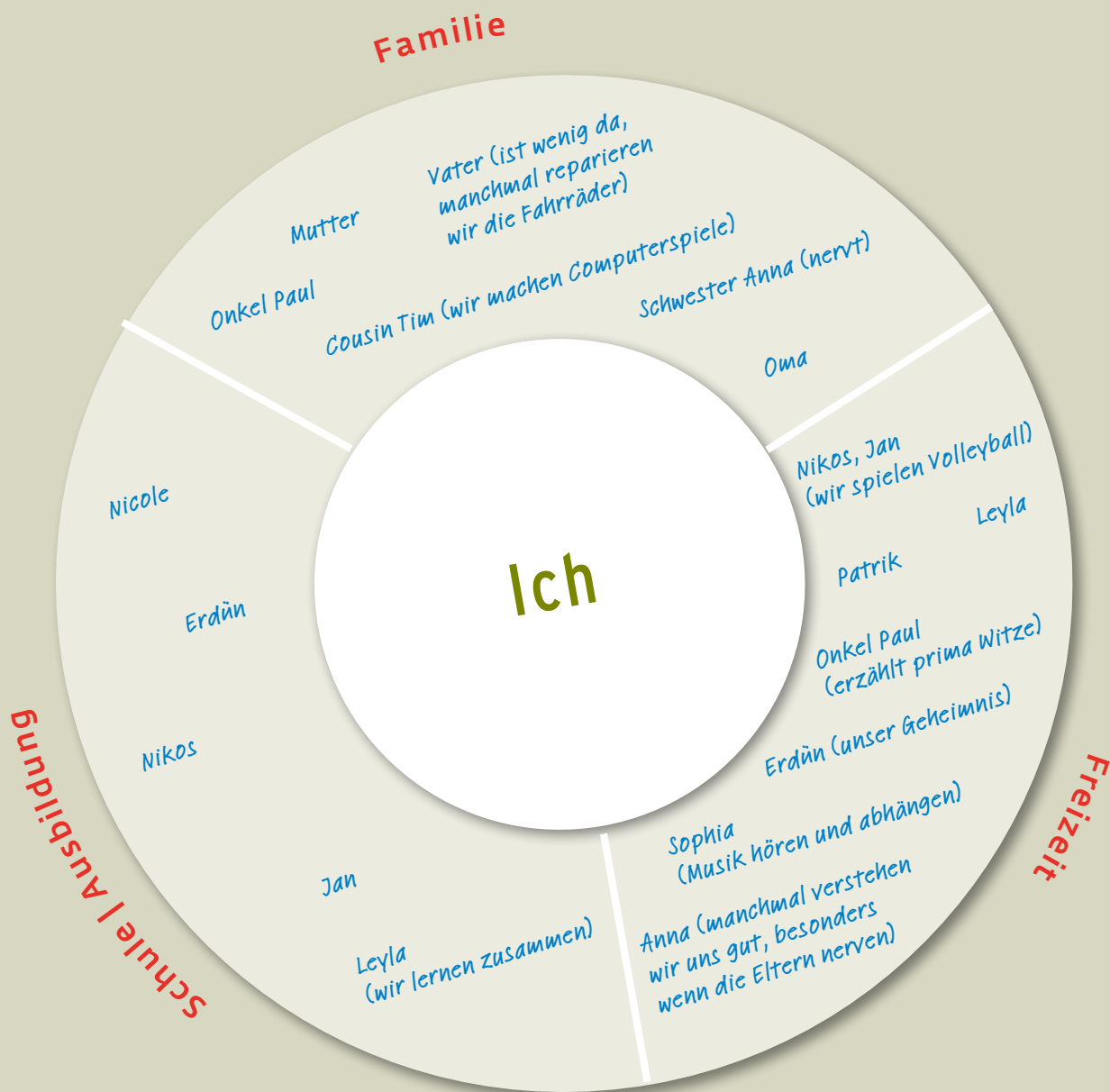


**Schau Dir zuerst Dein Leben etwas näher an!**

- **Welche Menschen sind für Dich wichtig?**
- **Wie sieht ein Tag in Deinem Leben aus?**
- **Was ist bisher in Deinem Leben passiert?**
- **Hast Du schon praktische Erfahrungen im Arbeitsleben gemacht?**
- **Was ist Dir zurzeit besonders wichtig?**

Beispiel

# Menschen in meinem Leben





## Menschen in meinem Leben

Im Mittelpunkt stehst Du. Wenn Du ein Foto von Dir hast, klebe es in die Mitte. Oder zeichne etwas, was typisch für Dich ist. Zum Beispiel Dich selbst oder einen Fußball, wenn Du immerzu ans Fußballspielen denkst, oder Kopfhörer, wenn du viel Musik hörst, oder ...

Schreibe in die anderen Felder die Menschen, mit denen Du häufig zusammen bist. In der Schule, in der Ausbildung, in der Familie und in der Freizeit.



Und überlege Dir, in welchem Verhältnis Du zu diesen Menschen stehst und was Du mit ihnen machst.



Beispiel

# Ein Tag in meinem Leben

| Ort/Situation      | Was hast Du getan oder erlebt?  | Wer war daran beteiligt?  |
|--------------------|---|---|
| Zu Hause           | Gleich am Morgen war das Bad besetzt, meine Schwester braucht immer Stunden.  | meine Schwester Anna  |
| Schulweg           | Habe die Straßenbahn verpasst und musste dann zur Schule rennen, damit ich es noch vor dem Klingeln schaffe.  |   |
| Schule             | Habe mich freiwillig gemeldet, um bei der Organisation des nächsten Projekttag mitzuhelfen. Englischklausur geschrieben, war nicht so gut.  | Lehrer, Leyla, Nikos, andere aus der Klasse                         |
| Weg nach Hause     | Wir sind nach der Schule noch in die Stadt gegangen. Später kamen Patrik und Jan dazu, sind zum Kino gegangen, um rauszukriegen, ob es Sonderpreise gibt.   | Leyla, Sophia, ich<br>Patrik und Jan                                |
| Zu Hause           | Streit mit meiner Schwester, weil ich spät kam.   | Anna  |
| Volleyballtraining | Um 4 Uhr hatte ich Training: Die ganze Zeit haben wir Konditions- und Geschicklichkeitstraining gemacht. Haben erfahren, dass wir in 3 Wochen an einem Schulturnier teilnehmen können.                                    | Jan und Nikos, die anderen Spieler aus der Mannschaft, mein Trainer |
| Zu Hause           | Habe schnell ein paar Hausaufgaben gemacht. Habe zusammen mit Anna das Abendessen vorbereitet. Habe noch kurz mit meinem Cousin telefoniert, er hat ein neues Computerspiel gefunden. Ich durfte aber nicht ins Internet. | Anna<br>Tim   |
|                    |   |   |
|                    |   |   |





Was ist an diesem Tag für Dich besonders gut gelaufen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was hat Dir besonders Spaß gemacht?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was war an diesem Tag nicht so gut und hätte besser klappen können?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Gestern und heute

Das Leben ist bunt. Manchmal passiert etwas Schönes, manchmal etwas Trauriges.

Manchmal ist es schwierig, an anderen Tagen klappt alles gut. Oder die Schule ist anstrengend, andere Menschen behandeln Dich ungerecht, aber die Freunde halten zu Dir.

Mit den Lebenslinien auf den nächsten Seiten siehst Du, was schon alles in Deinem Leben geschehen ist und wie es Dir dabei ging. Wie viele und welche Lebenslinien Du zeichnest, entscheidest Du selbst.

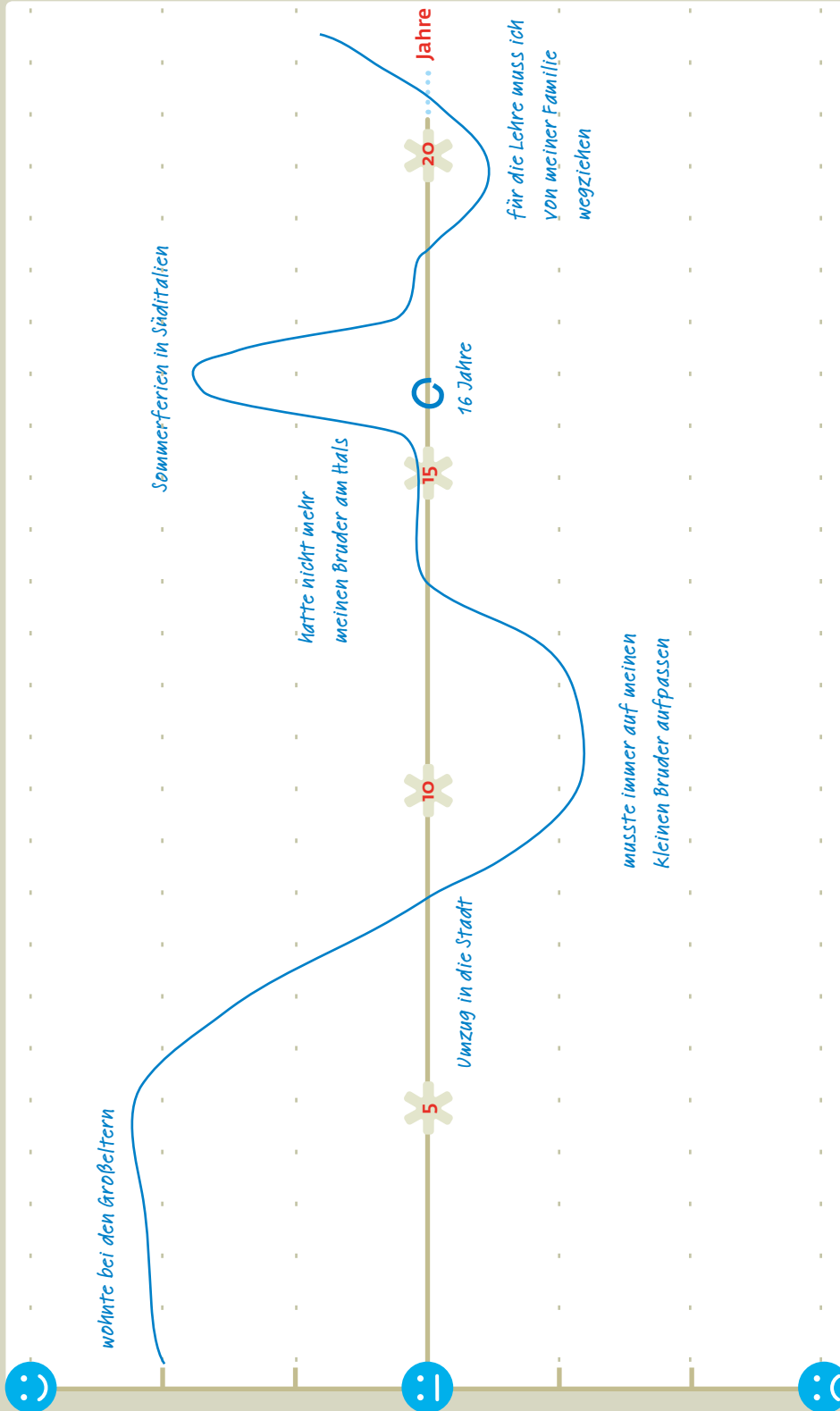
**Erinnere Dich an die wichtigsten Ereignisse in Deinem Leben.**

**Was war ein schönes Erlebnis?**

**Woran möchtest Du Dich am liebsten nicht erinnern?**

Beispiel

# Lebenslinie – Familie





## Lebenslinie – Familie

Jahre

20

15

10

5

:)    😐    :(

Male einen Kreis um Dein Alter. Stell Dir dann verschiedene Ereignisse in Deinem Leben mit Deiner Familie vor.

Überlege: Was war wann?

Zeichne dann eine Linie mit den für Dich wichtigen guten und schlechten Momenten von Deiner Kindheit bis jetzt. Es können auch Zeiten sein, die einfach nur o.k. waren – also weder besonders gut noch besonders schlecht.

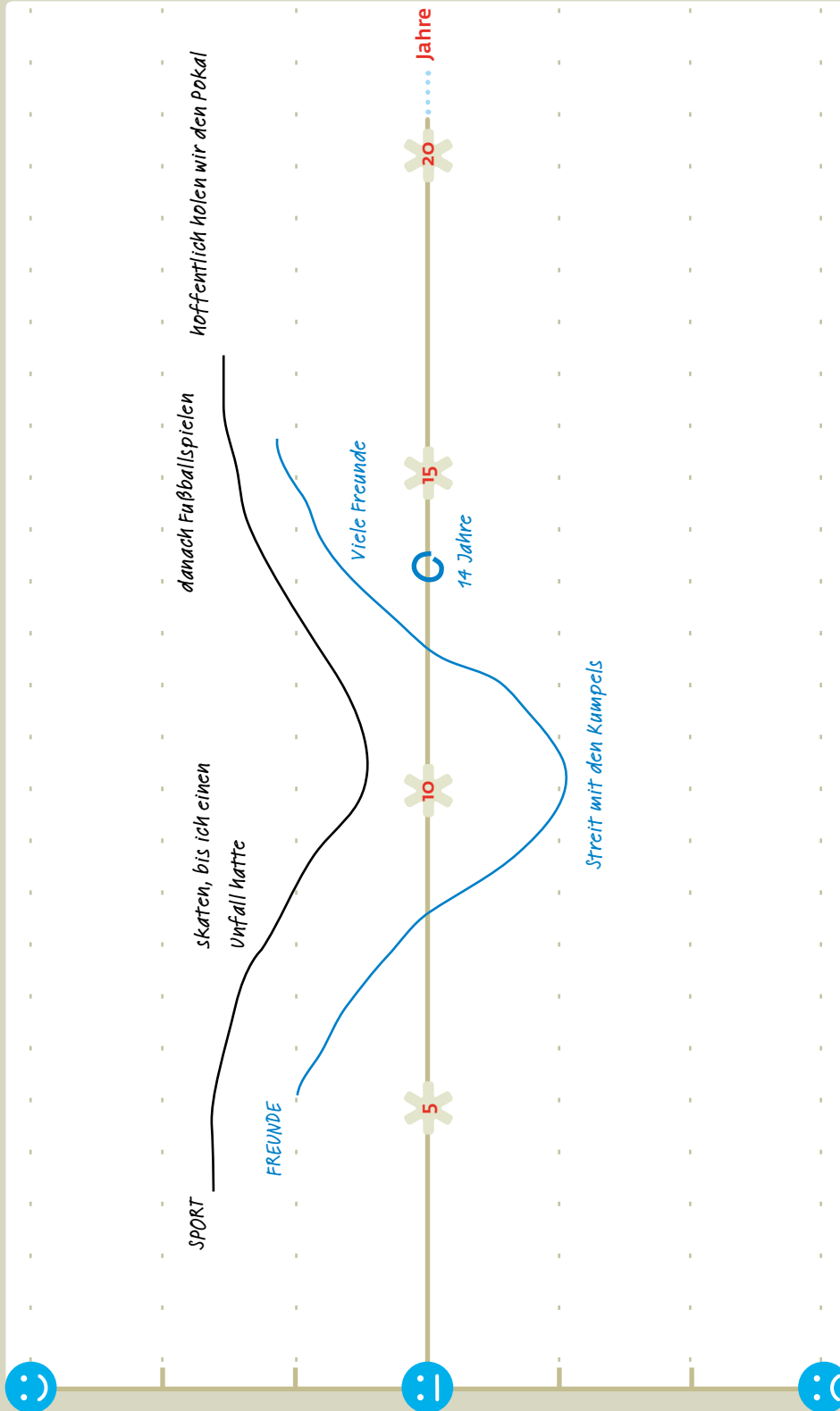
Wenn Du Träume für die nächsten Jahre hast, kannst Du die Linie auch fortsetzen.



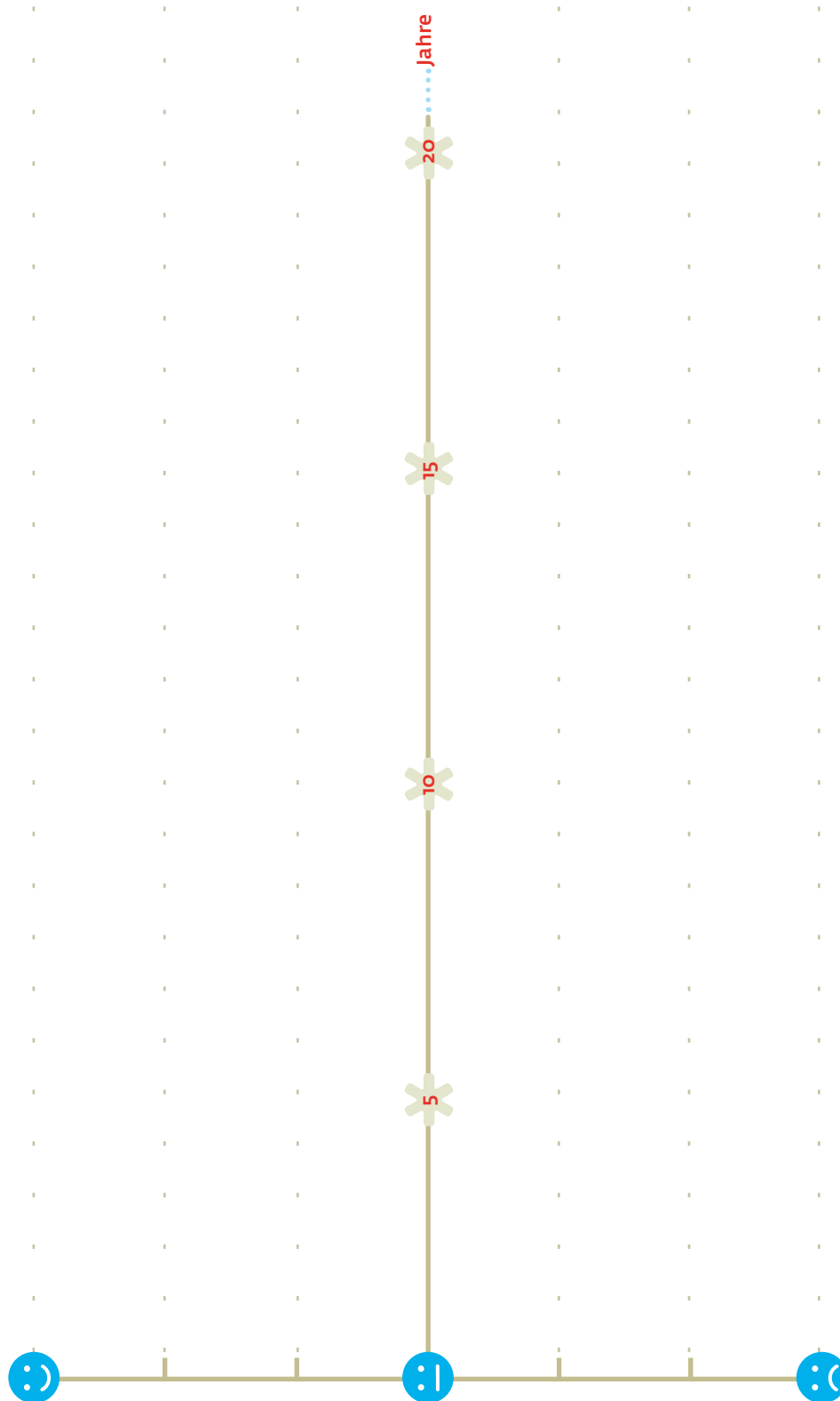
Schreibe die wichtigen Situationen und Ereignisse an die Linie.

Beispiel

# Lebenslinie – Freizeit



## Lebenslinie – Freizeit



Mache zuerst einen Kreis um Dein Alter. Überlege dann, was Du in Deiner Freizeit schon alles getan hast und was Du heute tust. Gemeint sind Deine Interessen, Hobbys und andere Tätigkeiten in der Freizeit, z.B. Sport, Ehrenamt, Freunde, ...

Überlege: Was war wann?

Zeichne dann eine Linie zu Deiner Freizeit – mit den guten und den schlechten Momenten und solchen, die einfach o.k. waren, früher und jetzt.

Wenn Du verschiedene Dinge in Deiner Freizeit tust, kannst Du auch mehrere Linien zeichnen.

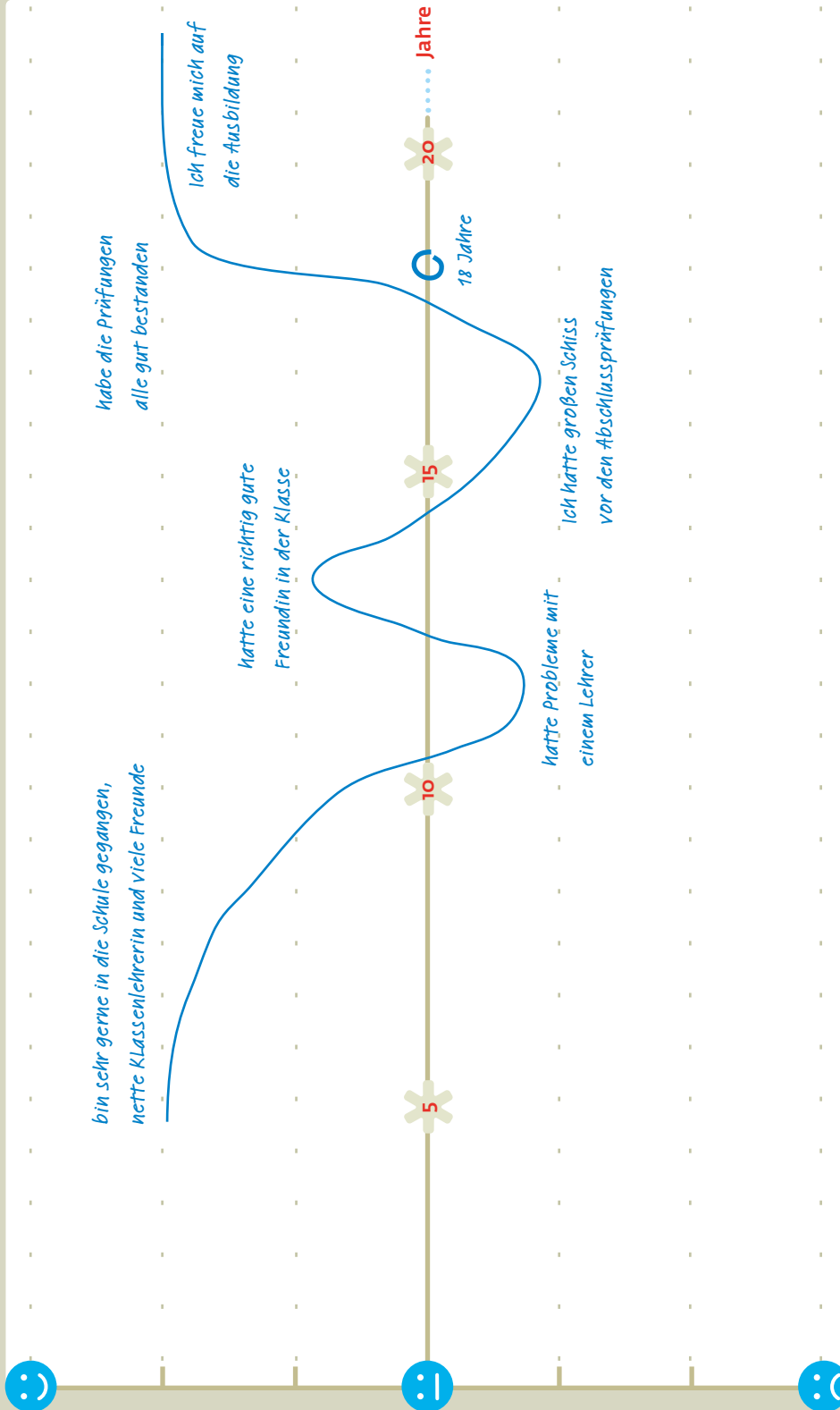
Wenn Du Träume für die nächsten Jahre hast, kannst Du die Linie(n) fortsetzen.



Schreibe die wichtigen Situationen und Ereignisse an die Linie.

Beispiel

# Lebenslinie – Schule



## Lebenslinie – Schule

Jahre

20

15

10

5

Nun zur Schule: Stell Dir Deine bisherige Schul- und Ausbildungszeit vor.

Überlege: Was war wann?

Zeichne wieder eine Linie mit den guten und den schlechten Momenten und solchen, die einfach o.k. waren.



Schreibe die wichtigen Situationen und Ereignisse an die Linie.



## Praktische Erfahrungen in der Arbeitswelt

Jetzt fehlen noch Deine praktischen Erfahrungen im Arbeitsleben.  
Beschreibe diese kurz.

### Hast Du ein Praktikum gemacht?

Wo? .....

Von wann bis wann? .....

Was waren Deine Aufgaben? .....

.....

Was hat Dir gefallen? .....

.....

Was hat Dir nicht gefallen? .....

.....

### Hast Du noch ein Praktikum gemacht?

Wo? .....

Von wann bis wann? .....

Was waren Deine Aufgaben? .....

.....

Was hat Dir gefallen? .....

.....

Was hat Dir nicht gefallen? .....

.....



Wenn Du ein Praktikum absolvierst, bekommst Du ein Praktikumszeugnis oder eine Bescheinigung.

Wie Du diese oder andere Nachweise geordnet aufbewahren kannst, erfährst Du im letzten Abschnitt auf S. 85.

**Hast Du noch ein Praktikum gemacht?**

Wo?

Von wann bis wann?

Was waren Deine Aufgaben?

Was hat Dir gefallen?

Was hat Dir nicht gefallen?

**Hast Du noch ein Praktikum gemacht?**

Wo?

Von wann bis wann?

Was waren Deine Aufgaben?

Was hat Dir gefallen?

Was hat Dir nicht gefallen?



# Ausbildung

Machst Du zurzeit eine Ausbildung?

ja

nein

Wo?

Seit wann?

In welchem Beruf?

Was sind Deine Aufgaben?

Was gefällt Dir an Deiner Ausbildung?

Was gefällt Dir nicht an Deiner Ausbildung?



Während der Ausbildung bekommst Du Zeugnisse über Deine Leistungen.

Wie Du Deine Zeugnisse oder andere Nachweise geordnet aufbewahren kannst, erfährst Du im letzten Abschnitt auf S. 85.

Hast Du früher schon einmal eine Ausbildung gemacht?

Wo?

Von wann bis wann?

In welchem Beruf?

Was waren Deine Aufgaben?

Was hat Dir an Deiner Ausbildung gefallen?

Was hat Dir an Deiner Ausbildung nicht gefallen?



Während der Ausbildung hast Du sicher ein Zeugnis über Deine Leistungen bekommen.

Wie Du Deine Zeugnisse oder andere Nachweise geordnet aufbewahren kannst, erfährst Du im letzten Abschnitt auf S. 85.

# Job/Werkstatt

Hast Du schon einmal gearbeitet?  ja  nein

## 1. Job/Werkstatt

Wo? .....

Von wann bis wann? .....

Was waren Deine Aufgaben? .....

.....  
.....  
.....

Was hat Dir daran gefallen? .....

.....  
.....

Was hat Dir nicht daran gefallen? .....

.....  
.....

## 2. Job/Werkstatt

Wo? .....

Von wann bis wann? .....

Was waren Deine Aufgaben? .....

.....  
.....  
.....

Was hat Dir daran gefallen? .....

.....  
.....

Was hat Dir nicht daran gefallen? .....

.....  
.....



Wenn Du jobbst oder in einer Werkstatt arbeitest, kannst Du Dir diese Tätigkeit von Deinen Vorgesetzten bestätigen lassen.

Wie Du diese Bescheinigung oder andere Nachweise geordnet aufbewahren kannst, erfährst Du im letzten Abschnitt auf S. 85.

### 3. Job/Werkstatt

Wo? .....

Von wann bis wann? .....

Was waren Deine Aufgaben? .....

.....

.....

Was hat Dir daran gefallen? .....

.....

.....

Was hat Dir nicht daran gefallen? .....

.....

.....

### 4. Job/Werkstatt

Wo? .....

Von wann bis wann? .....

Was waren Deine Aufgaben? .....

.....

.....

Was hat Dir daran gefallen? .....

.....

.....

Was hat Dir nicht daran gefallen? .....

.....

.....



Wenn Du jobbst oder in einer Werkstatt arbeitest, kannst Du Dir diese Tätigkeit von Deinen Vorgesetzten bestätigen lassen.

Wie Du diese Bescheinigungen oder andere Nachweise geordnet aufbewahren kannst, erfährst Du im letzten Abschnitt auf S. 85.

## Mir ist zurzeit besonders wichtig ...

... was ich in meiner Freizeit tue

ja  nein

Wenn ja, was?

.....  
.....  
.....

... ein bestimmter Traum

ja  nein

Wenn ja, welcher?

.....  
.....  
.....

... die Schule/Ausbildung

ja  nein

Wenn ja, warum?

.....  
.....  
.....

... einzelne Fächer

ja  nein

Wenn ja, welche?

.....  
.....  
.....

Außerdem beschäftigt mich besonders ...

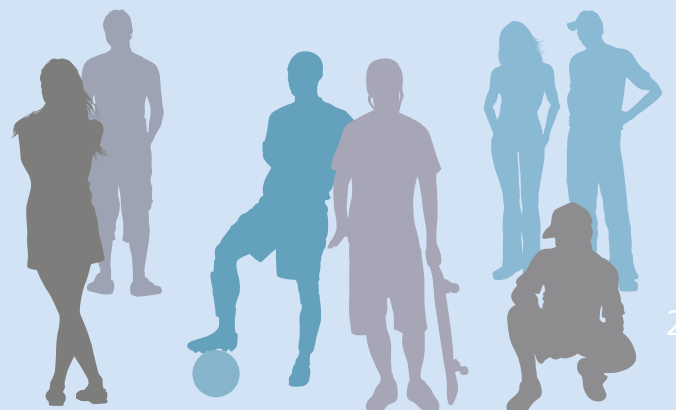
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





# Meine Stärken

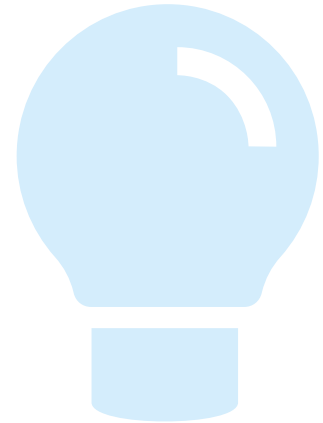
- \* Mein Leben
- 💡 Meine Stärken
- + Meine Interessen
- 🎯 Meine Ziele
- 📄 Nachweise sammeln







# Meine Stärken



Vorn hast Du gesehen, wie viel Du an einem einzigen Tag tust.

Überlege Dir jetzt, was Du alles in Deiner Freizeit, in der Schule und im Haushalt tust.

**Denn was man häufig und gerne macht, kann man auch!**

## Was tue ich alles in meiner Freizeit?



Platz für Ergänzungen  
findest Du auf Seite 40.

Hier ist eine Liste mit verschiedenen Tätigkeiten, die man in der Freizeit machen kann.

**X** Kreuze all das an, was Du gerne machst.  
Wenn Du etwas anderes tust, ergänze es bitte.

Gib auch an, wie oft Du es machst und ob Du es mit anderen zusammen machst.

### Sport

| Ich mache diesen Sport                            | gerne                    | mehr als 1 x<br>in der Woche | 1 x in<br>der Woche      | 1 x<br>im Monat          | seltener                 | mit anderen<br>zusammen             |
|---|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| Ich skate (Inliner, Skateboard)                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich schaue mir Sportveranstaltungen live an       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich spiele Volley-, Hand-, Fußball ...            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Ich mache Radsport, Mountainbiking, Radtouren ... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich fahre Ski                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich schwimme                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich reite   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich turne   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich jogge   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich gehe ins Fitnessstudio                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich mache Kraftsport, Gymnastik oder Yoga         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |

Ich bin Mitglied in einem Verein  ja  nein

Ich nehme an Wettkämpfen teil  ja  nein

## Musik

|   | Ich mache das            | gerne                    | mehr als 1 x<br>in der Woche | 1 x in<br>der Woche      | 1 x<br>im Monat          | seltener                 | mit anderen<br>zusammen             |
|---|--------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| Ich höre viel Musik                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich singe viel                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich spiele ein Musikinstrument                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich spiele oder singe in einer Band oder einem Chor | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Ich mache eigene Musik am Computer                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich kopiere Musikstücke und stelle sie neu zusammen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich besuche Konzerte                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |

## Kunst und Handwerk

|   | Ich mache das            | gerne                    | mehr als 1 x<br>in der Woche | 1 x in<br>der Woche      | 1 x<br>im Monat          | seltener                 | mit anderen<br>zusammen  |
|---|--------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich male (zeichne, spraye)                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich fotografiere (mit Fotoapparat, DigiCam ...)           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich besuche Museen, Theater ...                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich spiele Theater  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich schreibe (Gedichte, eigener Blog, Geschichten ...)    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich mache Zirkus  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich drehe (Kurz-)Filme oder erstelle Filmcollagen         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich dekoriere   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich mache Handarbeiten (Stricken, Nähen, Filzen, Knüpfen) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bastele, stelle Gegenstände oder Dinge her            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich arbeite mit Holz                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich arbeite mit Metall                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich arbeite mit Stein                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich arbeite mit Ton                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Bringst Du Dir das alleine bei?  ja  nein Oder besuchst Du einen Kurs?  ja  nein

Wenn ja, welchen?



### Computer und Technik

|  | Ich mache das            | gerne                    | mehr als 1 x<br>in der Woche | 1 x in<br>der Woche      | 1 x<br>im Monat          | seltener                 | mit anderen<br>zusammen             |
|--|--------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| Ich spiele Computerspiele  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich nutze folgende Anwenderprogramme am Computer                 |                          |                          |                              |                          |                          |                          |                                     |
| Textverarbeitung   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Tabellenkalkulation  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Website-Editoren   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Bildbearbeitung  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Videobearbeitung   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Präsentationen   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich pflege meine Datenbank (z.B. Musik, Filme)                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich surfe im Internet  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich chatte   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Ich nutze soziale Netzwerke im Internet (z.B. Facebook, Twitter) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Ich verkaufe übers Internet (z.B. altes Spielzeug)               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich zeige anderen, wie sie mit dem PC umgehen müssen             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich repariere Computer   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich baue Modelle (z.B. Eisenbahn)                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich lese technische Zeitschriften, Bücher usw.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich repariere technische Gegenstände (z.B. Fahrrad, Radio)       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Ich kann Werkzeuge nutzen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |

Bringst Du Dir das alleine bei?  ja  nein Oder besuchst Du einen Kurs?  ja  nein

Wenn ja, welchen?  
.....  
.....

## Freiwillige Aufgaben

Ich mache das    gerne    mehr als 1 x in der Woche    1 x in der Woche    1 x im Monat    seltener

Ich mache mit bei ...  
(z.B. Naturfreunde, Pfadfinder)

Wo?

Ich bin freiwillige/r Helfer/in.  
(z.B. Jugendzentrum, Verein, Freiwillige Feuerwehr)

Wo?

Ich engagiere mich in ...  
(z.B. Kirche, Politik)

Wo?

Ich betreue andere Menschen.  
(z.B. in Ferienfreizeiten, in der Nachbarschaft)

Wen und in welcher Form?

Ich kümmere mich regelmäßig um jemanden.

Um wen und was tust Du?

Ich kümmere mich regelmäßig um ein Tier.

Um welches und was tust Du?

Ich helfe anderen beim Hausbau, bei der Renovierung.

Was tust Du?



Wenn Du eine Möglichkeit hast, Dir Deine Aktivitäten von einer anderen Person bestätigen zu lassen, nutze diese Gelegenheit. Im letzten Abschnitt des **ProfilPASS** findest Du eine Musterseite. Das Original zum Ausdrucken findest Du unter [du-kannst-mehr.net/nachweis\\_ehrenamt](http://du-kannst-mehr.net/nachweis_ehrenamt)

## Andere Länder, andere Sprachen

- Ich habe Freunde, die aus anderen Ländern kommen.
- Ich habe Familie, die nicht in Deutschland lebt.
- Ich habe außerhalb Deutschlands gelebt.

Wo?

Wie alt warst Du da?

- Ich war mit einem Schüleraustausch, als Au-pair oder für ein Praktikum im Ausland.

Wo?

Wie lange?

- Ich kann mich verständlich machen, weil ich die Sprache

|  | etwas                    | ganz gut                 | sehr gut                 | fließend                 |          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------|
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | verstehe |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | spreche  |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | lese     |

Ich spreche die Sprache

|  | gerne                               | mehr als 1 x<br>in der Woche | 1 x in der<br>Woche      | 1 x<br>im Monat          | seltener                 |
|--|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- Außerdem kann ich die Sprache

|  | etwas                    | ganz gut                 | sehr gut                 | fließend                 |          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------|
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | verstehe |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | spreche  |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | lese     |

Ich spreche die Sprache

|  | gerne                               | mehr als 1 x<br>in der Woche | 1 x in der<br>Woche      | 1 x<br>im Monat          | seltener                 |
|--|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- Außerdem kann ich noch die Sprache

|  | etwas                    | ganz gut                 | sehr gut                 | fließend                 |          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------|
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | verstehe |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | spreche  |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | lese     |

Ich spreche die Sprache

|  | gerne                               | mehr als 1 x<br>in der Woche | 1 x in der<br>Woche      | 1 x<br>im Monat          | seltener                 |
|--|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- Ich lese Bücher in einer Fremdsprache.
- Ich sehe Filme in einer Fremdsprache.
- Ich übersetze für andere.

## Freunde treffen, mit der Familie was unternehmen

|  | Ich mache das                       | gerne                    | mehr als 1 x<br>in der Woche | 1 x in<br>der Woche      | 1 x<br>im Monat          | seltener                 |
|--|-------------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich treffe meine Freunde/Freundinnen regelmäßig                      | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich mache regelmäßig etwas mit der Familie                           | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wir hören zusammen Musik   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wir treiben zusammen Sport   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wir gucken uns zusammen Filme an (z.B. Kino, DVD)                    | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wir tauschen Musik oder Bilder übers Handy aus                       | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wir schreiben uns SMS  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wir reden  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wir tauschen uns in sozialen Netzwerken aus (z.B. Facebook, Twitter) | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wir gehen shoppen  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wir treffen uns draußen, gehen spazieren                             | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wir gehen zusammen Tanzen, ins Jugendzentrum usw.                    | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wir helfen uns gegenseitig bei Problemen                             | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wir verreisen gemeinsam  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| .....  |                                     |                          |                              |                          |                          |                          |
| .....  |                                     |                          |                              |                          |                          |                          |
| .....  |                                     |                          |                              |                          |                          |                          |

Welche Rolle hast Du meistens in der Clique?

- Ich bringe Ideen für die Freizeit ein.
- Ich veranstalte Chaos.
- Ich Sorge für den Zusammenhalt.
- Ich bringe die anderen zum Lachen.
- .....
- .....
- .....



Überlege Dir, wie Du zeigen kannst, was Du alles tust. Gibt es Fotos, die zeigen, was Du in Deiner Freizeit machst? Hast Du eine Urkunde oder Medaille bekommen? Gibt es andere Belege oder Nachweise?

## Was mache ich alles in der Schule oder der Ausbildung?

In der Schule oder der Ausbildung lernst Du nicht nur in den verschiedenen Fächern. Du triffst auch andere Menschen und musst mit ihnen umgehen. Du nimmst an zusätzlichen Aktivitäten teil oder übernimmst eine besondere Aufgabe. Hier ist eine Liste mit verschiedenen Tätigkeiten, die man neben der Schule oder der Ausbildung machen kann.

**X** Kreuze wieder an, was Du gerne und wie oft Du das machst. Wenn Du etwas anderes tust, ergänze es bitte.


| Schule/Ausbildung                             | Ich mache das            | gerne                    | mehr als 1 x in der Woche | 1 x in der Woche         | 1 x im Monat             | seltener                 |
|---|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich organisiere meine Aufgaben allein         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich lerne alleine für Prüfungen               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich lerne mit anderen zusammen                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich helfe anderen beim Lernen                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich suche mir Informationen in der Bibliothek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich suche mir Informationen im Internet       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich arbeite selbstständig am Computer         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich frage andere, wenn ich nicht weiterweiß   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich nehme Nachhilfe                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich gebe Nachhilfe                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ich mache bei zusätzlichen Aktivitäten mit (z.B. Theater-AG, Sportwettkämpfe, Schulchor, Gewerkschaftsarbeit ...)

Welche?  
 .....  
 .....

Ich habe eine besondere Aufgabe übernommen (z.B. Klassensprecher/in, Streitschlichter/in, Jugendvertreter/in im Betrieb ...)

Welche?  
 .....  
 .....

 Wie Du Deine Zeugnisse, Urkunden oder andere Nachweise geordnet aufbewahren kannst, erfährst Du im letzten Abschnitt auf S. 85.



## Was mache ich alles im Haushalt?

Zuerst die Frage: Wie lebst Du? Ich lebe ...

- in meiner Familie
- in einer betreuten Wohnung
- in einer anderen Familie
- mit meinem Partner/meiner Partnerin
- allein
- mit Freunden
- in einem Heim

Hier ist nun eine Liste mit verschiedenen Tätigkeiten, die man im Haushalt tut.

**X** Kreuze wieder an, was Du regelmäßig machst. Wenn Du etwas anderes tust, ergänze es bitte. Und gib bitte auch an, wie oft Du das in etwa machst und ob Du es gerne tust.

### Haushalt

|  | Ich mache das gerne      | mehr als 1 x in der Woche | 1 x in der Woche         | 1 x im Monat             | seltener                 |
|--|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich plane Einkäufe und führe sie durch                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich verwalte mein Taschengeld, Einkommen usw.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich koche oder backe                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich passe auf meine kleinen Geschwister auf              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich übernehme Arbeiten im Haushalt                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich pflege Pflanzen                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich versorge Tiere                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich helfe den Nachbarn (z.B. beim Rasenmähen)            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich nutze Handwerksgeräte (z.B. Bohrmaschine)            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich benutze besondere Haushaltsgeräte (z.B. Nähmaschine) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich wasche und sortiere Wäsche                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich putze mein Zimmer                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich erledige Sachen, die ich nicht mag                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich trenne und entsorge Müll                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich gehe für andere zu Ämtern                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## Meine besonderen Stärken

Wirf noch einmal einen Blick auf die letzten Seiten!

### War Dir klar, dass Du so viel tust?

Übertrage die Tätigkeiten, die Du **gerne** machst,  
und auch die Tätigkeiten, die Du **mindestens 1 x in der Woche** tust.

0

0

0



Du kannst Deine besonderen Stärken schon jetzt in Dein Profil auf Seite 53 übertragen.

**X** Kennzeichne jetzt das, was Du **besonders gut** kannst.

**Das sind Deine besonderen Fähigkeiten und Stärken!**

## Meine Eigenschaften

### Wie schätze ich mich ein?

Nun geht es um Deine Eigenschaften, also darum, wie Du bist und welche Neigungen Du hast.

Bist Du zum Beispiel eher mutig oder ängstlich, regst Du Dich schnell auf oder bleibst Du eher ruhig?

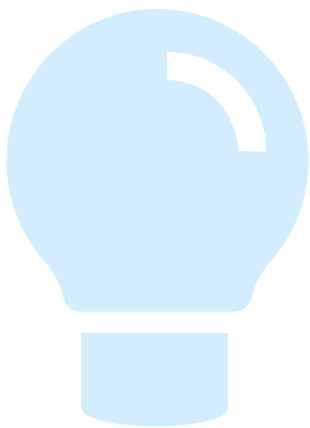
Lies Dir nun die Liste „Selbsteinschätzung“ auf der nächsten Seite durch und überlege, welche dieser Eigenschaften Du hast. Kreuze an, wie sehr sie auf Dich zutreffen.

Vielleicht fallen Dir auch noch andere Eigenschaften ein. Ergänze sie am Ende der Liste.

### Wie schätzen mich andere ein?

Es ist auch spannend zu erfahren, wie andere Menschen Dich einschätzen.

Such Dir einen Menschen, dem Du vertraust und der Dich gut kennt. Gib ihm die Seite „Fremdeinschätzung“ und bitte ihn anzukreuzen, wie er Dich einschätzt.



## Meine Meinung Selbsteinschätzung

|                        | stimmt                   | stimmt etwas             | stimmt nicht so sehr     | stimmt gar nicht         |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| voller Ideen           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| fleißig                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| zielstrebig            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| leicht reizbar         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| bestimmend             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ausdauernd             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| vorsichtig             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ungeduldig             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| mitfühlend             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| sorgfältig             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| höflich                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| neugierig              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| selbstbewusst          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| diszipliniert          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| tolerant               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| eigenwillig            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| gelassen               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ungehorsam             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| zuverlässig            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| pünktlich              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| hilfsbereit            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| handwerklich geschickt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| kreativ                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| verantwortungsbewusst  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



**Eine andere Meinung von Fremdeinschätzung**

|                        | stimmt                   | stimmt etwas             | stimmt nicht so sehr     | stimmt gar nicht         |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| voller Ideen           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| fleißig                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| zielstrebig            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| leicht reizbar         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| bestimmend             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ausdauernd             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| vorsichtig             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ungeduldig             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| mitfühlend             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| sorgfältig             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| höflich                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| neugierig              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| selbstbewusst          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| diszipliniert          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| tolerant               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| eigenwillig            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| gelassen               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ungehorsam             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| zuverlässig            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| pünktlich              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| hilfsbereit            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| handwerklich geschickt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| kreativ                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| verantwortungsbewusst  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





**Eine andere Meinung von Fremdeinschätzung**

|                        | stimmt                   | stimmt etwas             | stimmt nicht so sehr     | stimmt gar nicht         |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| voller Ideen           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| fleißig                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| zielstrebig            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| leicht reizbar         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| bestimmend             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ausdauernd             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| vorsichtig             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ungeduldig             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| mitfühlend             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| sorgfältig             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| höflich                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| neugierig              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| selbstbewusst          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| diszipliniert          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| tolerant               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| eigenwillig            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| gelassen               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ungehorsam             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| zuverlässig            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| pünktlich              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| hilfsbereit            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| handwerklich geschickt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| kreativ                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| verantwortungsbewusst  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



stimmt    stimmt etwas    stimmt nicht so sehr    stimmt gar nicht

|                  |                          |                          |                          |                          |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| kritikfähig      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| technisch begabt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| humorvoll        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| aufmerksam       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ordnungsliebend  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| schüchtern       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| risikobereit     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| willensstark     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| korrekt          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| kontaktfreudig   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ehrgeizig        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| umtriebig        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| kompromissbereit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| vielseitig       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| diplomatisch     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| unentschlossen   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| anpassungsfähig  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| umständlich      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| lebensfroh       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| lernfähig        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| überzeugend      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| aufbrausend      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Wenn Du weitere Personen um eine Einschätzung Deiner Eigenschaften bitten möchtest, findest Du diese Vorlage unter [profilpass-fuer-junge-menschen.de/download](http://profilpass-fuer-junge-menschen.de/download)

## Meine besonderen Eigenschaften

Vergleicht nun Eure Meinungen! Wenn Ihr nicht die gleiche Meinung habt, findet heraus, warum nicht.

Überlegt zusammen, welche Deine besonderen Eigenschaften sind, und findet Beispiele dafür. Wenn Du sie markierst und dann hier einträgst, siehst Du auf einen Blick:

### Deine besonderen Eigenschaften

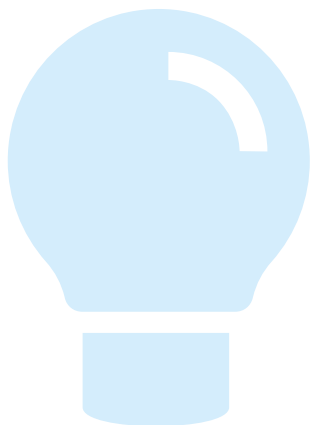
0

0

0



Du kannst Deine besonderen Eigenschaften auch gleich in Dein Profil auf Seite 53 übertragen.





## Mein Profil

Deine **besonderen Stärken** und **Eigenschaften** sind Dein ganz persönliches Profil. Es charakterisiert Dich und zeichnet Dich heute aus.

Sprich mit Menschen, denen Du vertraust und die Dich gut kennen, über Dein Profil. Sehen sie Dich auch so oder haben sie ein anderes Bild von Dir?

Wenn Ihr nicht die gleiche Meinung habt, findet heraus, warum nicht. Das könnt Ihr machen, indem ...

1. zuerst jeder seine Meinung begründet. Wenn Ihr Euch nicht einig werdet, dann ...
2. tauscht die Meinungen und begründet noch einmal. Wenn man die Rollen tauscht, versteht man andere Menschen besser.

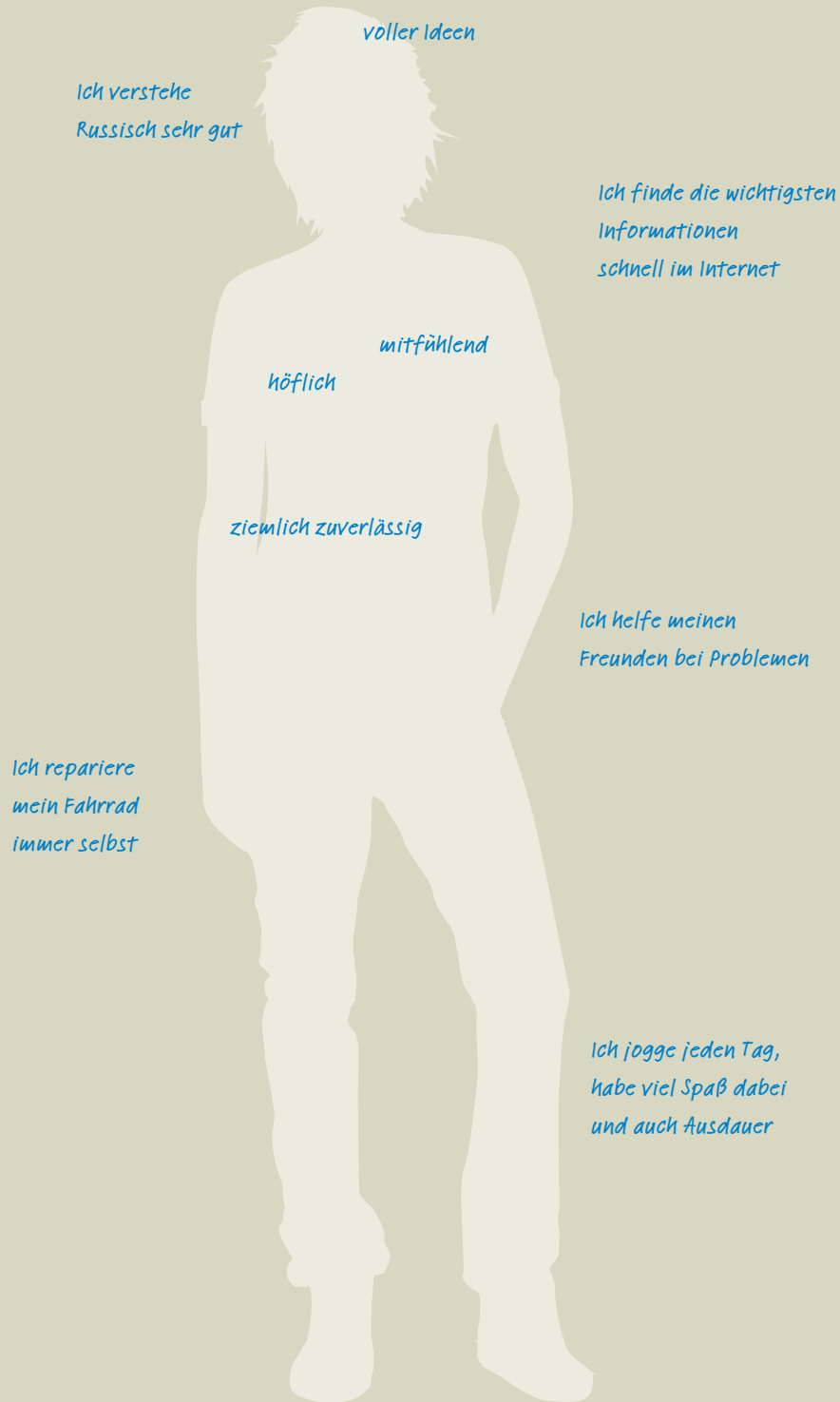
Falls Du Dein Profil noch nicht ausgefüllt hast, schreibe nun Deine besonderen Stärken außen an den Körper und Deine besonderen Eigenschaften in den Körper.



Im Laufe Deines weiteren Lebens, mit neuen Erfahrungen und allem, was Du dazulernst und kannst, wird sich Dein Profil verändern. Wenn Du Interesse hast, nimm den **ProfilPASS** wieder zur Hand und sieh, wie Dein Profil dann aussieht.

Beispiel

## Mein Profil



## Mein Profil

Hier hast Du Deine besonderen Stärken und Eigenschaften auf einen Blick.



Datum .....

Unterschrift .....





## Kompetenz-Nachweis



# ProfilPASS

für junge Menschen

Herr/Frau

geboren am

wohnhaft in

hat den ProfilPASS für junge Menschen durchgearbeitet und dabei

- das eigene Leben und Handeln reflektiert
- individuelle Fähigkeiten ermittelt
- Stärken sichtbar gemacht und
- persönliche Interessen erfasst

Einrichtung (Stempel)

Begleitung (Unterschrift)

Der ProfilPASS ist ein durch professionelle Beratung unterstütztes Instrument der Selbstexploration und systematischen Erfassung individueller Fähigkeiten und Kompetenzen im Prozess des lebenslangen Lernens. Neben der Sichtbarmachung von Lernprozessen dient er vor allem der individuellen Reflexion im Hinblick auf den privaten und beruflichen Lebensweg.

Der ProfilPASS wurde im Rahmen des von dem Bundesministerium für Bildung und Forschung und der Europäischen Union geförderten Verbundprojektes »Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen Lernens« der Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung entwickelt.

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie im Internet unter »[www.profilpass-fuer-junge-menschen.de](http://www.profilpass-fuer-junge-menschen.de)«.





# Meine Interessen

- \* Mein Leben
- 💡 Meine Stärken
- +** Meine Interessen
- 🎯 Meine Ziele
- 📄 Nachweise sammeln





## Meine Interessen



In den vorherigen Abschnitten hast Du aufgeschrieben, was Du schon alles gemacht hast und kannst und welche Eigenschaften Du hast.

Finde nun heraus, was Dir Spaß macht und Dich interessiert.  
So kommst Du Deinen aktuellen Wünschen und Zielen etwas näher.

## Ich lebe auf einer Insel ...

Stell Dir vor, Du bist mit zwei Freunden oder Freundinnen auf einer Insel.  
Sonst ist niemand da, und Ihr müsst selbst für Euch sorgen und Euer Leben organisieren.

Welche Aufgaben würdest Du am liebsten übernehmen?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



## Ich bin stolz auf ...

Überlege, auf welche persönlichen Leistungen Du besonders stolz bist, denn auch das zeichnet Dich aus.

Schreibe sie für die unterschiedlichen Bereiche auf.

|                    |                             |                   |
|--------------------|-----------------------------|-------------------|
| Schule             | Wissen                      | Sport             |
| Hobby              | Job/Praktikum/Werkstatt     | Familie           |
| Freunde            | Umgang mit anderen Menschen | Umgang mit Tieren |
| Umgang mit Technik | Sonstiges                   |                   |

## Ich interessiere mich ...

Nun geht es darum, Deine Interessen herauszufinden. Sicherlich beschäftigst Du Dich in Deiner Freizeit oder in der Schule mit einigen Dingen mehr als mit anderen.

Überlege Dir kurze Antworten auf die Fragen und schreibe sie auf.

Was machst Du hauptsächlich in Deiner Freizeit?

.....

.....

.....

.....

.....

Was machst Du davon besonders gern?

.....

.....

.....

.....

.....

Beschäftigt Dich ein bestimmtes Thema schon länger?

ja  nein

Wenn ja, welches?

.....

.....

.....

.....

.....

Hast Du einen Kurs besucht, um etwas dazulernen?

ja  nein

Wenn ja, welchen?

.....

.....

.....

.....

.....

Hast Du Dir schon einmal etwas selbst beigebracht?

ja  nein

Wenn ja, was?

.....

.....

.....

.....

.....

Übernimmst Du in einer Gruppe besondere Aufgaben, die andere nicht machen?

ja  nein

Wenn ja, welche?

.....

.....

.....

.....

.....

Sagen Dir andere, Du bist für etwas besonders begabt?

ja  nein

Wenn ja, wofür?

.....

.....

.....

.....

.....



## Ich diskutiere ...

Stell Dir vor, es werden Diskussionen zu verschiedenen Themen angeboten und Du sollst daran teilnehmen.

**X** **Kreuze die Themen an, die Dich besonders interessieren.**  
**Wähle dann die drei wichtigsten aus und nummeriere sie.**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Umwelt und Naturschutz          | <input type="checkbox"/> Musik                       |
| <input type="checkbox"/> Tier- und Pflanzenwelt          | <input type="checkbox"/> Kinofilme                   |
| <input type="checkbox"/> Mode und Trends                 | <input type="checkbox"/> Literatur                   |
| <input type="checkbox"/> Neue Sporttrends                | <input type="checkbox"/> Berühmte Persönlichkeiten   |
| <input type="checkbox"/> Freundschaft, Liebe, Sexualität | <input type="checkbox"/> Witze und Comics            |
| <input type="checkbox"/> Gesellschaft und Leben heute    | <input type="checkbox"/> Geschichte                  |
| <input type="checkbox"/> Kultur anderer Länder           | <input type="checkbox"/> Mathematische Denkspiele    |
| <input type="checkbox"/> Nachrichten aus aller Welt      | <input type="checkbox"/> Körper und Gesundheit       |
| <input type="checkbox"/> Wirtschaft                      | <input type="checkbox"/> Heimwerken                  |
| <input type="checkbox"/> Aktuelle Politik                | <input type="checkbox"/> Computer, neue Technologien |



## Ich habe einen Sinn für ...

- Ich tüftle und werkele gern.
- Ich möchte sehen und anfassen, was ich gemacht habe.
- Ich habe viel Kraft und setze sie gern ein.
- Ich freue mich, wenn funktioniert, was ich repariert habe.
- Ich setze meine Ideen gerne praktisch um.
- Es lässt mir keine Ruhe, bis ich hinbekomme, was ich angefangen habe, und es brauchbar ist.
- Der Umgang mit technischen Geräten macht mir Spaß.
- Ich reinige und pflege die Arbeitsgeräte, nachdem ich sie benutzt habe.
- Ich bin gerne in der Natur.
- Es macht mir Freude, mich schön anzuziehen und zurechtzumachen.
- Ich achte darauf, dass meine Umgebung schön und gemütlich ist.
- Ich achte darauf, dass andere sich wohl fühlen.
- Ich schlüpfe gern in andere Rollen und zeige mich damit auch.
- Ich lade gern zu Festen und Partys ein.
- Ich liebe ungewöhnliche Kleidung oder Gegenstände und suche danach.
- Ich koche oder backe gern und es macht mir Spaß, dabei Neues auszuprobieren.

---

---

---

---

---

---

---

---

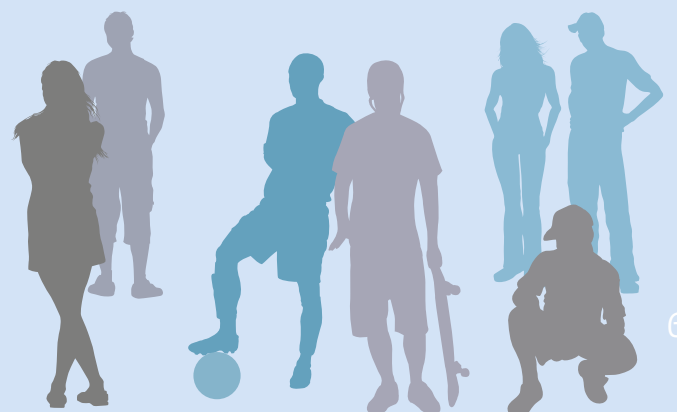
---

---



# Meine Ziele

- \* Mein Leben
- 💡 Meine Stärken
- + Meine Interessen
- 🎯 **Meine Ziele**
- 📄 Nachweise sammeln





# Meinen Zielen auf der Spur



Bis hierher hast Du Dich im **ProfilPASS** mit Deinen besonderen Stärken, Deinen besonderen Eigenschaften und Deinen Interessen beschäftigt. Jetzt gilt es, dass Du Dir Gedanken über Deine zukünftige Entwicklung machst. Denn nur wenn man weiß, was man will, kann man es auch schaffen.

**Blicke noch einmal auf Dein Leben und beantworte Dir die Fragen:**

Womit bist Du in Deinem Leben zufrieden?

---

---

Womit bist Du unzufrieden?

---

---

Was möchtest Du gern verändern?

---

---

Was willst Du gern können?

---

---

Was möchtest Du gern wissen?

---

---

Schau Dir Deine Antworten genau an. Sieh Dir auch noch einmal Deine Interessen an. Kannst Du jetzt sagen, was Du zukünftig gerne tun oder erreichen möchtest? Dann schreibe es auf.

---

---

## Meine Bilanz

Nun hast Du Dich ausführlich mit dem **ProfilPASS** beschäftigt und bist in der Lage, die folgenden Fragen für Dich zu beantworten. Denke in Ruhe darüber nach und finde für Dich selbst die Antworten.

- **Wer bin ich?**
- **Welche Stärken habe ich? Was kann ich und was weiß ich?**
- **Wo oder in welchen Situationen habe ich gezeigt, was ich kann?**
- **Welche besonderen Eigenschaften habe ich?**
- **Welche Interessen habe ich?**
- **Was wird sich in meinem Leben verändern? Was will ich verändern?**



Mit dem **ProfilPASS** hast Du herausgefunden, wer Du bist und was Du kannst. Du hast nun allen Grund, selbstbewusst aufzutreten und Dein Leben in die Hand zu nehmen!

Dein Profil kann Dir auch bei Deiner Berufsfindung helfen. Wenn Du Deine besonderen Stärken und Eigenschaften kennst und weißt, wofür Du Dich interessierst, kannst Du Dich viel leichter für einen Beruf entscheiden.

Die Übungen auf den folgenden Seiten helfen Dir, Deinen Berufswünschen auf die Spur zu kommen. Durch einen Vergleich Deines Profils mit den Fähigkeiten, die Du für Deinen Wunschberuf brauchst, bekommst Du eine erste Einschätzung, ob dieser Beruf zu Dir passt.

## Meinem Berufswunsch auf der Spur

Sicherlich hast Du schon einmal darüber nachgedacht, was für einen Beruf Du erlernen möchtest oder wo Du später arbeiten möchtest.

Hast Du schon eine oder gar mehrere Ideen?

0

0

0

## Berufe in meinem Umfeld

Schau Dich nun in Deinem Umfeld um: Welche Berufe kennst Du aus Deiner Familie, aus der Nachbarschaft oder von Deinen Freunden oder Bekannten?

Schreibe zuerst die Namen von Menschen aus Deinem Umfeld an den Baum.

Überlege dann, welchen Beruf diese Personen in Deinem Umfeld ausüben.

Wenn Du etwas nicht weißt, frage Menschen, die es wissen könnten.

Schreibe dann auch die Berufe zu den jeweiligen Namen.

Beispiel

# Berufe in meinem Umfeld

Opa: war Lkw-Fahrer  
Oma: war Hausfrau

Mutter: Verkäuferin  
Vater: Installateur

Tante: Sekretärin  
Onkel: arbeitslos,  
früher Maurer

große Schwester:  
studiert Architektur  
Freund der Schwester:  
Bauzeichner

Onkel: Kfz-Mechaniker  
Freundin vom Onkel:  
Bürokauffrau  
Cousin: macht Ausbildung  
zum Krankenpfleger

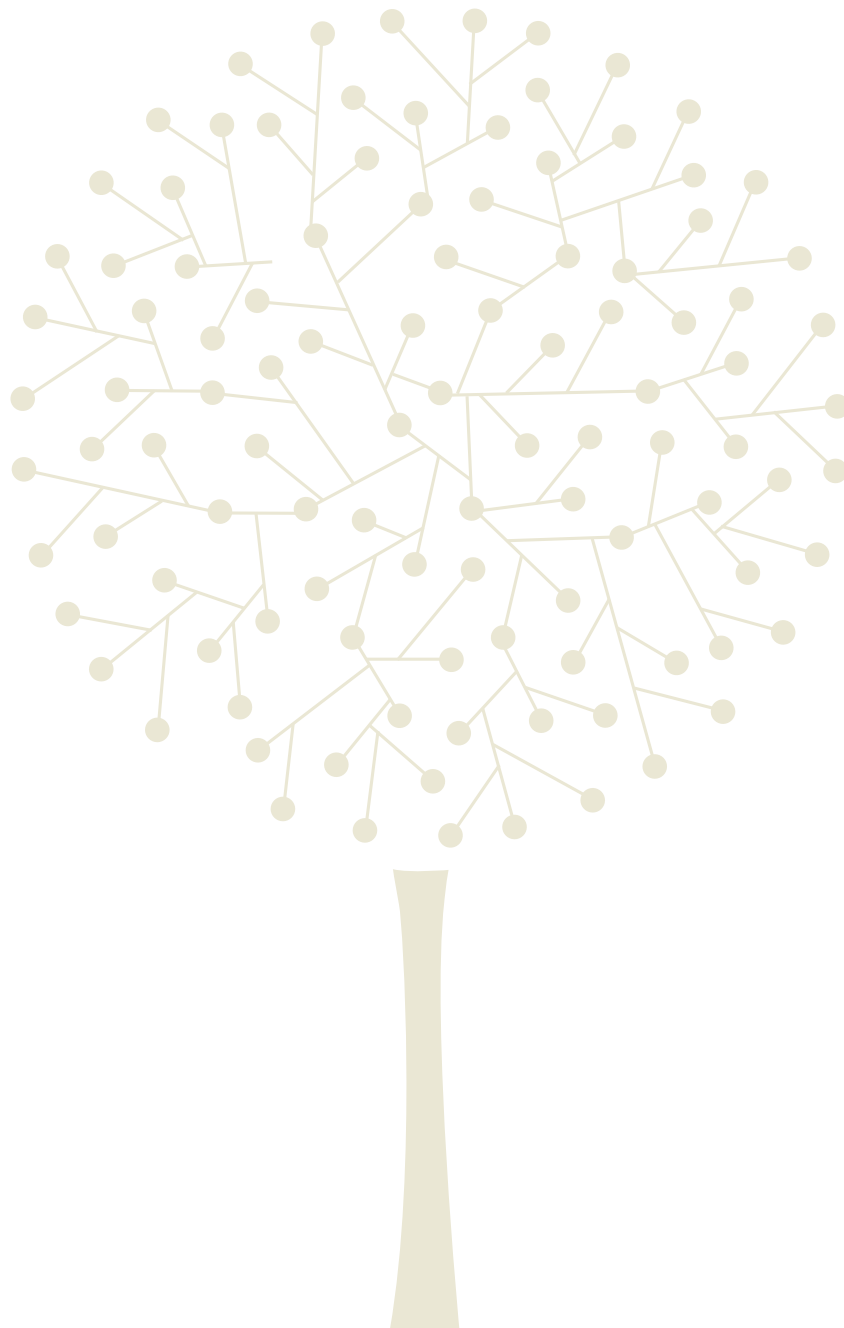
Tante: Arzthelferin  
Onkel: Softwareentwickler

Nachbarin: Krankengymnastin  
Freundin der Nachbarin: Lehrerin





## Berufe in meinem Umfeld



Vielleicht ist auch ein Beruf dabei, der Dir Spaß machen würde?

Schreibe ihn auf.

.....



## Mein Wunschberuf

Manchmal kann es passieren, dass die eigenen Vorstellungen vom Wunschberuf nicht mit dem Berufsalltag übereinstimmen oder der Beruf doch gar nicht zu einem passt.

Um herauszufinden, ob Dein Wunschberuf zu Dir passt, hilft es zu wissen, welche Fähigkeiten und Eigenschaften für diesen Beruf wichtig sind.

Überlege Dir nun, in welchem Beruf Du später arbeiten möchtest. Schreibe hier Deinen „Wunschberuf“ auf.

**Samle jetzt Informationen zu dem Beruf und trage Sie in die Mindmap auf der nächsten Seite ein. Stelle Dir dazu die Fragen:**

### Tätigkeiten

1. Was tut man in diesem Beruf?

### Fähigkeiten und Eigenschaften

2. Welche Fähigkeiten und Eigenschaften sind für diesen Beruf wichtig?
- Körperliche Fähigkeiten
  - Geistige Fähigkeiten
  - Soziale Fähigkeiten

### Arbeitsplätze

3. Wo kann ich arbeiten?

### Fachrichtungen

4. Welche Fachrichtungen und Spezialisierungen sind möglich?

### Ähnliche Berufe

5. Welche Berufe sind meinem Wunschberuf ähnlich?

Falls Du einen weiteren Wunschberuf hast, schreibe ihn auf und erstelle eine neue Mindmap.

### Wunschberuf 2



Hier findest Du Informationen und Beschreibungen von Berufen

... im Internet:

→ [www.berooobi.de](http://www.berooobi.de)

→ <http://berufenet.arbeitsagentur.de/berufe>

→ [www.planet-beruf.de](http://www.planet-beruf.de)

... in den Veröffentlichungen der Bundesagentur für Arbeit:

→ „Beruf Aktuell. Lexikon der Ausbildungsberufe“

→ „Studien- und Berufswahl“

Diese Informationen helfen Dir auch dann, wenn Du noch keine genauen Berufsvorstellungen hast oder nicht genau weißt, wie der Beruf heißt, der Dich interessiert.

**Arbeitsplätze**

- Öffentliche und private Gärten
- Parks und Grünanlagen
- Baumschulen
- Friedhöfe
- Botanische Gärten
- Gartencenter

**Fachrichtungen**

- Baumschule
- Friedhofsgärtnerei
- Garten- und Landschaftsbau
- Gemüsebau
- Obstbau
- Staudengärtnerei

**Ähnliche Berufe**

- Forstwirt/in
- Florist/in
- Landwirt/in
- Winzer/in

**Tätigkeiten**

- Pflanzen setzen und düngen
- Boden bewässern
- Blumenbeete anlegen
- Rasen mähen
- Hecken schneiden
- Hausgärten, Terrassen und Parks anlegen
- Verkehrswege, Fußgängerzonen, Dächer und Fassaden begrünen
- Wege und Plätze pflastern
- Treppen, Mauern und Zäune bauen
- Rollrasen verlegen
- Pflanzen verkaufen
- Unkraut jäten
- Kunden beraten
- Verkaufen

**Gärtner/in**

**Fähigkeiten und Eigenschaften**

**körperlich**

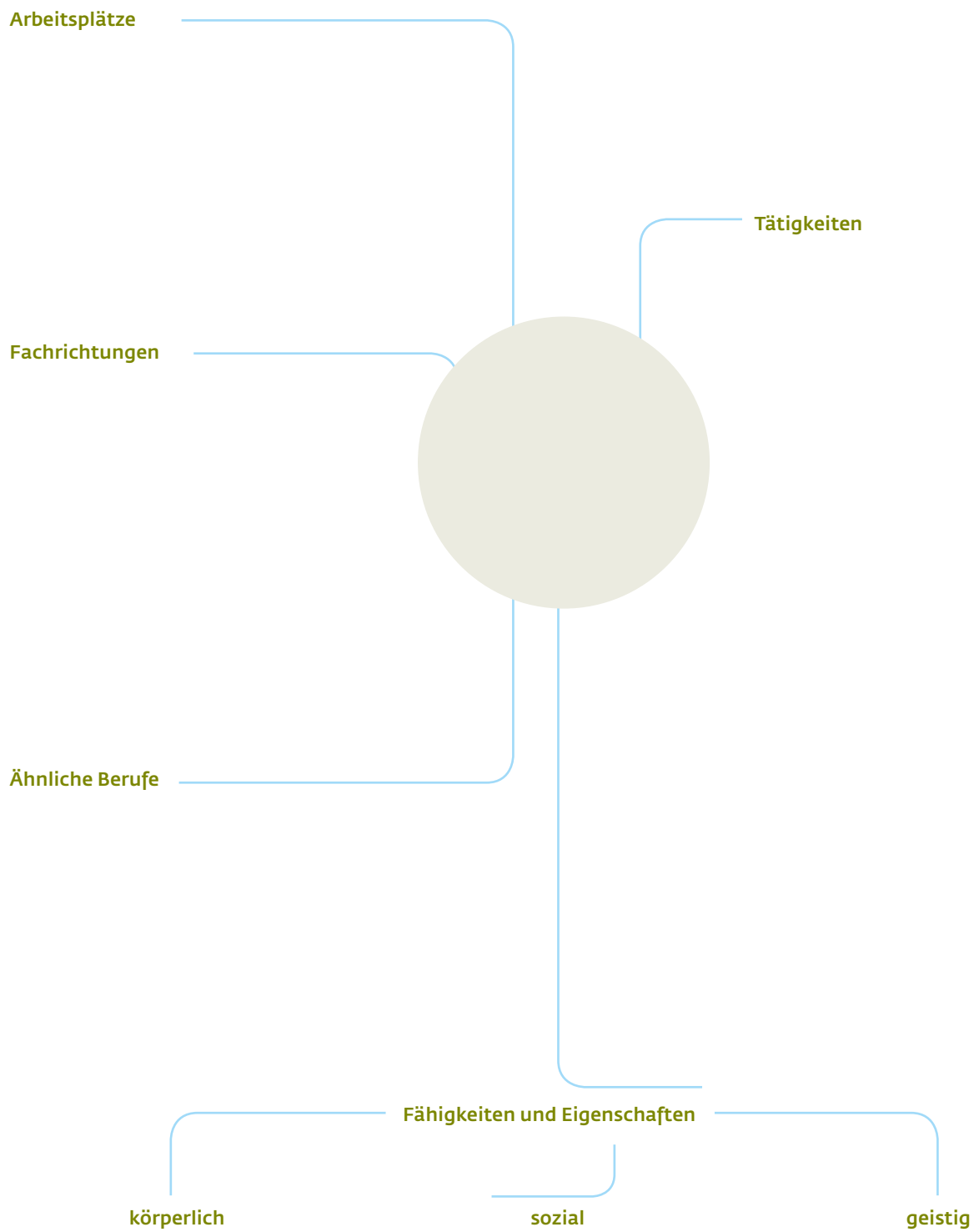
- Körperliche Belastbarkeit
- Handwerkliches Geschick
- Gerne draußen sein
- Wetterfest sein
- Nicht zimperlich sein
- Gesunder Rücken, keine Pollenallergie
- Maschinen bedienen können

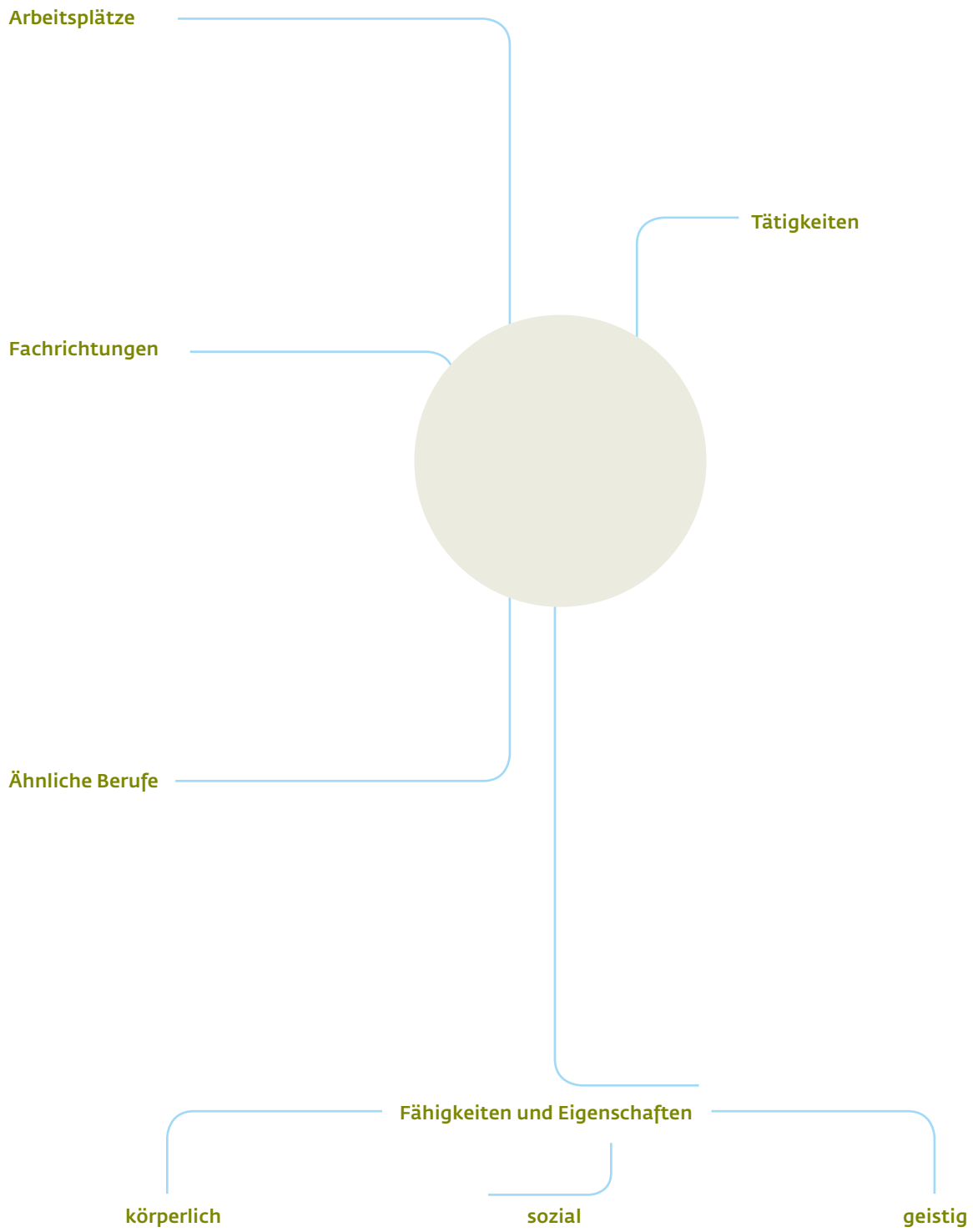
**sozial**

- Spaß am Umgang mit Kunden
- Teamfähigkeit
- Zuverlässigkeit
- Verantwortungsbewusstsein

**geistig**

- Rechnen (z.B. für Flächenberechnungen)
- Pflanzen kennen und bestimmen
- Interesse an Natur und Pflanzen
- Gut planen und organisieren
- Kenntnisse in Werkzeugen und Technik





## Passt mein Wunschberuf zu mir?

Jetzt hast Du Deinen „Wunschberuf“ näher kennengelernt.  
Finde nun heraus, ob dieser Beruf wirklich zu Dir passt.

Nutze dazu die folgenden Fragen:

**Gibt es Tätigkeiten in meinem Wunschberuf, die ich schon jetzt gerne und häufig mache?**

**Sind meine besonderen Stärken und Eigenschaften auch in meinem Wunschberuf wichtig?**

**Kann ich mir vorstellen, an einem oder sogar an mehreren der möglichen Arbeitsplätze zu arbeiten?**

**Kommt auch ein ähnlicher Beruf für mich infrage?**

Beantworte die Fragen zunächst einmal für Dich selbst.

Sprich dann auch mit anderen Personen (z.B. ProfilPASS-Berater/in, Freunden, Eltern) über Deine Ergebnisse. Häufig helfen Rückfragen von anderen, dass die eigenen Vorstellungen und Wünsche klarer werden!





## Meine Berufsfindung – Schritte in die Praxis

Wenn Du hier angekommen bist, hast Du ...

... Dich intensiv mit Deinen Stärken und Eigenschaften beschäftigt.

... über Deine Berufswünsche nachgedacht.

... eine Vorstellung bekommen, welcher Beruf/welche Berufe zu Dir passen könnte/n.

Jetzt hast Du die Voraussetzungen für die nächsten Schritte Deiner Berufsfindung. Hier sind nun verschiedene Möglichkeiten, wie Du Dich Deinem Berufswunsch weiter annähern kannst. Schau sie Dir an und besprich mit Deinem **ProfilPASS**-Berater/Deiner **ProfilPASS**-Beraterin, welchen Schritt Du als Nächstes gehen kannst.

### Das möchte ich als Nächstes machen:

- Meinen Wunschberuf in der Praxis kennenlernen durch
  - ein Praktikum,
  - einen Nebenjob,
  - ein freiwilliges Engagement/Ehrenamt.
  
- Mich im Berufsinformationszentrum (BIZ) der Bundesagentur für Arbeit über die Wege zu meinem Wunschberuf informieren.
  
- Ein Gespräch mit dem Berufsberatungslehrer an meiner Schule führen.

## Wer ich bin und was ich will

Alles, was Du bisher mit dem **ProfilPASS** herausgefunden hast, gehört Dir. Du entscheidest selbst, mit wem Du über Deine Erfahrungen sprechen möchtest und auch, ob und wem Du Deine Ergebnisse zeigst.

Für Menschen, die Dich bei Deiner weiteren Berufsfindung unterstützen möchten (z.B. Berufsberater/in, Berufswahllehrer/in), kann es wichtig sein, Deine persönlichen Stärken, Eigenschaften, Interessen und Berufsvorstellungen zu kennen.

Mit der nachfolgenden Seite gibst Du anderen Menschen die Möglichkeit zu erfahren, was Du kannst und was Du willst. Auch hier entscheidest Du wieder selbst, was Du mitteilen möchtest.



Wenn Ihr in der Schule den Berufswahlpass ([www.berufswahlpass.de](http://www.berufswahlpass.de)) oder einen anderen Berufswahlordner habt, kannst Du die Ergebnisse aus dem **ProfilPASS** dort einbringen und diese Seite dort ablegen.

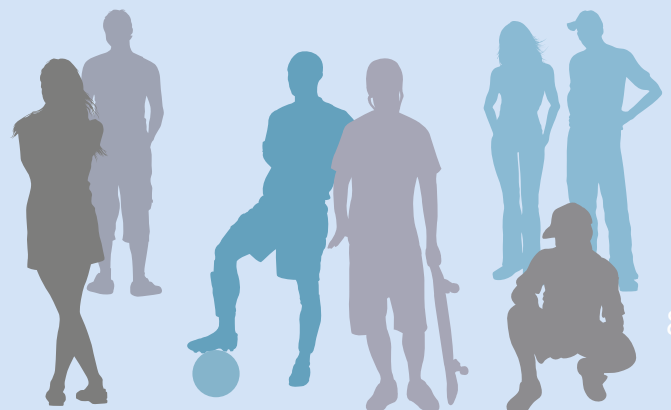






## Nachweise sammeln

- \* Mein Leben
- 💡 Meine Stärken
- + Meine Interessen
- 🎯 Meine Ziele
- 📄 **Nachweise sammeln**





# Nachweise sammeln

In diesem Abschnitt erhältst Du Hinweise wie Du Deine Zeugnisse, Nachweise und Urkunden aufbewahren kannst.

Am einfachsten ist es, wenn Du Dir einen Ordner anlegst, in dem Du neben dem **ProfilPASS** auch sämtliche Nachweise einsortieren kannst.

Zweimal im Jahr erhältst Du ein Zeugnis in der Schule. Auch während der Ausbildung bekommst Du Zeugnisse. Wenn Du an Wettkämpfen, Wettbewerben oder anderen Projekten teilnimmst, bekommst Du häufig eine Urkunde oder eine Teilnahmebescheinigung. Es gibt sicherlich noch andere Belege oder Nachweise, die zeigen, was Du alles getan hast, z.B. Fotos oder Zeitungsberichte.

All diese Nachweise bestätigen Deine Tätigkeiten und Deine Leistungen.

Sie können für eine spätere Bewerbung wichtig sein. Wenn Du diese Nachweise sorgfältig einsortierst, hast Du sie sofort griffbereit.

Am besten sortierst Du Deine Nachweise und ordnest sie so ein:

- Zeugnisse aus der Schule und Ausbildung
- Zeugnisse, Nachweise, Bescheinigungen aus dem Praktikum, der Werkstatt oder dem Job
- Kursbescheinigungen
- Nachweise über die Mitgliedschaft oder Tätigkeiten im Verein
- Urkunden oder Bescheinigungen von Wettkämpfen oder Wettbewerben
- eigene Stärkenfeststellung (z.B. **ProfilPASS** Kompetenz-Nachweis)
- Anderes



Denke daran, dass Zeugnisse nicht gelocht werden dürfen. Sie sind wichtige Dokumente. Stecke sie lieber in eine Klarsichthülle.





## Meine Bewerbungen im Überblick

Für den Überblick, wo Du Dich schon beworben hast und für welche Stelle, nutze diese Übersicht. Hier kannst Du dann auch sehen, welche Antworten noch ausstehen und wo Du nachfragen solltest.

**Betrieb oder Einrichtung** (Name, Ort, Ansprechpartner, Telefonnummer)

.....

.....

.....

**Bewerbungsdatum** **Nachfragedatum**

**Bewerbung als**

.....

**Ergebnis**

.....

**Betrieb oder Einrichtung** (Name, Ort, Ansprechpartner, Telefonnummer)

.....

.....

.....

**Bewerbungsdatum** **Nachfragedatum**

**Bewerbung als**

.....

**Ergebnis**

.....

**Betrieb oder Einrichtung** (Name, Ort, Ansprechpartner, Telefonnummer)

.....

.....

.....

**Bewerbungsdatum** **Nachfragedatum**

**Bewerbung als**

.....

**Ergebnis**

.....



**Betrieb oder Einrichtung** (Name, Ort, Ansprechpartner, Telefonnummer)

.....  
.....  
.....

Bewerbungsdatum

Nachfragedatum

Bewerbung als

.....  
.....

Ergebnis

**Betrieb oder Einrichtung** (Name, Ort, Ansprechpartner, Telefonnummer)

.....  
.....  
.....

Bewerbungsdatum

Nachfragedatum

Bewerbung als

.....  
.....

Ergebnis

**Betrieb oder Einrichtung** (Name, Ort, Ansprechpartner, Telefonnummer)

.....  
.....  
.....

Bewerbungsdatum

Nachfragedatum

Bewerbung als

.....  
.....

Ergebnis

## Nachweis über ehrenamtlich, freiwillig und unentgeltlich geleistete Aufgaben



**ProfilPASS**  
für junge Menschen

.....  
Name/Vorname

.....  
Straße/Nr.

.....  
PLZ/Ort

.....  
Telefon/Fax

**hat bei uns ehrenamtlich gearbeitet.**

.....  
Aufgabe

.....  
Zeitraum

Arbeitspensum  Vollzeit  Teilzeit mit ca. .... Stunden pro Woche

Gelegentlicher Einsatz mit ca. .... Tagen | Stunden pro Woche | Monat | Jahr

.....  
Tätigkeit(en), Aufgabe(n)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
Institution

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
Ort, Datum, Unterschrift, Stempel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Du findest diesen Nachweis zum Ausfüllen und Ausdrucken unter [du-kannst-mehr.net/nachweis\\_ehrenamt](http://du-kannst-mehr.net/nachweis_ehrenamt)

## Impressum

### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

### Layout und Satz

LOK. design division, Marion Schnepf, lokbase.com

### Gesamtherstellung und Vertrieb

W. Bertelsmann Verlag GmbH & Co. KG

Postfach 10 06 33

33506 Bielefeld

Telefon (05 21) 9 11 01-11, Telefax (05 21) 9 11 01-19

E-Mail: [service@wbv.de](mailto:service@wbv.de), Internet: [wbv.de](http://wbv.de)

3. überarbeitete Auflage 2016

11. Druckauflage 2016

ISBN 978-3-7639-5632-6

Bestell-Nr. 6001804b

© W. Bertelsmann Verlag GmbH & Co. KG, Bielefeld 2016

Printed in Germany

Der **ProfilPASS für junge Menschen** ist frei verfügbar zum Download unter [profilpass-fuer-junge-menschen.de](http://profilpass-fuer-junge-menschen.de)

Der **ProfilPASS für junge Menschen** ist unter folgender Creative-Commons-Lizenz veröffentlicht.

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>



[profilpass-fuer-junge-menschen.de](http://profilpass-fuer-junge-menschen.de) | [du-kannst-mehr.net](http://du-kannst-mehr.net)