

ProfilPASS

zum Durchstarten



Stärken kennen | Stärken nutzen

ProfilPASS
CORE

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 3

- » So arbeitest Du mit Deinem ProfilPASS 4
- » Glossar 6

Mein Leben 7

- » Mein Leben im Rückblick 8
- » Mein soziales Netzwerk 11
- » Ein Tag in meinem Leben 13

Meine Tätigkeitsfelder 15

- » Meine Tätigkeitsfelder im Überblick 19
- » Haushalt, Familie und sich um andere kümmern 20
- » Hobbys, Interessen und Freizeit 23
- » Schulbildung 26
- » Erfahrungen mit der Jobsuche 29
- » Berufserfahrung, Ehrenamt und Praktika 32
- » Teilnahme an Projekten, Seminaren, Kursen, Aus- und Weiterbildungen 35
- » Besondere Lebenssituationen 38
- » Außerdem ist da noch ... 41

Meine Eigenschaften 44

- » Meine besonderen Eigenschaften 49
- » Fremdsprachen 50

Meine Kompetenzen – ein Überblick 52

- » Meine Kompetenzen im Überblick – ein Beispiel 53
- » Meine Kompetenzen im Überblick 54
- » Meine Eigenschaften und meine Stärken 56

Meine Zukunft 58

- » Meine Interessen 58
- » Mein Beruf 62
- » Meine Ziele und die nächsten Schritte 64

Meine Bewerbungen und Dokumente 67

- » Mein Lebenslauf: Ein Überblick meiner Qualifikationen und Kompetenzen 68
- » Mein Anschreiben: Kompetenzen und Interesse sichtbar machen 71
- » Professioneller Umgang beim Netzwerken und im Vorstellungsgespräch 74

Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen 76

Einleitung

Du kannst sehr viel mehr, als Du glaubst!

Bist Du bereit für das Buch Deines Lebens?!

Der ProfilPASS ist Deine Chance. Mit ihm schaust Du auf Dein Leben, entdeckst Deine eigenen Stärken und planst Deine Zukunft. Toll, dass Du Dich der Herausforderung stellst!

Mit dem ProfilPASS entdeckst Du die Fähigkeiten und Fertigkeiten, das Wissen und die Eigenschaften, die Du im Laufe Deines Lebens erworben hast; egal ob in der Schule, bei der Arbeit, im Ehrenamt, bei Deinen Hobbys oder bei anderen Tätigkeiten zu Hause oder anderswo.

Die verschiedenen Kapitel des ProfilPASS nehmen Dich mit auf eine Reise durch Dein Leben und helfen Dir, all das zu erkennen, was Du schon erreicht hast. Zuerst geht es darum, Dein Leben allgemein zu beschreiben (Mein Leben). Danach schauen wir uns Deine Tätigkeiten genauer an (Meine Tätigkeitsfelder). Als nächstes kommt ein Kapitel zu Eigenschaften (Meine Eigenschaften) und eines, wo Du alle Kompetenzen, die Du entdeckt hast, aufschreibst (Meine Kompetenzen).

Aber wie kannst Du das, was Du über Dich herausgefunden hast, auch für Dich und Deine Zukunft nutzen? Dazu gibt es im ProfilPASS ein Kapitel, in dem Du Deine nächsten Schritte planst (Meine Zukunft) und ein Kapitel zu Berufserkundung und Bewerbungen (Meine Bewerbungen und Dokumente).

Alle Kapitel in diesem Arbeitsbuch bearbeitest Du zusammen mit Deinem*Deiner Berater*in. Sobald Du alle Deine Stärken erkannt hast, bekommst Du einen ProfilPASS Kompetenz-Nachweis von ihm*ihr.

Wir wünschen Dir viel Erfolg auf Deinem Weg durch dieses Buch. Du wirst erstaunt sein, was Du alles Spannendes über Dich herausfindest.

Viel Spaß auf Deiner Entdeckungsreise!

So arbeitest Du mit Deinem ProfilPASS

Hi! Mein Name ist Sascha und ich begleite Dich auf Deinem Weg durch den ProfilPASS. An manchen Stellen helfe ich Dir mit Tipps und Erklärungen.



Du verwendest Deinen ProfilPASS zusammen mit Deinem*Deiner ProfilPASS-Berater*in. Diese sind speziell ausgebildet, um Dich auf Deinem Weg zu begleiten. Hier noch ein paar wichtige Tipps für Dich, bevor Du auf die Reise durch Dein Leben gehst.

- » Informiere Dich, worum es im ProfilPASS geht und welche Ziele er hat, bevor Du mit dem Ausfüllen beginnst.
- » Sprich in Deiner ProfilPASS-Beratung über Deine Erwartungen und Ziele. Stelle sicher, dass Du genau weißt, was Deine Aufgaben sind und welche Rolle Dein*e Berater*in hat.

Was erhoffst Du Dir vom ProfilPASS?

- » Schau Dir das Inhaltsverzeichnis und die Kapitel an, an denen Du arbeiten wirst.
- » Im Kapitel „Meine Tätigkeitsfelder“ bearbeitest Du in jedem Tätigkeitsfeld vier Schritte. Stelle sicher, dass Du genau verstanden hast, was Du hier tun musst.
- » Vereinbare am Ende jeder ProfilPASS-Beratung einen neuen Termin und schreibe Dir auf, was Du bis dahin tun wirst.
- » Johannes und Anna haben den ProfilPASS bereits bearbeitet. Ihre Beispiele können Dir Ideen und Inspiration für Deinen eigenen Weg liefern.

Dein ProfilPASS gehört nur Dir. Andere Menschen dürfen ihn sich nur mit Deiner Einwilligung ansehen. Falls Du Dir nicht sicher bist, wie Du Deinen ProfilPASS ausfüllen sollst, frage in Deiner ProfilPASS-Beratung nach Hilfe.



Hallo! Ich bin Johannes und ich bin 19. Ich habe die 9. Klasse abgeschlossen, aber dann sind meine Eltern krank geworden und ich konnte nicht weiter zur Schule gehen. Ich will eine Ausbildung machen, mit der ich genug Geld verdiene, um meine eigene Familie zu haben. Darum habe ich den ProfilPASS ausgefüllt.

Hey! Ich bin Anna, 26 Jahre alt und stolze Mama. Mit der Schwangerschaft hat sich alles geändert und ich musste das Studium abbrechen. Vorher habe ich in Vollzeit Design studiert, jetzt bin ich in Vollzeit Mama. Ich möchte trotzdem Karriere machen. Deshalb bin ich hier.



Dieser ProfilPASS gehört:



Vor- und Nachname

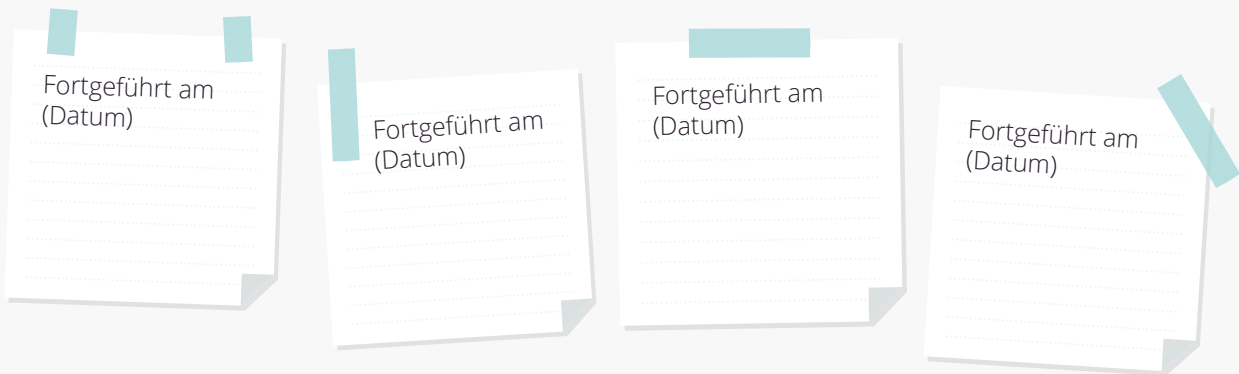
Adresse

Geburtsdatum

Telefonnummer

E-Mail

Beratung mit dem ProfilPASS begonnen am... (Datum)



Vor- und Nachname Berater*in

Kontakt Daten Berater*in

Glossar

Wissen, das sind Konzepte, Zahlen und Fakten, Ideen und Theorien, die uns helfen, ein bestimmtes Thema oder Themengebiet zu verstehen.

Fähigkeit ist die Möglichkeit, etwas zu tun. Jeder Mensch hat Fähigkeiten, z.B. im Bereich Kunst, Wissenschaft, Bildung, Sport usw. Es gibt allgemeine oder spezifische Fähigkeiten.

Fertigkeiten sind Fähigkeiten und bereits vorhandenes Wissen, die wir nutzen, um etwas Bestimmtes zu tun. Wir erwerben sie durch Übung und lösen damit Probleme.

Eigenschaften sind besondere Merkmale oder Verhaltensweisen, die typisch für eine Person sind und diesen Menschen ausmachen.

Einstellung beschreibt unsere Haltung und die Art und Weise, wie wir mit Ideen, Menschen oder Situationen umgehen.

Formales Lernen findet in einer speziellen Einrichtung statt, z.B. in einer Schule oder Universität, ist strukturiert und führt zu einem formal anerkannten Abschluss.

Non-formales Lernen findet außerhalb des formalen, allgemeinen Bildungssystems statt und führt nicht immer zu einem formal anerkannten Abschluss. Es kann bei der Arbeit, innerhalb einer Organisation oder in einer Gruppe stattfinden (z.B. wenn man ehrenamtlich tätig ist, gemeinnützige Arbeit verrichtet oder etwas einfach nur zum Spaß macht).

Informelles Lernen findet immer und überall statt, ohne dass wir bewusst etwas dafür tun. Für jede neue Herausforderung entwickeln wir neue Strategien und Lösungen und lernen dabei informell, damit umzugehen.

Lebenslanges Lernen beschreibt alles, was wir im Laufe unseres Lebens lernen und tun, um unsere Kompetenzen zu verbessern oder Qualifikationen zu erlangen.

Kompetenzen sind all das, was ein Mensch tatsächlich weiß und kann. Sie sind eine Kombination aus Wissen, Fähigkeiten/Fertigkeiten und Einstellung/Eigenschaften, die wir unser ganzes Leben lang durch formales, non-formales und informelles Lernen in verschiedenen Situationen und Umgebungen, wie z.B. Familie, Schule, Arbeit, Nachbarschaft oder Gemeinschaft, erwerben.

Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen definiert der Rat der Europäischen Union als die wesentlichen Kompetenzen, die alle Bürger*innen für ein erfülltes, gesundes und nachhaltiges Leben, Arbeitsfähigkeit, aktive Bürger*innenbeteiligung und soziale Integration brauchen.

Qualifikationen sind alle Kompetenzen, die von einer unabhängigen Stelle geprüft, mit geeigneten Instrumenten gemessen und mit einem Abschlusszeugnis, Diplom usw. ausgezeichnet wurden.



Ich habe viel über die Bedürfnisse und die Gesundheit von Babys gelernt. (**Wissen**)

Ich bin fleißig, geduldig und neugierig. (**Eigenschaft**)



Ich kann meine Zeit gut einteilen. (**Fähigkeit**)



Mein Leben



Werfen wir einen Blick zurück! In diesem Kapitel schauen wir uns an:

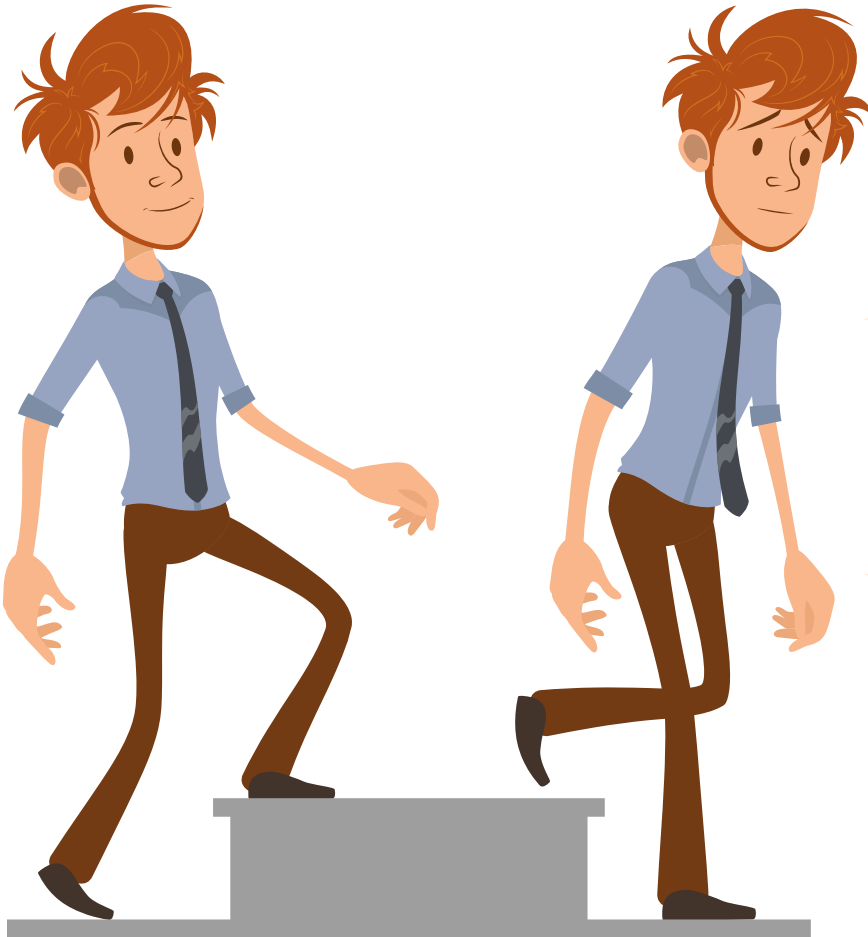
Was bis jetzt alles in Deinem Leben passiert ist.

Wie Dein Leben jetzt gerade aussieht.

Welche Menschen und welche Aktivitäten Dir wichtig sind.

Einen typischen Tag in Deinem Leben.

Mein Leben im Rückblick



Das Leben steckt voller Überraschungen und Herausforderungen. Manchmal läuft es so richtig gut und manchmal passiert etwas Trauriges. Auch der Alltag ist nicht immer einfach.

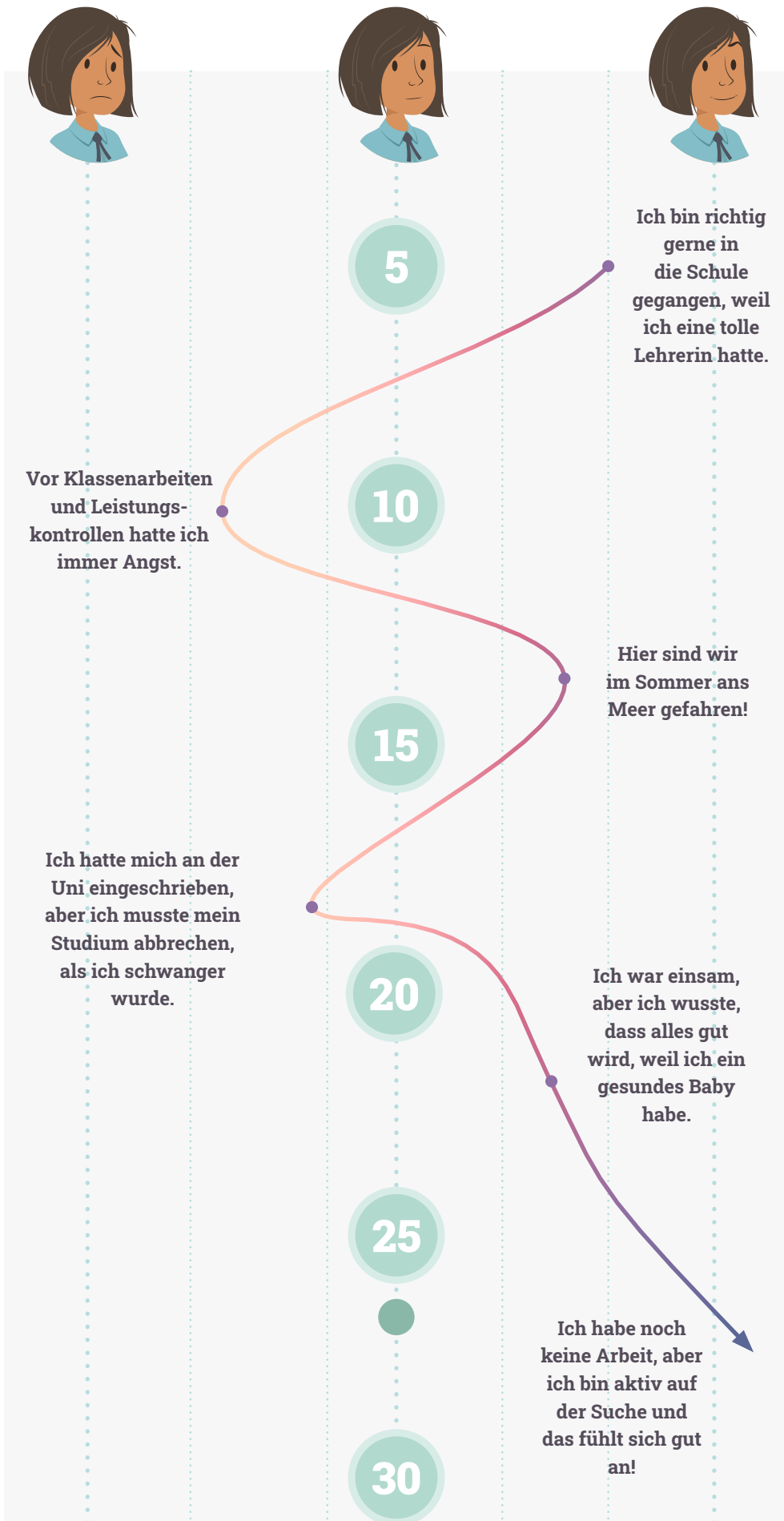
Auf den nächsten Seiten findest Du einen Zeitstrahl: Deine Lebenslinie. Trage hier ein, was in Deinem Leben schon alles passiert ist und wie Du Dich dabei gefühlt hast.

Versuche Dich an die wichtigsten Ereignisse in Deinem Leben zu erinnern.

Welche Ereignisse waren toll? Woran Erinnerst Du Dich gerne zurück?

Welche Ereignisse würdest Du lieber vergessen?

Die Lebenslinie – ein Beispiel



Das ist mein Lebensweg. Am Anfang war es gar nicht so leicht, mich an die Sachen zu erinnern, die ich mit 5 gemacht habe, aber dann hatte ich richtig viel Spaß dabei, in den ganzen Erinnerungen zu schwelgen! Es gab Höhen und Tiefen. Aber das alles hat mich zu der Person gemacht, die ich heute bin!

Meine Lebenslinie

5

10

15

20

25

30



Kreise ein, wie alt Du jetzt bist.
Erinnere Dich an verschiedene Ereignisse in Deinem Leben.

Was ist wann passiert?

Zeichne eine Linie Deines Lebens – von Deiner Kindheit bis heute.
Zeichne dabei ein, ob Ereignisse gut oder schlecht waren.
Ereignisse können auch einfach nur o.k. gewesen sein, also weder gut noch schlecht.

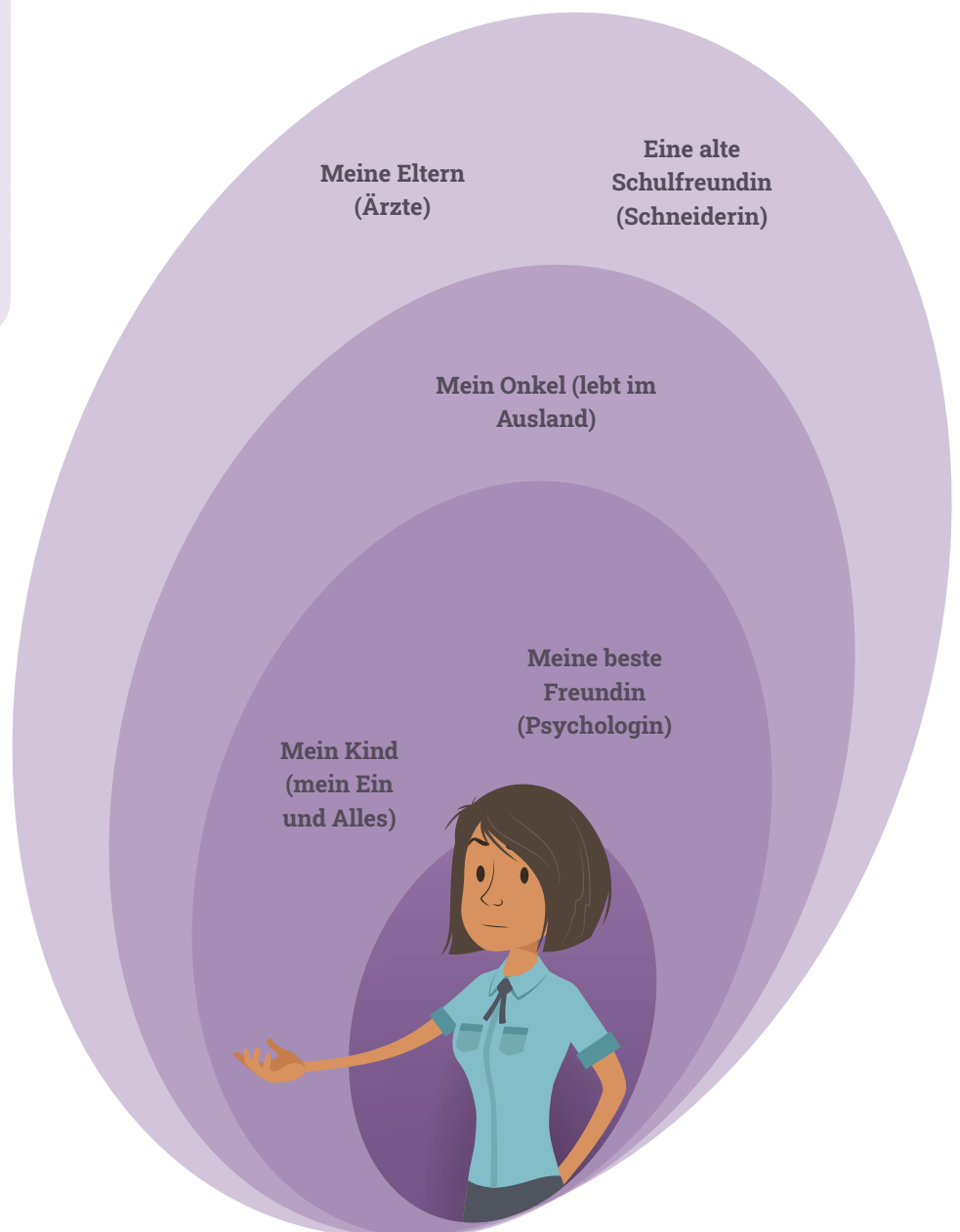
Schreibe oder zeichne dann die wichtigsten Ereignisse an Deine Lebenslinie.

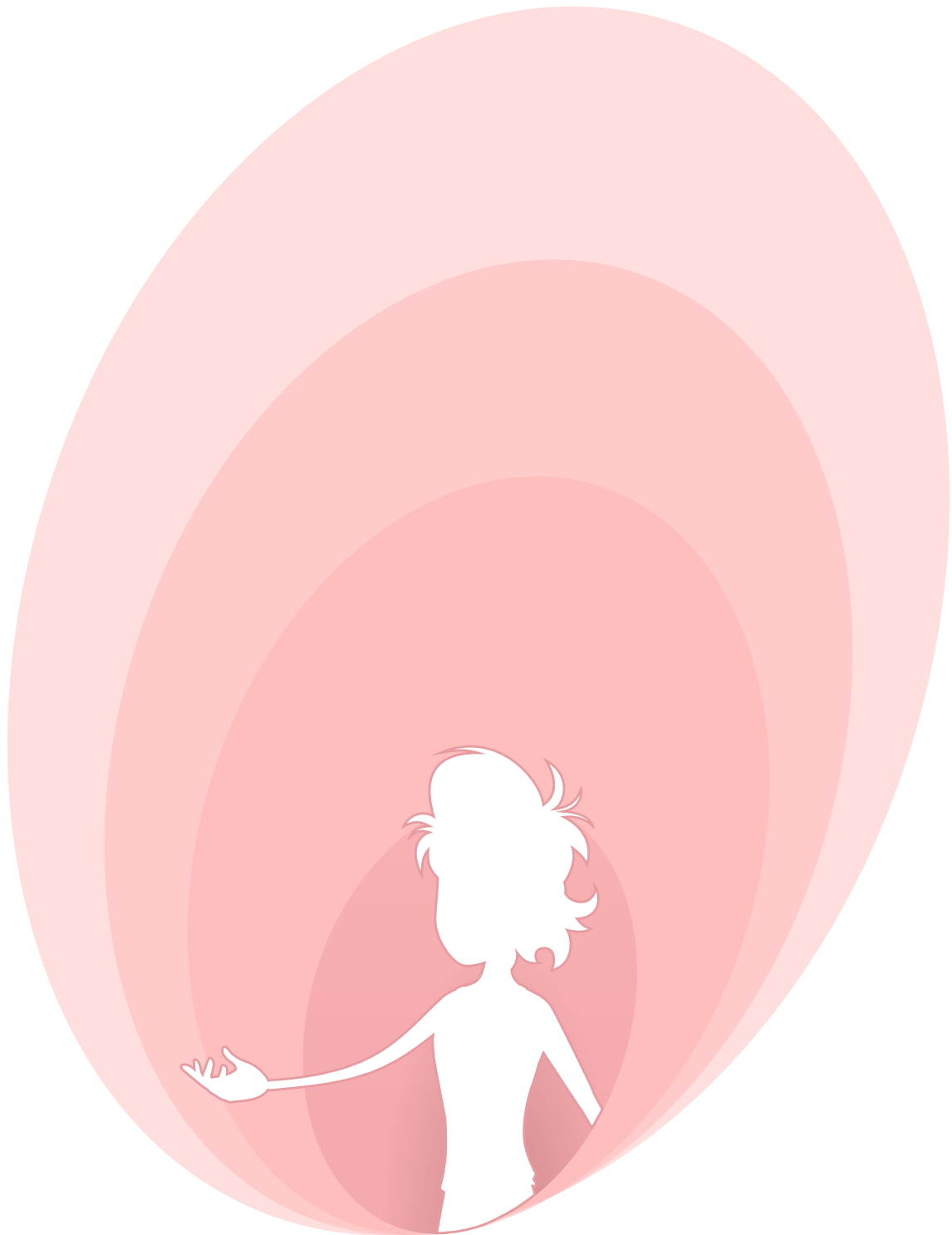
Mein soziales Netzwerk

In der nächsten Übung geht es darum, Dir einen Überblick über Dein soziales Netzwerk zu verschaffen. Die Figur im kleinsten Kreis bist Du. Stelle Dich selbst mit einer Zeichnung, einem Symbol oder einem Wort dar. Denk dann an die Menschen in Deinem jetzigen Leben: Wen siehst Du oft? Wen siehst Du selten? Wer ist Dir wichtig?

Zeichne sie in Deiner Nähe oder weiter weg ein, je nachdem, wie wichtig sie für Dich sind. Schreibe zu jeder Person, was sie gerade in ihrem Leben macht.

Hier siehst Du meine Kreise. Mein Kind ist der allerwichtigste Mensch in meinem Leben, also habe ich es ganz in meiner Nähe eingetragen. Zu meinen Eltern habe ich keinen so guten Draht, deswegen stehen sie im äußersten Kreis, am weitesten weg von mir.





Welche dieser Menschen in
Deinen Kreisen machen Dich
glücklich und helfen Dir?

Mache ein 😊 neben ihren
Namen/ihr Symbol!

Was würdest Du gerne verändern?
Vielleicht möchtest Du einen Namen/
ein Symbol hinzufügen, in einen
anderen Kreis setzen oder komplett
streichen?

Mache einen ★ neben diese Namen/
Symbole!

Ein Tag in meinem Leben

Hier sollst Du mithilfe der Tabelle einen typischen Tag in Deinem Leben beschreiben. Schau Dir zuerst das Beispiel an.

| Ort oder Situation | Was hast Du gemacht? Was hast Du erlebt? | Wer war noch dabei? |
|-------------------------------|---|--|
| Zu Hause | Frühstück mit meiner Familie. Danach bin ich zum Jobcenter gegangen, um zu schauen, ob es neue Stellen in der Jobbörse gibt. | Meine Familie |
| Auf dem Weg zum Jobcenter | Ich habe meinen Kumpel getroffen. Er hat mir erzählt, dass unsere Schule eine kostenlose Schulung zum Lagermitarbeiter anbietet. | Mein Kumpel Mark |
| Beim Jobcenter | Eine Beraterin hat mir mehrere Stellenangebote mitgegeben. Ich habe sie eingesteckt, um sie zu Hause in Ruhe durchzusehen. | Beraterin im Jobcenter |
| Auf dem Rückweg vom Jobcenter | Ich bin zu meiner alten Schule gegangen, um mich für die Schulung zum Lagermitarbeiter anzumelden. | |
| In der Schule | Ich habe mich für die Schulung angemeldet, weil sie gute Bedingungen angeboten haben. | Sekretärin der Schule |
| Auf dem Weg nach Hause | Ich habe einen Kumpel aus der Grundschule getroffen. Wir sind spontan zusammen einen Kaffee trinken und quatschen gegangen. | Stephan, mein Kumpel aus der Grundschule |
| Zu Hause | Ich habe die Stellenanzeigen von heute Morgen durchgelesen und werde mich auf zwei davon bewerben. | |
| Zu Hause | Ich habe meinen Kumpel Mark angerufen und mich für die Info über die Schulung bedankt. | Mein Kumpel Mark |

Hier siehst Du wie mein Tag ausgesehen hat!



Denke an einen typischen Tag in Deinem Leben. Nimm einen, an den Du Dich gut erinnerst. Es ist vollkommen egal, ob Du in der Schule warst, gearbeitet hast oder ob es ein Wochenende war.



| Ort oder Situation | Was hast Du gemacht? Was hast Du erlebt? | Wer war noch dabei? |
|--------------------|---|---------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Was ist an diesem Tag alles passiert? Was hast Du alles gemacht? Fang beim Aufwachen an und schreibe alle Orte und Situationen auf, alles, was Du gesehen und erlebt hast und wer noch mit dabei war.

Was war besonders toll an diesem Tag?

Was war nicht so toll? Was würdest Du ändern?

Du hast all diese Situationen gemeistert, weil Du Eigenschaften und Fähigkeiten besitzt, die Dir helfen, damit umzugehen. Mit dem ProfilPASS findest Du heraus, was Deine Fähigkeiten und Eigenschaften sind!

Meine Tätigkeitsfelder



In diesem Kapitel
schauen wir uns
die folgenden
Tätigkeitsfelder
genauer an:

1. Haushalt, Familie
und sich um andere
kümmern
2. Hobbys, Interessen
und Freizeit
3. Schulbildung
4. Erfahrungen mit der
Jobsuche

5. Berufserfahrung,
Ehrenamt und Praktika
6. Teilnahme an
Projekten, Seminaren,
Kursen, Aus- und
Weiterbildungen
7. Besondere
Lebenssituationen
8. Außerdem ist da noch ...

Meine Tätigkeitsfelder

Weißt Du, was Du erreichen kannst? Du kannst sehr viel mehr, als Du glaubst!



In diesem Kapitel betrachten wir verschiedene Bereiche Deines Lebens und schauen uns Deine Tätigkeiten an. Dabei lernst Du, welche Fähigkeiten Du dabei benutzt hast, welches Wissen Du erhalten hast und welche Eigenschaften Du besitzt.

Du kannst Deine Tätigkeitsfelder in jeder beliebigen Reihenfolge bearbeiten. Du allein suchst aus, womit Du anfängst und welche Bereiche Du Dir anschauen magst. Hier setzt Du Deine eigenen Prioritäten!

Du musst nicht in jedem Bereich alles schreiben, was Du je gemacht hast und Du musst auch nicht jeden Bereich ausfüllen. Du entscheidest, was Dir wichtig ist und was nicht.

DIE TÄTIGKEITSFELDER BEARBEITEN

Du bearbeitest die verschiedenen Tätigkeitsfelder immer mit denselben vier Schritten.

Schritt 1

Benennen

Liste alle wichtigen Tätigkeiten in Deinem Leben auf.



Manche Tätigkeiten passen wahrscheinlich in mehrere Bereiche. Du entscheidest, in welchem Bereich die Tätigkeit wichtiger ist und schreibst sie dorthin.



Schritt 2

Beschreiben

Beschreibe Deine Tätigkeiten ganz genau. Denke an eine Situation und liste alles auf, was Du gemacht hast. Benutze dazu diese Formulierungen: **Ich habe...**
an ... teilgenommen.
... abgeschlossen.
... hergestellt/gebaut/gemacht/...
... geholfen.



Ich habe an einem Projekt für alleinerziehende Mütter **teilgenommen**. **Ich habe** ein Oberteil für mein **Kind genäht**.

Ich habe die 9. Klasse **abgeschlossen**.
Ich habe meinen Eltern **geholfen**, ihren Alltag zu schaffen.



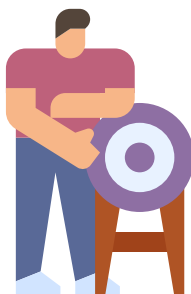
Denke daran, dass jede noch so einfache Tätigkeit aus einer ganzen Reihe einzelner Handlungen bestehen kann.

Wenn Du Dir noch unsicher bist, was es genau mit Kompetenzen und Eigenschaften auf sich hat, lies noch einmal im [Glossar](#) Deines ProfilPASS nach.

Schritt 3

Auf den Punkt bringen

Schau Dir Deine aufgelisteten Tätigkeiten noch einmal an und formuliere sie um. Beginne die Sätze mit:
„Ich bin in der Lage ...“
„Ich kann ...“
„Ich weiß, wie ...“
„Ich habe gelernt ...“



Ich bin in der Lage, meine Ideen laut und deutlich vor Publikum vorzutragen.

Ich kann meine Zeit gut einteilen.

Ich habe gelernt, für meine Rechte einzustehen.



Ich weiß, wie man bei älteren Menschen Erste Hilfe leistet.



Wo Du kannst, schreibe auch dazu **wie** Du etwas ausführst, das zeigt Dir Deine Eigenschaften. All das zusammen sind Deine Kompetenzen, die Du mit diesem Schritt auf den Punkt gebracht hast!

Schritt 4

Bewerten

Jetzt geht es darum, Deine gefundenen Kompetenzen zu bewerten. Wie gut kannst Du das?



Bewerte Deine Kompetenzen mit den folgenden Kategorien:



Ich kann das, **wenn mir jemand hilft**

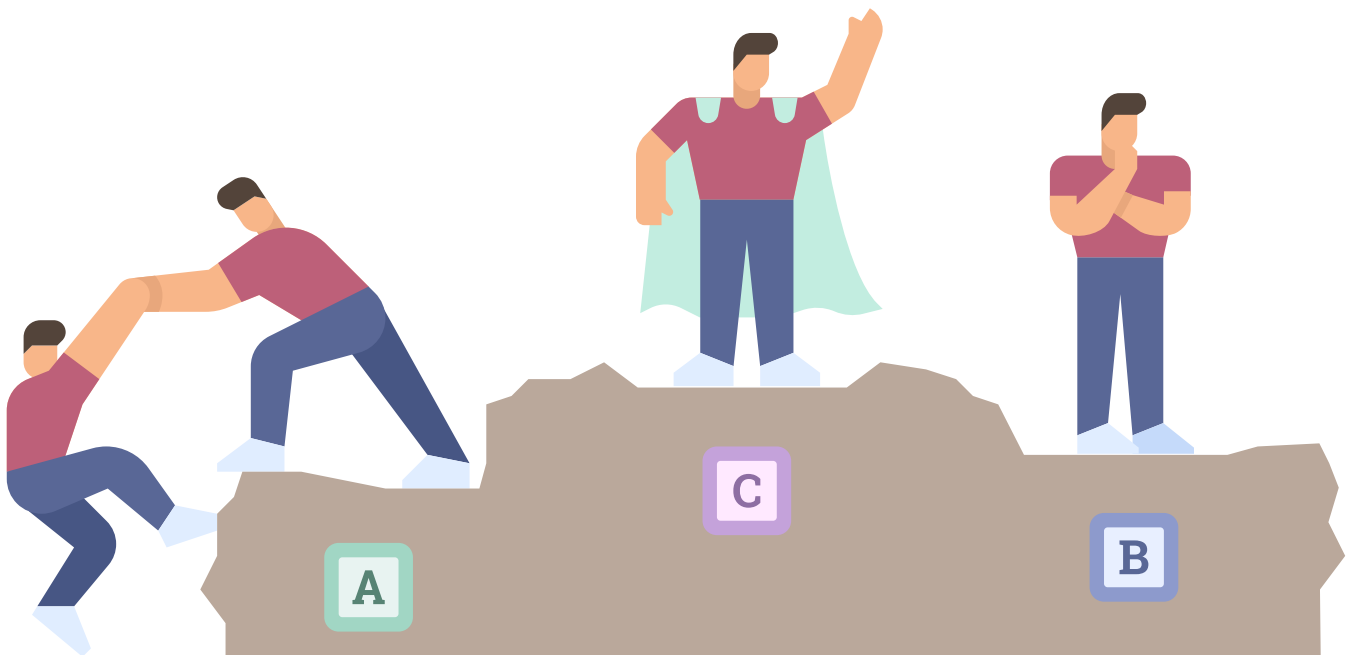


Ich kann das alleine, **in einer bestimmten Situation**



Ich kann das alleine, **auch in anderen Situationen**

Falls Du C angekreuzt hast, schreibe auf, in welchen anderen Situationen Du diese Kompetenz anwenden kannst.



Besprich diese vier Schritte in der ProfilPASS-Beratung, damit Du genau weißt, was Du tun sollst.

Meine Tätigkeitsfelder im Überblick

Schreibe auf jede Haftnotiz das, was Dir als Erstes zu dem jeweiligen Tätigkeitsfeld einfällt.

Haushalt, Familie und
sich um andere kümmern

Hobbys, Interessen und
Freizeit



Schulbildung

Erfahrungen mit der
Jobsuche

Berufserfahrung,
Ehrenamt und Praktika

Teilnahme an Projekten,
Seminaren, Kursen, Aus-
und Weiterbildungen

Besondere
Lebenssituationen

Außerdem ist da noch ...

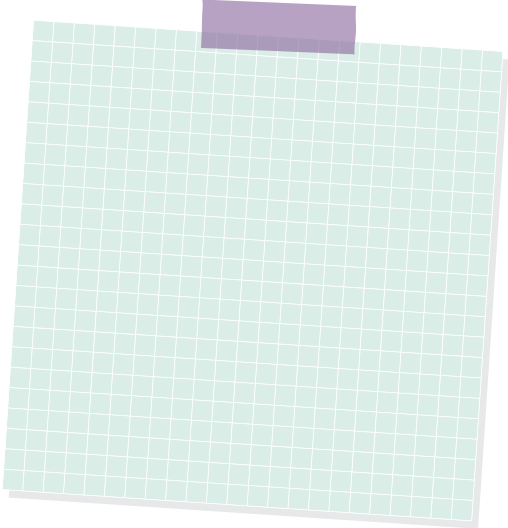
Haushalt, Familie und sich um andere kümmern

Hast Du Dich schon einmal um ein krankes Familienmitglied gekümmert oder um Freund*innen, die Hilfe brauchten?
Gibt es jemanden, den Du pflegst oder dem Du im Alltag hilfst? Was genau machst Du?
Gibt es bei Dir zu Hause Kinder, um die Du Dich kümmerst? Wie findest Du das?
Hast Du ein Haustier? Wie kümmerst Du Dich um Dein Haustier?

Wie viel Zeit verbringst Du in der Woche mit Deiner Familie und Deinen Freund*innen? Hilfst Du zu Hause auch im Haushalt?

1. Benennen

Tätigkeiten im Haushalt und sich um die Familie kümmern sind für viele Menschen selbstverständlich, aber auch dafür musst Du planen und organisieren können und brauchst noch einige andere Fähigkeiten.




Denk an die verschiedenen Aufgaben, die Du zu Hause, innerhalb Deiner Familie, hast.

Meine Eltern sind krank geworden und ich habe mich um sie und unser Zuhause gekümmert. Das ist jetzt mein Alltag.




Zu Hause übernehme ich folgende Aufgaben:

Welche Deiner Aufgaben zu Hause und innerhalb Deiner Familie findest Du spannend? Welche magst Du überhaupt nicht?



In meiner Familie kümmere ich mich um diese Tätigkeiten:





Meine Familie ist oft ganz schön anstrengend. Meinen Sohn großziehen ist mein Haupt- und Vollzeitjob!

1. Benennen: **Mich um mein Kind kümmern (Anna)**

2. Beschreiben

3. Auf den Punkt bringen

4. Bewerten

| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? |
|---|--|--------|---|---|---------------------------------|
| | | A | B | C | |
| Ich füttere meinen Sohn zu festen Essenszeiten. | Ich kann meine Zeit gut einteilen. | | X | | |
| | Ich habe viel über die Bedürfnisse und die Gesundheit von Babys gelernt. | | X | | |
| Ich plane unsere Mahlzeiten, kaufe die Zutaten ein und koche zu Hause. | Ich bin in der Lage, Pläne zu machen und sie anzupassen. | | | X | In der Schule |
| | Ich kann gut mit Geld umgehen und halte mich an mein Budget. | | X | | |
| | Ich weiß, wie und wo ich Informationen finden kann. | | | X | Zum Nähen |
| | Ich kann improvisieren. | | | X | Wenn ich mit meinem Kind spiele |
| Ich nähe regelmäßig Kleidung für mein Kind, damit die Sachen die richtige Größe haben und gut passen. | Ich kann Stoffarten voneinander unterscheiden und die jeweils passende für ein Kleidungsstück auswählen. | | X | | |
| Beim Nähen passe ich die Schnitte an mein Kind an. | Ich kann nach Anleitung arbeiten. | | | X | Beim Kochen |
| | Ich bin in der Lage, basierend auf verschiedenen Informationen Entscheidungen zu treffen. | | X | | |
| Zu Hause verwende ich eine Nähmaschine. | Ich bin in der Lage, mit einer Nähmaschine umzugehen. | | | X | Industrielle Nähmaschinen |
| | Ich kann Informationen im Internet suchen und finden. | | | X | Für mein Kind |

| 1. Benennen: | | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|-------------|-------------------------|--|
| 2. Beschreiben | | 3. Auf den Punkt bringen | | 4. Bewerten | | |
| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? | |
| | | A | B | C | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Hobbys, Interessen und Freizeit

Hast Du wegen Deiner Hobbys an Kursen oder an Wettbewerben teilgenommen?

Hast Du Kontakt zu Menschen, die ähnliche Interessen haben?

Was sind die positiven und was die negativen Seiten von diesem Hobby?

Hast Du ein oder mehrere Hobbys? Wie wichtig ist Dir Dein Hobby? Was sind Deine Interessen? Was machst Du in Deiner Freizeit? Benutzt Du dabei Technik und/oder Medien?

Alle diese Tätigkeiten sind Möglichkeiten, etwas Neues zu lernen, neue Kompetenzen zu erwerben oder berufliche Interessen zu entwickeln.

1. Benennen

Denk soweit zurück, wie Du Dich erinnern kannst. Es ist völlig egal, wann Du ein Hobby hattest oder wie lang es vielleicht her ist.

In meiner Freizeit entwerfe und baue ich Dinge aus Holz, zum Beispiel Gehstöcke für ältere Menschen. Meine Eltern benutzen meine Sachen richtig gerne und ich liebe Heimwerkprojekte! Ich poste meine Projekte sogar in den sozialen Medien und auf ein paar Webseiten!

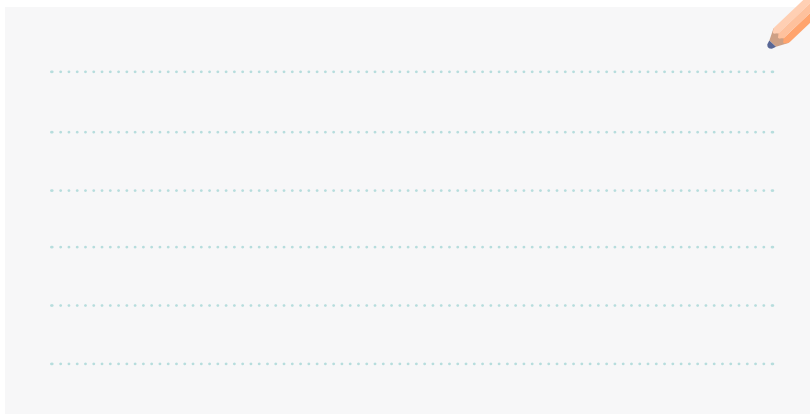


Schreibe alle Freizeitaktivitäten auf, die Dir wichtig sind.

Teilnahmeurkunden, Preise, Zertifikate und Briefe sind wichtige Dokumente. Sammle sie und hebe sie gut auf.

| Hobby / Interesse | Tätigkeit, Erfolge, Preise, Eindrücke |
|-------------------|---------------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Beschreibe wann und wie Du zu Deinen Hobbys gekommen bist. Was interessiert Dich daran am meisten und was motiviert Dich? Warum?



1. Benennen: Dinge aus Holz herstellen (Johannes)

2. Beschreiben

3. Auf den Punkt bringen

4. Bewerten

| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? |
|--|--|--------|---|---|---|
| | | A | B | C | |
| Ich stelle mir vor, was ich bauen will, dann mache ich eine Zeichnung, suche mir die Materialien zusammen und baue es. | Ich kann meine Ideen in die Realität umsetzen. | | | X | Wenn ich koche, wenn ich den Tag für meine Eltern plane |
| | Ich bin in der Lage, alternative Lösungen für ein Problem zu finden. | | X | | |
| Ich poste Bilder von meiner Arbeit in meinen sozialen Netzwerken. | Ich kann in sozialen Medien Inhalte erstellen und meine Arbeit präsentieren. | | X | | |



| 1. Benennen: | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|-------------|-------------------------|
| 2. Beschreiben | | 3. Auf den Punkt bringen | | 4. Bewerten | |
| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? |
| | | A | B | C | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Schulbildung



Ich habe in der Grundschule viel gelernt, aber ich habe auch gute Freunde gefunden, die mir in vielen schwierigen Situationen geholfen haben. Ich war ein guter Schüler und ich habe Mathe geliebt!

Denke zurück an Deine Schulzeit. Was hat Dir Spaß gemacht und was mochtest Du gar nicht?





1. Benennen



Schulbildung ist die Zeit, die Du im formalen Bildungssystem verbracht hast.

Vielleicht bist Du ja zur Schule gegangen, aber hast sie nie abgeschlossen. Das ist trotzdem eine wichtige und wertvolle Erfahrung – schreibe sie bitte auf.

Fülle bitte diese Tabelle zu Deiner Schulbildung aus.

| Schule | Von – bis (Jahre) | Art des Abschlusses |
|--------|-------------------|---------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Warst Du in der Schule vielleicht in einer AG oder hast bei Projekten oder bei Initiativen mitgemacht? Hast Du bei so etwas oder etwas Ähnlichem mitgemacht? Welche Fächer fandest Du spannend und welche nicht? Warum?

Womit hast Du in der Schule die meiste Zeit verbracht?

Falls Du die Schule, eine Ausbildung oder ein Studium abgebrochen hast, würdest Du diese/s fortsetzen wollen? Was müsstest Du noch machen, um Deinen Abschluss zu bekommen? Hast Du Dir das schon einmal überlegt? Was würde sich ändern, wenn Du den Schul-, Ausbildungs- oder Universitätsabschluss hättest?

Wer kann Dir dabei helfen, Deine schulische/berufliche Laufbahn fortzusetzen und Deinen Abschluss zu machen?

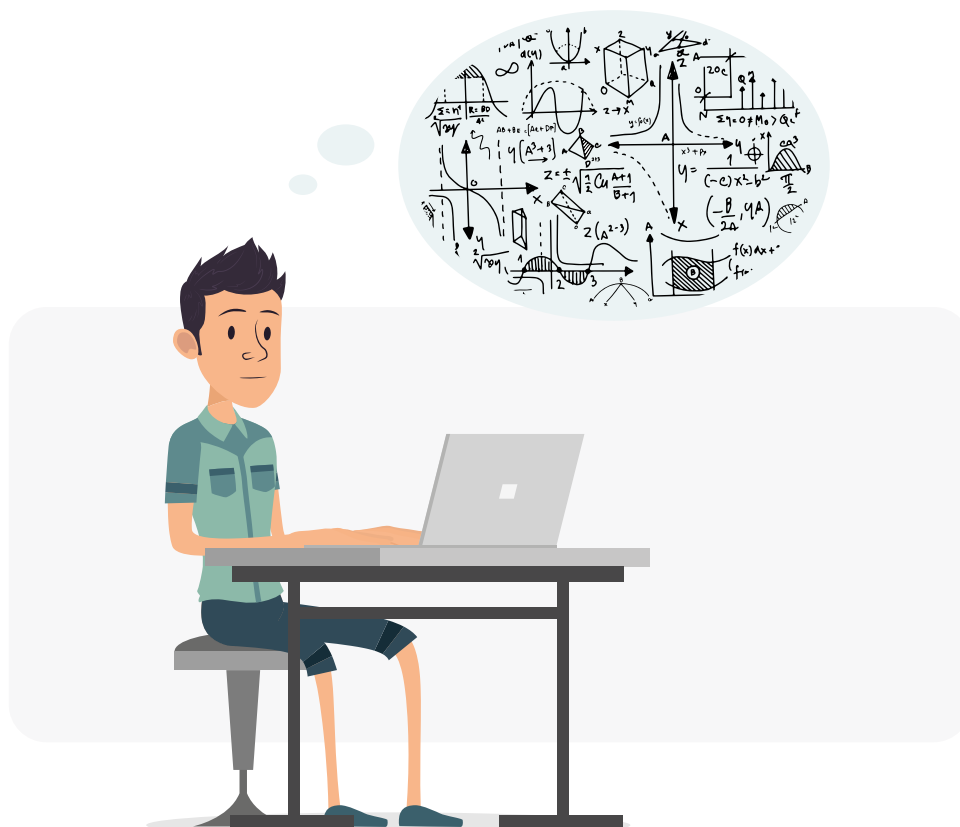
1. Benennen: Mathe (Johannes)

2. Beschreiben

3. Auf den Punkt bringen

4. Bewerten

| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? |
|---|--|--------|---|---|--|
| | | A | B | C | |
| Ich hatte Matheaufgaben immer als Erster fertig und habe bei Wettbewerben mitgemacht. | Ich kann Rechenaufgaben richtig lösen. | | | X | Zu Hause, wenn ich die Haushaltsausgaben kontrolliere. |
| | Ich kann Logik-Probleme schnell lösen. | | | X | Wenn ich online Rätsel löse. |



1. Benennen:**2. Beschreiben****3. Auf den Punkt bringen****4. Bewerten**

| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? |
|--|--|--------|---|---|-------------------------|
| | | A | B | C | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Erfahrungen mit der Jobsuche

Welche Kanäle hast Du benutzt, um offene Stellen zu finden?

Wie viel hast Du dabei alleine gemacht und wo hast Du Dir Unterstützung von anderen geholt?

Hast Du Dich schon mal irgendwo auf eine Stelle beworben? Hast Du Dir die Stelle allein gesucht oder hat Dir jemand geholfen?

Einen Job suchen ist selbst schon ein Vollzeitjob! Egal ob Du Dich persönlich, online, über die Arbeitsagentur oder zusammen mit Deinem*Deiner Berater*in bewirbst.



Ich habe mich bei einigen Läden als Modeschneiderin beworben, die selbst genähte Kleidung verkaufen. Ich habe einen Lebenslauf geschrieben und meine Skizzen an drei Läden geschickt. Leider hat mir nur einer geantwortet. Aber ich versuche es weiter.

Es ist wichtig, dass Du Dir die Erfahrungen, die Du bei der Jobsuche schon gemacht hast, genau anschaust. So siehst Du, was Du anders machen kannst, und wirst jedes Mal ein bisschen besser.

1. Benennen

Denke an eine Zeit, in der Du auf Jobsuche warst. Dabei ist es völlig egal, was für ein Job es war, Saisonarbeit oder Aushilfsjob. Jede Stelle zählt, für die Du ein Gehalt bekommen hast. Das kann auch in einem ganz anderen Berufsfeld gewesen sein.

| Tätigkeiten in der Jobsuche | Von - bis (Datum oder Jahr) |
|-----------------------------|-----------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Beschreibe, wie Du versucht hast, einen Job zu finden und wie Du Dich dabei gefühlt hast.

Andere Menschen können Dir bei der Jobsuche helfen. Sie können Deinen Lebenslauf und Dein Anschreiben Korrektur lesen oder Dich möglichen Arbeitgeber*innen vorstellen. Blättere noch einmal zurück zu [Mein soziales Netzwerk](#) und überlege Dir, welche dieser Menschen in Zukunft vielleicht wertvolle Hilfen für Dich sein könnten.

Hast Du recherchiert, welche Kompetenzen Du für die Jobs brauchst, für die Du Dich beworben hast?

Wie hast Du Dich bei Arbeitgeber*innen vorgestellt?

1. Benennen: Mich auf eine Stelle bewerben (Anna)

2. Beschreiben

3. Auf den Punkt bringen

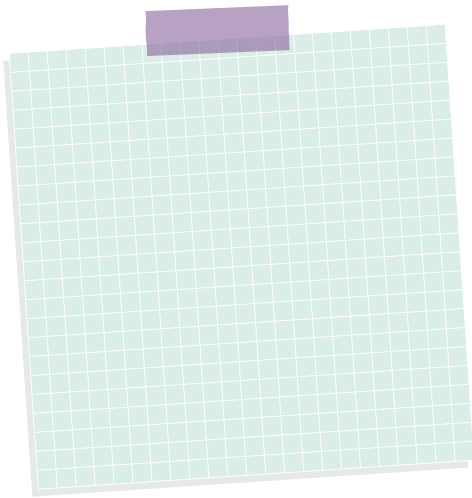
4. Bewerten

| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? |
|--|---|--------|---|---|---|
| | | A | B | C | |
| Ich bin weiterhin auf der Suche. | Ich bin in der Lage, verschiedene Informationsquellen zu verwenden. | | X | | |
| | Ich kann um Hilfe bitten, wenn ich sie brauche. | | | X | Als ich unsicher war, wie ich mich gut um mein Kind kümmern kann. |



| 1. Benennen: | | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|-------------|-------------------------|--|
| 2. Beschreiben | | 3. Auf den Punkt bringen | | 4. Bewerten | | |
| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? | |
| | | A | B | C | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Berufserfahrung, Ehrenamt und Praktika



Denk an Deine bisherige Berufserfahrung. Hast Du gearbeitet und dafür Lohn bekommen? Warst Du fest angestellt? Vielleicht warst Du nicht fest angestellt, hast aber Saisonarbeit geleistet oder hattest einen Aushilfsjob oder eine andere Art von bezahlter Arbeit.

Du hast vielleicht ein Praktikum gemacht oder an einem Projekt teilgenommen und so Praxiserfahrung gesammelt. Jedes Mal, wenn Du Dein Wissen praktisch angewendet hast, hast Du Deine Fähigkeiten verbessert und neue dazubekommen.

Was ist generell Deine Einstellung zu Arbeit? Was war Dir wichtig, als Du gearbeitet hast? Was hat Dir überhaupt nicht gefallen? Warum?



Ich habe im Sommer in der Landwirtschaft gearbeitet. Ich habe bei der Ernte geholfen und dabei gelernt, dass solche Jobs spannend sein können.

Vielleicht hast Du Dich ehrenamtlich in Deiner Nachbarschaft engagiert, jemandem bei einem Projekt oder in einer Krisensituation geholfen, bei einer Initiative mitgemacht, usw.

1. Benennen

Trage Deine Arbeitserfahrungen, Praktika oder Dein Ehrenamt in die folgende Tabelle ein.

| Arbeitserfahrung / Praktikum / Ehrenamt | Von - bis (Monat, Jahr) | Deine Aufgaben |
|---|-------------------------|----------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

1. Benennen: Erntehelfer (Johannes)

2. Beschreiben

3. Auf den Punkt bringen

4. Bewerten

| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? |
|---|---|--------|---|---|--|
| | | A | B | C | |
| Ich habe zusammen mit vier anderen Leuten bei der Ernte geholfen. Jetzt sind wir Freunde. | Ich kann effektiv im Team arbeiten. | | | X | Gruppenarbeit in der Schule, als wir Lernplakate gemacht haben |
| | Ich weiß, wie ich mich gut um mich und meinen Körper kümmere. | | X | | |





1. Benennen:

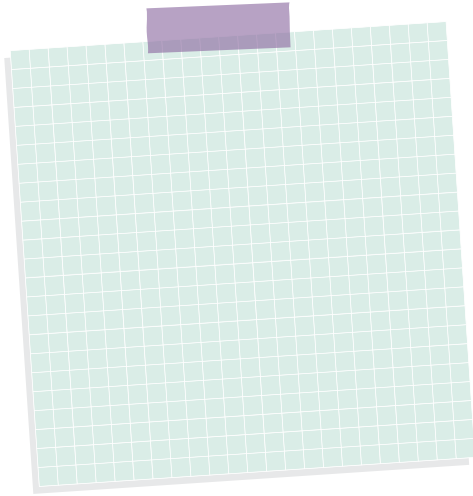
2. Beschreiben

3. Auf den Punkt bringen

4. Bewerten

| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? |
|--|--|--------|---|---|-------------------------|
| | | A | B | C | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Teilnahme an Projekten, Seminaren, Kursen, Aus- und Weiterbildungen



Projekte, Seminare, Kurse, Aus- und Weiterbildungen werden von Einzelpersonen, Schulen oder anderen Institutionen, Organisationen und Agenturen angeboten. Hast Du vielleicht während oder nach Deiner Schulzeit daran teilgenommen? Haben Deine Eltern Dich vielleicht zu Kursen angemeldet?

Es sind tolle Gelegenheiten, um Dir wertvolle neue Kompetenzen anzueignen. Und weil man dabei meistens in der Gruppe arbeitet, sind es auch tolle Gelegenheiten, neue Leute kennenzulernen und Freundschaften zu schließen.



Eine Freundin hat mich zu einem Projekt für alleinerziehende Mütter eingeladen. Dort habe ich gelernt, mich für meine Rechte einzusetzen und ich habe andere junge Frauen kennengelernt, die in der gleichen Situation sind wie ich.

1. Benennen

Hast Du schon mal an Projekten, Seminaren, Kursen oder Aus- und Weiterbildungen teilgenommen? Was hast Du dort gemacht? Liste sie in der folgenden Tabelle auf.

| Titel oder Thema | Von - bis (Monat, Jahr) | Was waren Deine Aufgaben? |
|------------------|-------------------------|---------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Für diese Angebote bekommt man keinen Abschluss, aber oft gibt es eine Urkunde oder ein Teilnahmezertifikat.

Was hat Dir daran Spaß gemacht und was mochtest Du gar nicht? Warum?

Hast Du noch Kontakt zu den Leuten, die Du dort kennengelernt hast?

1. Benennen: Teilnahme an einem Projekt über die Rechte von alleinerziehenden Müttern (Anna)

2. Beschreiben

3. Auf den Punkt bringen

4. Bewerten

| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? |
|--|--|--------|---|---|-------------------------|
| | | A | B | C | |
| Ich bin mit meinem Sohn zu einem Halbtagesworkshop gegangen. Dort haben wir über unsere Rechte gesprochen. | Ich kenne die Rechte von alleinerziehenden Müttern in meinem Land. | X | | | |
| | Ich bin in der Lage, meine Ideen laut und deutlich vor Publikum vorzutragen. | | X | | |
| | Ich kann mich schriftlich und mündlich auf Englisch ausdrücken. | X | | | |



1. Benennen:

2. Beschreiben

3. Auf den Punkt bringen

4. Bewerten

| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? |
|--|--|--------|---|---|-------------------------|
| | | A | B | C | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Besondere Lebenssituationen

Ist in Deinem Leben schon einmal etwas passiert, das alles verändert hat, also Umstände mit besonderen Auswirkungen auf Dein Leben? Diese können positiv oder negativ gewesen sein. Woran denkst Du zuerst?

1. Benennen

Denke an Situationen, die Auswirkungen auf Dich hatten und Dein Leben verändert haben. Vielleicht hat sich dadurch Dein Verhalten oder Deine Eigenschaften verändert, oder wie Du Dich und Deine Umwelt siehst. Diese Situationen können Wendepunkte in unserem Leben sein oder Herausforderungen, in denen wir unsere eigenen Stärken erkennen.




Die ungeplante Schwangerschaft und die Geburt meines Kindes waren sehr anstrengend, aber gleichzeitig das Beste, was mir je passiert ist.

Besondere Lebenssituationen:

Als meine Eltern krank wurden, bekamen wir finanzielle Probleme. Wir leben auf dem Land und ich konnte nicht in die Stadt ziehen, um weiter zur Schule zu gehen. Ich überlege dauernd, wie ich wenigstens eine Lehre machen und arbeiten kann.



Jede dieser Situationen ist eine Chance für uns, etwas Neues zu lernen.



Wie hast Du Dich in dieser Situation gefühlt?
Hast Du Dir bei anderen Menschen Unterstützung geholt und wenn ja, wie?
Was hat sich damals für Dich am meisten verändert?
Was war daran positiv und was war negativ?

1. Benennen: Den Haushalt für meine Familie führen (Johannes)

2. Beschreiben

3. Auf den Punkt bringen

4. Bewerten

| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? |
|--|--|--------|---|---|--------------------------------------|
| | | A | B | C | |
| Ich habe unseren Haushalt und unser Familienleben gut in den Griff bekommen. | Ich kann gut mit Geld umgehen und halte mich an mein Budget. | | X | | |
| Ich habe für uns alle zu Hause gekocht. | Ich habe viel über Diabetes und Demenz gelernt. | | X | | |
| | Ich kann Prioritäten setzen. | | | X | Bei der Arbeit in der Landwirtschaft |
| | Ich kann gesunde Mahlzeiten kochen. | X | | | |



1. Benennen:

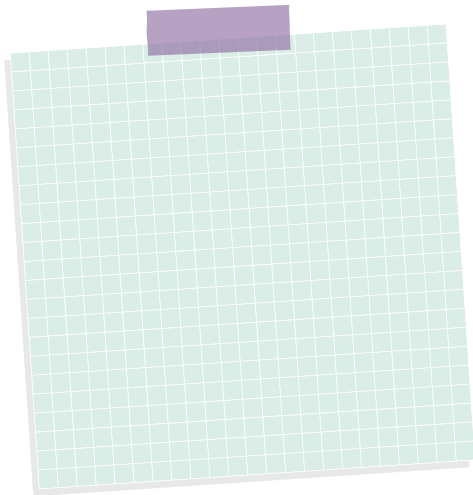
2. Beschreiben

3. Auf den Punkt bringen

4. Bewerten

| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? |
|--|--|--------|---|---|----------------------------|
| | | A | B | C | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Außerdem ist da noch ...



Jetzt haben wir uns schon einige Themen genauer angeschaut, aber vielleicht ist da noch etwas, was Du gerne analysieren möchtest und das noch nicht dabei war. An welche Situation oder welches Ereignis denkst Du dabei? Warum ist Dir dieses Thema wichtig?

Gibt es etwas Wichtiges in Deiner Vergangenheit oder jetzt, über das Du gerne näher nachdenken und das Du analysieren möchtest?



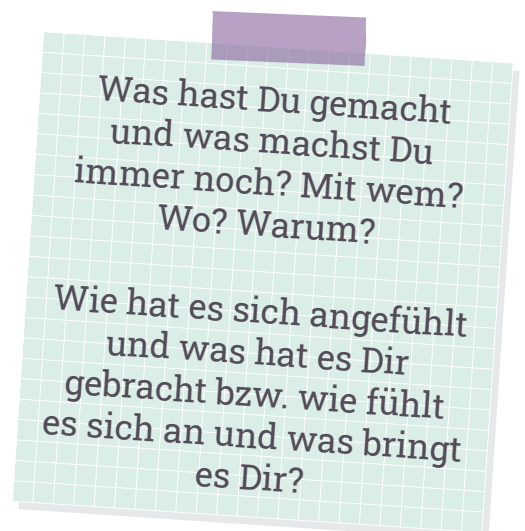
Ich würde gerne noch einmal zum Teil über besondere Lebenssituationen zurückblättern und genauer über meine Familie nachdenken. Jetzt verstehe ich langsam, wie viel ich in den letzten Jahren trotz allem gelernt habe!

Ich will über meine Pläne für eine eigene Familie reden. Zu meiner Vergangenheit habe ich schon alles Wichtige aufgeschrieben.



1. Benennen

Beschreibe diese Tätigkeiten.



1. Benennen: Ich verstehe meine Eltern jetzt besser (Anna)

2. Beschreiben

3. Auf den Punkt bringen

4. Bewerten

| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? |
|---|---|--------|---|---|--------------------------------------|
| | | A | B | C | |
| Ich sehe meine Eltern jetzt mit anderen Augen. Ich verstehe sie besser. | Ich kann durch Selbstreflexion und Beobachtungen lernen. | | | X | Wenn ich über mein Studium nachdenke |
| | Ich bin in der Lage, gegensätzliche Standpunkte anderer zu berücksichtigen. | | X | | |



1. Benennen:

2. Beschreiben

3. Auf den Punkt bringen

4. Bewerten

| Was habe ich gemacht? Was waren die einzelnen Schritte? | Was kann ich? Was habe ich gelernt? | Niveau | | | In welchen Situationen? |
|--|--|--------|---|---|----------------------------|
| | | A | B | C | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Meine Eigenschaften

Jetzt schauen wir uns Deine Eigenschaften an. Genauer gesagt, Du schätzt Deine Eigenschaften ein, um herauszufinden, wie Du bist und was Du gerne machst. Schau Dir die Tabelle „Meine Meinung: Selbsteinschätzung“ an und denke dabei an Dich. Kreuze an, welche Begriffe auf Dich zutreffen und welche eher nicht.



Wenn Dir noch andere Begriffe einfallen, die Dich gut beschreiben, dann schreibe sie unbedingt mit auf!

Wie schätzen mich andere ein?

Es ist spannend, zu sehen, wie einen andere Menschen wahrnehmen. Suche Dir Menschen aus, denen Du vertraust, die Dich gut kennen und deren Meinung Dir wichtig ist. Bitte sie, die Tabelle „Andere Meinung: Fremdeinschätzung“ auszufüllen und alles anzukreuzen, was ihrer Meinung nach auf Dich zutrifft.

Vergleicht danach die Fremdeinschätzung mit Deiner Selbsteinschätzung. Besprecht die Tabellen in Ruhe, besonders, wenn es Unterschiede gibt.

Es ist immer wichtig, mit Freund*innen zu sprechen und sie um ihre Meinung zu bitten. Manchmal sind wir zu bescheiden und manchmal denken wir, wir können mehr, als es eigentlich der Fall ist.

Meine Meinung / Selbsteinschätzung

| Ich (bin) ... | Stimmt | Stimmt teilweise | Nicht wirklich | Stimmt nicht |
|--|--------|------------------|----------------|--------------|
| selbstbewusst. | | | | |
| verantwortungsbewusst. | | | | |
| fleißig. | | | | |
| geduldig. | | | | |
| tolerant. | | | | |
| diszipliniert. | | | | |
| beharrlich, ich gebe nicht so schnell auf. | | | | |
| sorgfältig, ich mache alles ganz genau. | | | | |
| mitfühlend. | | | | |
| neugierig. | | | | |
| kreativ. | | | | |
| kann gut mit Technik umgehen. | | | | |
| habe Humor. | | | | |
| freundlich. | | | | |
| schüchtern. | | | | |
| passe mich schnell an neue Situationen an. | | | | |
| kontaktfreudig. | | | | |
| immer gut gelaunt. | | | | |
| kompromissbereit. | | | | |
| risikobereit. | | | | |
| einfühlsam. | | | | |
| ehrgeizig. | | | | |
| unentschlossen. | | | | |
| überzeugend. | | | | |
| gesprächig. | | | | |
| kann gut Feedback annehmen. | | | | |
| lerne schnell Neues. | | | | |
| helfe gerne anderen. | | | | |
| höflich. | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

s Meinung / Fremdeinschätzung

(schreibe hier den Namen der Person, die Dich einschätzt)

| Du (bist) ... | Stimmt | Stimmt teilweise | Nicht wirklich | Stimmt nicht |
|--|--------|------------------|----------------|--------------|
| selbstbewusst. | | | | |
| verantwortungsbewusst. | | | | |
| fleißig. | | | | |
| geduldig. | | | | |
| tolerant. | | | | |
| diszipliniert. | | | | |
| beharrlich, Du gibst nicht so schnell auf. | | | | |
| sorgfältig, Du machst alles ganz genau. | | | | |
| mitfühlend. | | | | |
| neugierig. | | | | |
| kreativ. | | | | |
| kannst gut mit Technik umgehen. | | | | |
| hast Humor. | | | | |
| freundlich. | | | | |
| schüchtern. | | | | |
| passt Dich schnell an neue Situationen an. | | | | |
| kontaktfreudig. | | | | |
| immer gut gelaunt. | | | | |
| kompromissbereit. | | | | |
| risikobereit. | | | | |
| einfühlsam. | | | | |
| ehrgeizig. | | | | |
| unentschlossen. | | | | |
| überzeugend. | | | | |
| gesprächig. | | | | |
| kannst gut Feedback annehmen. | | | | |
| lernst schnell Neues. | | | | |
| hilfst gerne anderen. | | | | |
| höflich. | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

s Meinung / Fremdeinschätzung

(schreibe hier den Namen der Person, die Dich einschätzt)

| Du (bist) ... | Stimmt | Stimmt teilweise | Nicht wirklich | Stimmt nicht |
|--|--------|------------------|----------------|--------------|
| selbstbewusst. | | | | |
| verantwortungsbewusst. | | | | |
| fleißig. | | | | |
| geduldig. | | | | |
| tolerant. | | | | |
| diszipliniert. | | | | |
| beharrlich, Du gibst nicht so schnell auf. | | | | |
| sorgfältig, Du machst alles ganz genau. | | | | |
| mitfühlend. | | | | |
| neugierig. | | | | |
| kreativ. | | | | |
| kannst gut mit Technik umgehen. | | | | |
| hast Humor. | | | | |
| freundlich. | | | | |
| schüchtern. | | | | |
| passt Dich schnell an neue Situationen an. | | | | |
| kontaktfreudig. | | | | |
| immer gut gelaunt. | | | | |
| kompromissbereit. | | | | |
| risikobereit. | | | | |
| einfühlsam. | | | | |
| ehrgeizig. | | | | |
| unentschlossen. | | | | |
| überzeugend. | | | | |
| gesprächig. | | | | |
| kannst gut Feedback annehmen. | | | | |
| lernst schnell Neues. | | | | |
| hilfst gerne anderen. | | | | |
| höflich. | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

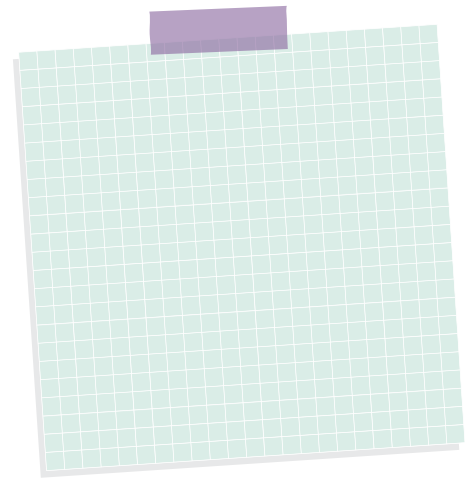
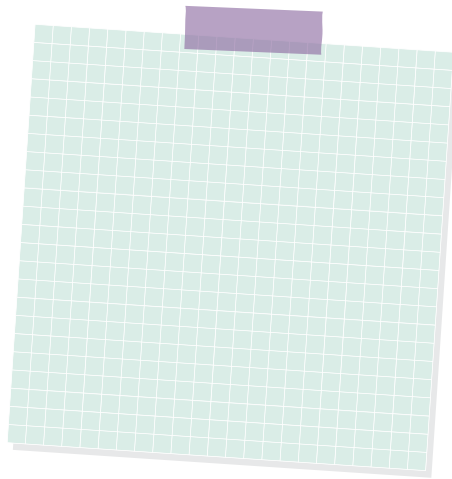
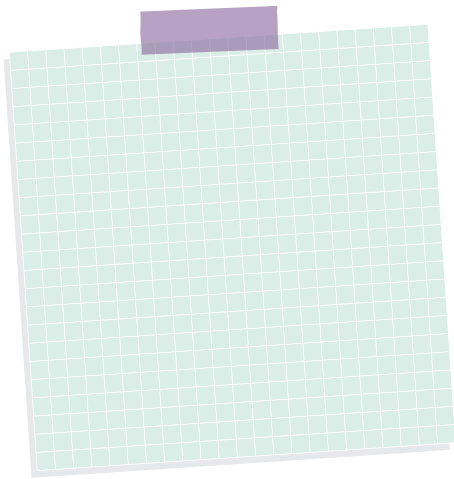
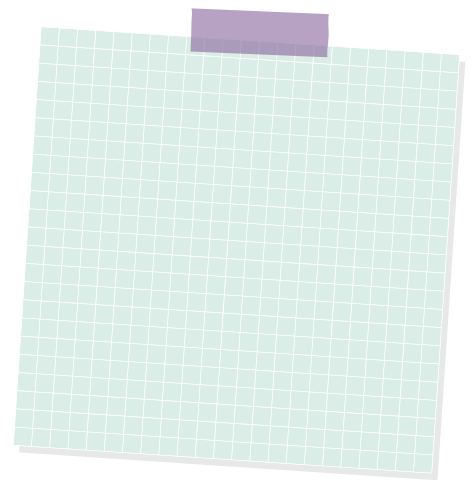
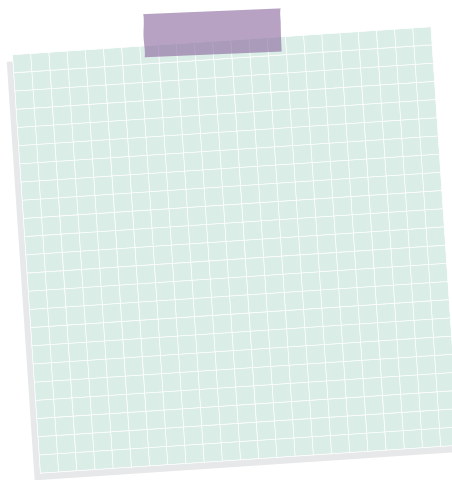
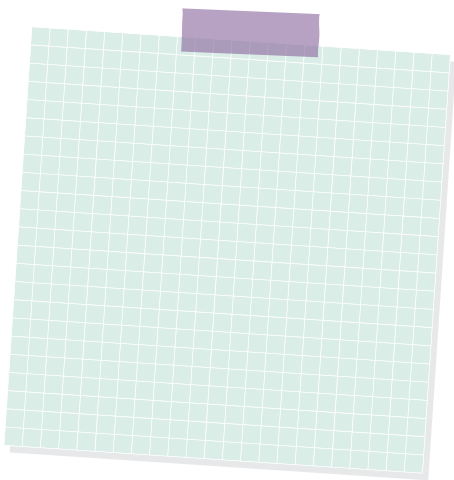
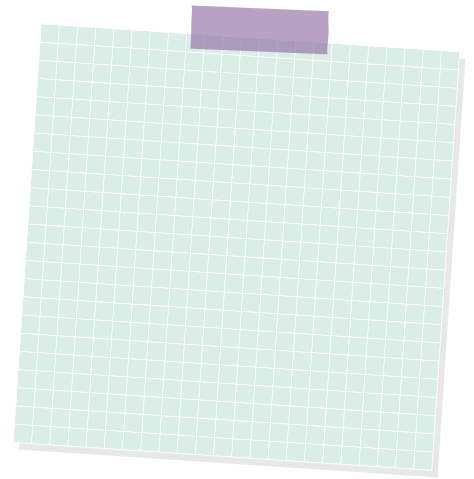
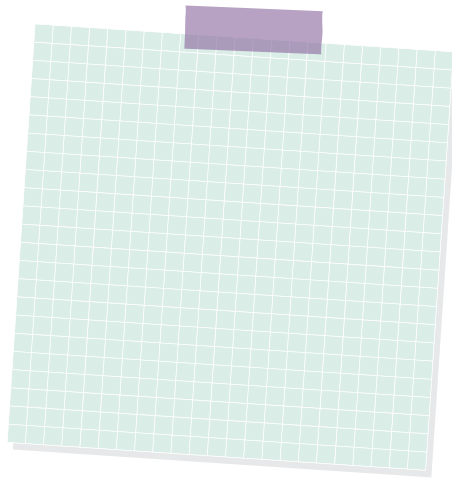
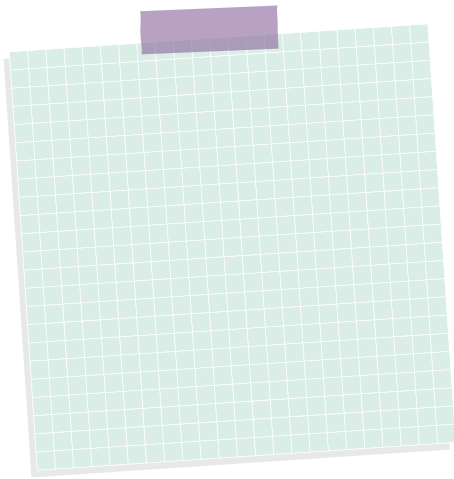
s Meinung / Fremdeinschätzung

(schreibe hier den Namen der Person, die Dich einschätzt)

| Du (bist) ... | Stimmt | Stimmt teilweise | Nicht wirklich | Stimmt nicht |
|--|--------|------------------|----------------|--------------|
| selbstbewusst. | | | | |
| verantwortungsbewusst. | | | | |
| fleißig. | | | | |
| geduldig. | | | | |
| tolerant. | | | | |
| diszipliniert. | | | | |
| beharrlich, Du gibst nicht so schnell auf. | | | | |
| sorgfältig, Du machst alles ganz genau. | | | | |
| mitfühlend. | | | | |
| neugierig. | | | | |
| kreativ. | | | | |
| kannst gut mit Technik umgehen. | | | | |
| hast Humor. | | | | |
| freundlich. | | | | |
| schüchtern. | | | | |
| passt Dich schnell an neue Situationen an. | | | | |
| kontaktfreudig. | | | | |
| immer gut gelaunt. | | | | |
| kompromissbereit. | | | | |
| risikobereit. | | | | |
| einfühlsam. | | | | |
| ehrgeizig. | | | | |
| unentschlossen. | | | | |
| überzeugend. | | | | |
| gesprächig. | | | | |
| kannst gut Feedback annehmen. | | | | |
| lernst schnell Neues. | | | | |
| hilfst gerne anderen. | | | | |
| höflich. | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Meine besonderen Eigenschaften

Schau Dir noch einmal die Tabellen an, die Du und andere ausgefüllt haben. Suche die Eigenschaften heraus, bei denen sowohl Du, als auch die anderen „Stimmt“ angekreuzt haben. Schreibe diese Eigenschaften hier noch einmal auf. Das sind Deine **besonderen Eigenschaften**.



Fremdsprachen

Jedes Mal, wenn wir Menschen aus anderen Ländern und fremden Kulturen treffen, bereichern wir damit unsere Persönlichkeit. Reise, wann immer Du kannst und sei offen für neue Erfahrungen.

In der heutigen Welt sind interkulturelle Kompetenzen und Mehrsprachigkeit sehr wichtig. Denke an alle Deine Erfahrungen. Auch wenn sie Dir ganz normal und wenig bemerkenswert vorkommen, hast Du dadurch vielleicht neue Fähigkeiten und neues Wissen erlangt!

Hast Du Freund*innen oder Familie im Ausland?
Hast Du schon einmal in einem anderen Land gelebt?

Warst Du auf einem Schüler*innenaustausch im Ausland?
Sprichst Du noch andere Sprachen? Schreibe auf dieser Seite auf, welche.

Ein alter Schulfreund lebt jetzt in Frankreich. Er erzählt mir oft von seinem Leben dort!



Ich kann mich auf _____ verständigen. Ich ...

| | ein bisschen | ganz gut | sehr gut | fließend |
|----------|--------------|----------|----------|----------|
| Verstehe | | | | |
| Spreche | | | | |
| Lese | | | | |
| Schreibe | | | | |

Ich verwende diese Sprache:

TÄGLICH MEHRMALS PRO WOCHE 1X PRO WOCHE 1X IM MONAT SELTENER

Kreuze an, wie oft Du diese Sprache verwendest.

Ich kann mich auf _____ verständigen. Ich ...

| | ein bisschen | ganz gut | sehr gut | fließend |
|----------|--------------|----------|----------|----------|
| Verstehe | | | | |
| Spreche | | | | |
| Lese | | | | |
| Schreibe | | | | |

Ich verwende diese Sprache:

TÄGLICH MEHRMALS PRO WOCHE 1X PRO WOCHE 1X IM MONAT SELTENER

Ich kann mich auf _____ verständigen. Ich ...

| | ein bisschen | ganz gut | sehr gut | fließend |
|----------|--------------|----------|----------|----------|
| Verstehe | | | | |
| Spreche | | | | |
| Lese | | | | |
| Schreibe | | | | |

Ich verwende diese Sprache:

TÄGLICH MEHRMALS PRO WOCHE 1X PRO WOCHE 1X IM MONAT SELTENER



Kreuze die Aussagen an, die auf Dich zutreffen.

Ich lese Bücher in einer Fremdsprache.

Ich schaue Filme in einer Fremdsprache.

Ich übersetze oder dolmetsche für andere.

Meine Kompetenzen – ein Überblick

Deine Kompetenzen sind Deine Stärken und Deine Eigenschaften!

Bis hierher hast Du mithilfe des ProfilPASS Deine Stärken und Deine Eigenschaften analysiert und bewertet. Du hast sie in einigen Deiner Tätigkeiten wiedergefunden und jetzt verschaffst Du Dir noch einmal einen Überblick! Dabei wirst Du merken, dass Du einiges an Kompetenzen hast, die Du regelmäßig anwendest.

Mit diesem Überblick findest Du heraus, was Du gerne machst, was Du gut kannst und vielleicht auch, was Du gerne besser können möchtest.

Schau Dir jetzt noch einmal das Kapitel „Meine Tätigkeitsfelder“ und alle Kompetenzen, die Du dort bewertet hast, an. Übertrage Sie in die folgende Tabelle, in die Spalte mit dem entsprechenden Niveau. Falls sich manche Kompetenzen wiederholen, kannst Du sie auch mehrmals aufschreiben! Es ist vollkommen egal, in welcher Reihenfolge Du Deine Kompetenzen aufschreibst.

Markiere, was Du verbessern willst in **Blau**.

Markiere, was Du gerne anwendest und was Du mehrmals aufgeschrieben hast in **Rot**.



Meine Kompetenzen im Überblick – ein Beispiel



| Tätigkeitsfeld | A | B | C |
|---|--|---|--|
| Haushalt, Familie und sich um andere kümmern | | Ich kann meine Zeit gut einteilen. | Ich bin in der Lage, Pläne zu machen und sie anzupassen. |
| | | Ich kann gut mit Geld umgehen und halte mich an mein Budget. | Ich weiß, wie und wo ich Informationen finden kann. |
| | | Ich bin in der Lage, basierend auf verschiedenen Informationen Entscheidungen zu treffen. | Ich kann improvisieren. |
| | | | Ich kann nach Anleitung arbeiten. |
| | | | Ich bin in der Lage, mit einer Nähmaschine umzugehen. |
| | | | Ich kann Informationen im Internet suchen und finden. |
| Erfahrungen mit der Jobsuche | | Ich bin in der Lage, verschiedene Informationsquellen zu verwenden. | Ich kann um Hilfe bitten, wenn ich sie brauche. |
| Teilnahme an Projekten, Seminaren, Kursen, Aus- und Weiterbildungen | Ich kann mich schriftlich und mündlich auf Englisch ausdrücken. | Ich bin in der Lage, meine Ideen laut und deutlich vor Publikum vorzutragen. | |
| Außerdem ist da noch ... | | Ich bin in der Lage, gegensätzliche Standpunkte anderer zu berücksichtigen. | Ich kann durch Selbstreflexion und Beobachtungen lernen. |

Meine Kompetenzen im Überblick



A



B



C

Tätigkeitsfeld

| Tätigkeitsfeld | A | B | C |
|----------------|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Meine Kompetenzen im Überblick



A



B



C

Tätigkeitsfeld

| Tätigkeitsfeld | A | B | C |
|----------------|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Meine Eigenschaften und meine Stärken

Schau Dir jetzt noch einmal im Kapitel „[Meine Eigenschaften](#)“ alle Deine **besonderen** Eigenschaften an. Suche Dir die aus, die Dich Deiner Meinung nach am besten beschreiben und schreibe sie in die folgenden Felder. Schreibe hier auch die Kompetenzen auf, die Du in der Tabelle „Meine Kompetenzen im Überblick“ **rot** markiert hast.

Die Dinge, die wir am häufigsten tun, können wir am besten!

The form consists of ten red rectangular boxes arranged in a circle around a central light blue circle. Each box contains a grid of small white dots for writing. The boxes are arranged in two columns of five, with the top two boxes of each column connected to a central horizontal bar.

Meine Zukunft

Zeit, in die Zukunft zu schauen! In diesem Teil geht es um Deine Interessen, Deine Wünsche und Deine Ziele. Hier machst Du Pläne für Deinen zukünftigen Beruf oder Deine (Aus-)Bildung.



Meine Interessen

Im ProfilPASS hast Du aufgeschrieben, was Du schon alles gemacht hast und welche Eigenschaften Du hast. Du hast Deine Kompetenzen auf den Punkt gebracht.

Jetzt überlegst Du Dir, was Deine Interessen sind, was Dir wichtig ist und worauf Du stolz bist. Das hilft Dir, Ziele für Deine Zukunft zu bestimmen.

Ich bin stolz auf...

Auf welche Deiner Leistungen und Erfolge bist Du stolz und warum? Das sagt nämlich sehr viel über Dich aus. Notiere Dir auf jeder der Haftnotizen eine Leistung oder einen Erfolg, auf den Du stolz bist.

Was Dir heute wichtig ist, kann Dein Weg in die Zukunft sein.

Haushalt, Familie und
sich um andere kümmern

Hobbys, Interessen und
Freizeit



Schulbildung

Erfahrungen mit der
Jobsuche

Berufserfahrung,
Ehrenamt und Praktika

Teilnahme an Projekten,
Seminaren, Kursen, Aus-
und Weiterbildungen

Besondere
Lebenssituationen

Außerdem ist da noch ...

Nachdem Du diese Seite ausgefüllt hast, vergleiche Sie mit dem Arbeitsblatt „Meine Tätigkeitsfelder im Überblick“.

Diese Beratung hat mir schon unheimlich viel gebracht. Ich sehe mein Leben jetzt mit ganz anderen Augen.

Ich interessiere mich für...

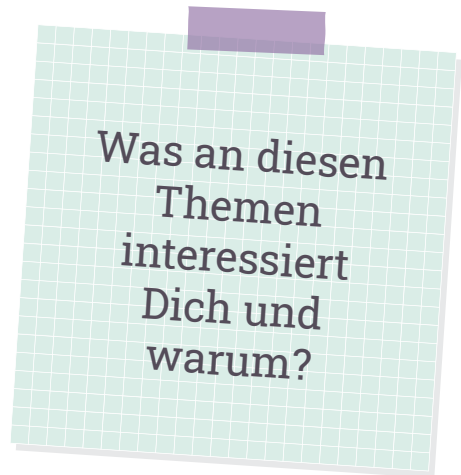


Kreuze die Themen an, die Dich interessieren. Wähle dann drei davon aus und ordne sie danach, wie wichtig sie Dir sind.

Ich mag Heimwerken, Rätsel und Gesundheit. Ich hätte nie gedacht, dass meine Interessen so vielfältig sind.



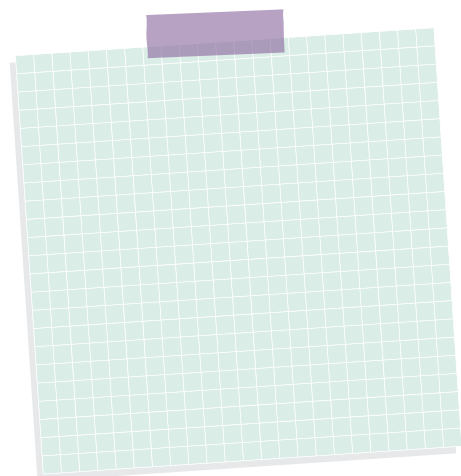
- Computer und Technik
- Wirtschaft
- Gesellschaft und das Leben heute
- Sport
- Körper und Gesundheit
- Heimwerken, Basteln, selber machen (DIY)
- Kunst
- Geschichte
- Kulturen, Fremdsprachen und andere Länder
- Politik
- Rätsel oder Mathe
- Beziehungen oder Sexualität
- Umwelt und Natur



1.

2.

3.



The image shows a worksheet for a future life line activity. It features three vertical dotted lines for writing. At the top of each line is a red silhouette of a person's head. The middle line is marked with seven green circles, representing milestones or events in a future life line.

Meine Lebenslinie der Zukunft

Träume! Denke an Deine Zukunft. Wo siehst Du Dich in 10, 15 oder 20 Jahren?

Was wird passieren?
Schreibe alles in Deine Lebenslinie der Zukunft.



Mach Dir Deine eigene Zukunft!
Wenn Du Dir bei etwas unsicher bist, bitte in Deiner ProfilPASS-Beratung um Hilfe.

Mein Beruf

Den richtigen Beruf für sich zu finden, ist oft gar nicht so einfach. Aber Du hast jetzt Deine Kompetenzen erkannt und weißt, wo Deine Interessen liegen. Damit bist Du schon einen großen Schritt weiter. Trotzdem musst Du wahrscheinlich noch ein bisschen nachforschen, recherchieren und Entscheidungen treffen, um den richtigen Beruf für Dich zu finden.



Ich wollte immer ein Handwerk lernen, weil ich schon immer gerne Sachen hergestellt habe, aber ich könnte genauso gut in einer Firma arbeiten. Vielleicht habe ich ja noch andere Möglichkeiten, von denen ich bis jetzt noch gar nichts wusste.

Mit der Recherche ist die halbe Arbeit schon getan! Die Fragen in diesem Kapitel können Dir bei der Suche nach dem richtigen Beruf helfen.



Berufe entdecken

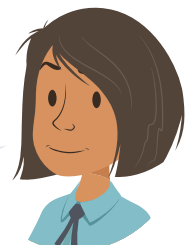
Manchmal stellen wir uns einen Beruf ganz anders vor, als er eigentlich ist. Du hast bestimmt schon über verschiedene Berufe nachgedacht und ein paar davon findest Du wahrscheinlich spannender als andere. Es ist immer gut, Dir Informationen von so vielen verschiedenen Quellen wie möglich zu holen, bevor Du eine Entscheidung triffst. Du kannst:

- » Im Internet recherchieren,
- » mit Menschen sprechen, die in diesen Bereichen arbeiten,
- » zum „Tag der offenen Tür“ einer Schule oder Firma gehen,
- » auf eine Jobmesse gehen,
- » Dich professionell beraten lassen oder
- » mit Deinen Freund*innen und Deiner Familie darüber sprechen.



Wenn Du Dich für einen ganz bestimmten Beruf interessierst, suche Kontakt zu Menschen, die bereits in diesem Bereich arbeiten. Rede mit ihnen und lass Dir von ihnen erzählen, wie der Arbeitsalltag aussieht. Die Fragen auf der nächsten Seite können Dir dabei helfen.

Ich könnte ja einfach mal in eines dieser Modegeschäfte für handgemachte Kleidung gehen und mir bei den Leuten, die dort arbeiten, Informationen holen. Vielleicht erzählen sie mir, wie ihr Arbeitsalltag aussieht und können mir sagen, ob es irgendwo offene Stellen gibt.



Hier sind ein paar wichtige Fragen, die Du bedenken solltest, wenn Du Dich über einen Beruf informierst:

Tätigkeiten: Was macht man bei diesem Beruf genau? Wie sieht der Arbeitsalltag aus?

Kompetenzen: Welche Kompetenzen braucht man für diesen Beruf?

Arbeitsumgebung: Wo arbeiten Menschen in diesem Beruf?

Fachrichtungen: Welche Fachrichtungen gibt es in diesem Beruf?

Ähnliche Berufe: Welche ähnlichen Berufe gibt es noch?



Wenn Du schon weißt, was Dein Traumjob ist, stelle ihn Dir ganz genau vor. Beantworte dann diese Fragen. Gefallen Dir Deine Antworten?

Passt dieser Beruf zu mir?

Gibt es Tätigkeiten in diesem Beruf, die ich bereits oft und gerne mache?

Welche meiner Kompetenzen brauche ich für diesen Beruf?

Was muss ich noch verbessern, lernen oder erreichen, um eine Arbeit in diesem Bereich zu finden?

Kann ich mir vorstellen, in allen Arbeitsumgebungen dieses Berufs zu arbeiten?

Gibt es ähnliche Berufe, die mir auch gefallen könnten?

Nachdem Du über diese Fragen nachgedacht hast, solltest Du sie in Deiner ProfilPASS-Beratung besprechen. Über unsere Ideen und Vorstellungen zu sprechen, kann uns helfen, sie noch einmal zu sortieren und besser zu verstehen.



Meine Ziele und die nächsten Schritte



Nur wenn wir wissen, was wir wollen, können wir es auch erreichen.

Kreuze einen Bereich aus der folgenden Liste an, an dem Du gerne arbeiten möchtest. Sprich in Deiner ProfilPASS-Beratung darüber, warum Dir dieser Bereich wichtig ist.



Schau Dir noch einmal das Kapitel Meine Kompetenzen im Überblick im ProfilPASS an und suche die Kompetenzen heraus, bei denen Du Niveau A angekreuzt hast. Das könnte etwas sein, an dem Du vielleicht arbeiten möchtest.

Jetzt weißt Du, was Deine Kompetenzen und Deine Interessen sind. Aber was willst Du damit machen? Woran willst Du jetzt arbeiten?

- Meine (Schul-)Bildung
- Arbeitssuche
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Eine Tätigkeit aus Deiner Freizeit
- Etwas, das Du zusammen mit Familie und Freund*innen machst

Im nächsten Teil geht es darum, Dir realistische Ziele und Pläne zu setzen und nächste Schritte zu planen, um diese zu erreichen.

Was sind Deine Ziele?

Überlege Dir jetzt noch einmal, was Deine Wünsche und Interessen sind und was Dir wichtig ist. Schreibe Deine Ziele auf. Was willst Du in Zukunft erreichen?

Ich will meinen eigenen Laden mit Werkstatt haben. Da will ich Sachen aus Holz verkaufen, die ich selbst gemacht habe und Leuten das Leben erleichtern sollen.



Formuliere positive Ziele. Es geht darum, **WAS Du willst** und nicht darum, was Du nicht willst.

Überlege Dir, welches Deiner Ziele Dir am wichtigsten ist und beschreibe es hier.

Wenn ich so einen Laden hätte, könnte ich das machen, was mir Spaß macht und damit auch noch Geld verdienen! Ich könnte Gehstöcke und andere Sachen herstellen, die älteren Menschen im Alltag helfen.



Wie kannst Du diese Ziele erreichen?

Jetzt, wo Du Deine Ziele kennst, musst Du nur noch planen, wie Du sie erreichen kannst. Hier sind ein paar Fragen, die Dir dabei helfen können.

Kann ich dieses Ziel alleine erreichen, mit den Möglichkeiten, die ich habe?

Wen muss ich um Hilfe bitten, um dieses Ziel zu erreichen?

Welche Instrumente und Ressourcen (z.B. Computer, Drucker, Geld,...) brauche ich, um dieses Ziel zu erreichen?

Was hindert mich daran, dieses Ziel zu erreichen?

Weiß ich, wann ich mein Ziel erreicht habe? Wie würde mein Leben dann aussehen?

Weiß ich, wie sich das Erreichen meines Ziels auf mein Umfeld auswirken würde? Beschreibe es.

Die nächsten Schritte

Am besten erreichst Du Deine Ziele, wenn Du sie in **einzelne Schritte** unterteilst. Wie genau soll es weitergehen und wann? Verwende die Liste unten, um Dir die einzelnen Schritte noch einmal deutlich zu machen und ein Datum zu setzen, bis wann Du diesen Schritt erledigen willst.



Vergiss dabei nicht, dass Dein normales Leben trotzdem weitergeht. Welche Bereiche sind von den Veränderungen, die Du machst, vielleicht betroffen? Plane auch das mit ein, wenn Du Dir Deine Termine setzt.

| | |
|--|--|
| Nächste Woche werde ich ... | Bis wann? / Wie lange brauche ich dafür? |
| Meine Beraterin vom Jobcenter fragen, was ich tun muss, um meinen eigenen Laden aufzumachen und wie sie mir dabei helfen kann. | Nächste Woche Freitag. |

| | |
|---|--|
| Nächste Woche werde ich ... | Bis wann? / Wie lange brauche ich dafür? |
| In den nächsten vier Wochen werde ich ... | |
| In den nächsten drei Monaten werde ich ... | |
| In den nächsten sechs Monaten werde ich ... | |
| Im nächsten Jahr werde ich ... | |

Meine Bewerbungen und Dokumente

Wenn Du Dich auf einen Job, eine Ausbildung, ein Praktikum, ein Stipendium oder für eine Berufsschule oder ein Studium bewirbst, benötigst Du meistens:

1. **Deinen Lebenslauf,**
2. **Ein Anschreiben und**
3. **Einen Nachweis Deiner Qualifikationen und Abschlüsse, falls Du welche hast.**



Wenn Du keine Nachweise für Deine Qualifikationen und Abschlüsse (Zertifikate, Urkunden, Empfehlungsschreiben, usw.) hast, ist das kein Problem! Dann konzentrierst Du Dich darauf, einen guten Lebenslauf und ein gutes Anschreiben zu schreiben.

Wenn Du Deine Beratung mit dem ProfilPASS abgeschlossen hast, erhältst Du einen ProfilPASS Kompetenz-Nachweis. Dieses Dokument kannst Du als Nachweis für Deine Qualifikation zu Deinen Bewerbungsunterlagen legen. Wenn möglich, bitte Lehrkräfte oder Vorgesetzte, Dir ein **Empfehlungsschreiben** auszustellen.

In diesem Kapitel erfährst Du auch, wie man sich professionell in einem Vorstellungsgespräch verhält.

Mein Lebenslauf: Ein Überblick meiner Qualifikationen und Kompetenzen



Sammle alle Deine Teilnahmezertifikate, Urkunden, Empfehlungsschreiben, usw. und lege sie für die weitere Nutzung in analoger und digitaler Form ab.

Lebensläufe, Anschreiben und andere relevante Unterlagen werden meistens elektronisch im PDF-Format als E-Mail-Anhang verschickt, außer, wenn es anders vorgegeben ist.

In Deinen Lebenslauf schreibst Du alle Deine wichtigen **Qualifikationen, Fähigkeiten**, Dein **Wissen** und Deine **Eigenschaften**. Außerdem gibst Du einen Überblick über wichtige **Ereignisse** in Deinem Leben, also Schule, Ausbildung, Studium, Arbeitserfahrung und Weiterbildungen.

Lebensläufe kann man ganz unterschiedlich strukturieren. Die meisten schreiben zuerst ihren Namen, ihre Adresse, ihr Geburtsdatum, ihre Telefonnummer und E-Mail-Adresse. Dann folgen die Stationen in **umgekehrter chronologischer** Reihenfolge. Manche Menschen listen zuerst ihre (Aus-)Bildung auf, andere ihre Arbeitserfahrung.



Das Kapitel *Meine Kompetenzen* im ProfilPASS hat mir sehr geholfen, als ich meinen Lebenslauf und mein Anschreiben geschrieben habe.

Ein guter Lebenslauf ist deutlich und übersichtlich gestaltet. Er macht es einfach, die Interessen, Kompetenzen und Qualifikationen einer Person **schnell zu erkennen**.

Diese Orientierungshilfen und die folgenden Beispiele helfen Dir dabei, Deinen Lebenslauf zu schreiben. Der Europass ist eine Form des Lebenslaufs, der in vielen Ländern Europas anerkannt ist. Deinen Europass-Lebenslauf kannst Du hier erstellen: <https://europass.cedefop.europa.eu/>

Jeder Lebenslauf ist anders, denn jeder Mensch macht seine eigenen, einzigartigen Lebenserfahrungen. Schau Dir die Beispiele für Lebensläufe auf den nächsten Seiten an!



Johannes Müller

Südstraße 14

12345 Stadt

Tel.: 01234/5678-9321

E-Mail: johannes.mueller.02@email.de

Ich bin fleißig und zuverlässig und suche nach einem Beruf, in dem ich weiterhin anderen Menschen helfen kann.

ARBEITSERFAHRUNG

2016 – 2020

Erntehelfer

Landwirtschaftlicher Betrieb, Stadt

- Übererfüllung der Tages- und Wochenziele in der Ernte
- Bereitstellung aller Werkzeuge für das Team
- Selbstständige Planung und Priorisierung meiner Aufgaben für effizientes Arbeiten
- Offene und freundliche Kommunikation mit Vorgesetzten und Kolleg*innen

SCHULBILDUNG

2007 – 2016

Abschlusszeugnis, 9. Klasse

Schule, Stadt

FREMDSPRACHEN

Deutsch (Muttersprache)

Englisch (B1)

RELEVANTE KOMPETENZEN

Kommunikationskompetenz (effektive mündliche Kommunikation, offen gegenüber Vielfalt, Kenntnisse professioneller Kommunikationsformen)

Digitalkompetenz (Erstellen von einfachen digitalen Inhalten, Lösen von technischen Problemen durch Erkunden von Einstellungen und Optionen von Anwendungen, Bereitschaft, digitale Kenntnisse und Wissen zu erweitern)

Mathematikkompetenz (Kenntnisse mathematischer Operationen, Fähigkeit, Berechnungen auszuführen und logische Schlüsse zu ziehen sowie Bereitschaft, die Korrektheit von Aussagen zu prüfen)

Sozialkompetenz (Fähigkeit zur Empathie, Rücksicht gegenüber anderen, positive Einstellung gegenüber Wohlbefinden und Lernen)



Anna
Schmidt

GEBURTSDATUM

10.01.1995

KONTAKT

Hauptstraße 24,
12345 Stadt, Deutschland

anna.schmidt.95@email.com

(+49) 123456789123

BERUFSERFAHRUNG

2014 – AKTUELL

Entwurf und Herstellung von Kleidung für den eigenen Gebrauch

Ehrenamt

- Entwurf und Zeichnung verschiedener Kleidungsstücke
- Beschaffung notwendiger Materialien zur Herstellung
- Anpassung von Schnitten und Herstellung verschiedener Kleidungsstücke

ALLGEMEINE UND BERUFLICHE BILDUNG

2013 - 2014

Design-Studium (unterbrochen)

Fachhochschule für Mode und Design, Stoffstadt

2009 – 2013

Fachabitur (2,0) Schwerpunkt Textil

Fachoberschule für Textil und Design, Stoffstadt

SPRACHKENNTNISSE

MUTTERSPRACHE(N): Deutsch / Türkisch

WEITERE SPRACHE(N):

| | VERSTEHEN | | SPRECHEN | | SCHREIBEN |
|-----------------|-----------|-------|----------------------------|--------------------------|-----------|
| | Hören | Lesen | Zusammenhängendes Sprechen | An Gesprächen teilnehmen | |
| ENGLISCH | B2 | A2 | A2 | B1 | A2 |

Stufen: A1 und A2: Elementar; B1 und B2: Selbstständig; C1 und C2: Kompetent

DIGITALE KOMPETENZEN

Beschaffung und Verarbeitung von Informationen mithilfe des Internets und technischer Hilfsmittel

KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT UND SOZIALKOMPETENZ

Ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit

erworben durch meine Erfahrungen als AG-Leiterin an meiner Schule

ORGANISATORISCHE KOMPETENZEN

Gutes Zeitmanagement und Fähigkeit, Prioritäten zu setzen, zu planen und zu organisieren

erworben beim Führen des eigenen Haushaltes und der Familie

Zuverlässig, ausdauernd, geduldig

KREATIVE WERKE

Anwendung verschiedener Zeichen- und Skizzentechniken

erworben durch Erfahrungen im Design

Mein Anschreiben: Kompetenzen und Interesse sichtbar machen

In Deinem Anschreiben beschreibst Du, was Du gut kannst, welche Kompetenzen und Interessen Du hast und warum Du denkst, dass genau Du angestellt werden solltest. Es sollte die folgenden Informationen enthalten:

Wer bist Du und auf welche Stelle bewirbst Du Dich?

Warum möchtest Du gerne in dem Unternehmen arbeiten/diese Ausbildung machen/in das Programm aufgenommen werden?

Welche Kompetenzen und Qualifikationen hast Du, die Dich befähigen, dort zu arbeiten/zu lernen/eine Ausbildung zu machen?

Hier sind einige Fragen, die Dir bei Deinem Anschreiben helfen können:

Was motiviert mich für meine Bewerbung?

Welches Ereignis hat mich dazu inspiriert?

Was bedeutet mir diese Stelle?

Was will ich durch meine Arbeit dort beitragen?

Bin ich beim Gedanken an die Stelle neugierig und aufgeregt?

Auf den nächsten Seiten findest Du zwei Beispiele für Anschreiben. Genau wie bei einem Lebenslauf sind auch Anschreiben persönlich und individuell.



Passe Dein Anschreiben jeder Bewerbung an, sodass es genau auf die Stelle passt, auf die Du Dich bewirbst. Das macht Dich glaubwürdig und zeigt, dass Du Dich im Voraus informiert hast!

Großes Lager
Seitenstraße 10
12345 Stadt

Johannes Müller
Südstraße 14
12345 Stadt
01234/5678-9123
johannes.mueller.02@email.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

mein Name ist Johannes Müller und ich bewerbe mich hiermit für die von Ihnen ausgeschriebene **Ausbildung zum Fachlagerist**. Meine Zuverlässigkeit und meine positive Arbeitseinstellung habe ich bereits mehrere Jahre in Folge als Saisonarbeiter unter Beweis gestellt und ich bin mir sicher, dass ich meine Fähigkeiten gewinnbringend in Ihrer Firma einsetzen kann.

Ich habe bereits in verschiedenen landwirtschaftlichen Betrieben zusammen mit den unterschiedlichsten Menschen allein und im Team gearbeitet. Es macht mir große Freude, die Tages- und Wochenziele zu erreichen, im Wissen, dass ich etwas Neues gelernt, neue Kollegen kennengelernt und geholfen habe, dass irgendwo eine Familie ihre Lebensmittel erhält.

Aktuell bin ich auf der Suche nach einer Beschäftigung in Vollzeit. In meiner Freizeit stelle ich gerne Gegenstände aus Holz her, die Menschen im Alltag unterstützen und löse auftretende Probleme logisch und strategisch. Genauigkeit ist eine meiner besonderen Stärken, da ich gut mit Zahlen und Rechnungen umgehen kann. Ich kann Ihnen versichern, dass ich mir zugeteilte Listen und Aufzeichnungen professionell führen werde.

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung. Im Anhang sende ich Ihnen meinen Lebenslauf und meinen ProfilPASS Kompetenz-Nachweis. Herzlichen Dank für Ihre Zeit.

Mit freundlichen Grüßen,
Johannes Müller

Stadt, den 10. Januar 2021



Frau Susanne Schneider

Modegeschäft
Seitenstraße 20
12345 Stadt

Anna Schmidt

Hauptstraße 24
12345 Stadt
01234/5678-9321
anna.schmidt.95@email.com

Bewerbung auf ein Praktikum als Textil- und Modeschneiderin

Sehr geehrte Frau Schneider,

seit meiner Kindheit bastle ich gerne und stelle selbst Dinge her. Deshalb habe ich die Fachoberschule für Textil und Design besucht und habe nach meinem Abschluss selbstständig zu Hause Kleidung entworfen und hergestellt.

Seit 6 Jahren entwerfe und schneidere ich Kleidung für den privaten Bedarf zu Hause. Dabei beweise ich große Genauigkeit, Ausdauer und Kreativität. Meine Pläne zur Fortsetzung meines Designstudiums wurden durch meine Schwangerschaft und die Geburt meines Sohnes unterbrochen. Stattdessen habe ich mich den neuen Herausforderungen in meinem persönlichen Leben gewidmet und dadurch ein sehr gutes Organisations- und Improvisationstalent entwickelt.

Während meiner Schulzeit war ich Mitglied mehrerer Arbeitsgemeinschaften, die ich zum Teil selbst geleitet habe. Dadurch konnte ich meine kommunikativen und sozialen Kompetenzen stärken. Meine Freundinnen und Freunde schätzen meine Zuverlässigkeit und mein Nähgeschick.

Im Anhang sende ich Ihnen meinen Lebenslauf, meinen ProfilPASS Kompetenz-Nachweis und Kopien meiner Skizzen aus meiner Mappe. Ich würde mich über eine Einladung zum Vorstellungsgespräch freuen und danke Ihnen herzlich für Ihre Zeit.

Mit freundlichen Grüßen,
Anna Schmidt

Stadt, den 10. Januar 2021



Professioneller Umgang beim Netzwerken und im Vorstellungsgespräch

Auf der Suche nach Stellen und dem passenden Beruf für Dich triffst Du eine Menge unterschiedlicher Menschen. Das können Lehrkräfte oder Verwaltungsfachkräfte, einfache Mitarbeitende oder Führungskräfte sein. Im Umgang mit all diesen Menschen ist ein professionelles Auftreten sehr wichtig. Du kannst nie wissen, mit welchen dieser Menschen Du in Zukunft zusammenarbeiten wirst oder wie sie Dir beim Erreichen Deiner Ziele helfen können.

Achte auf Dein Aussehen, Dein Verhalten und Deine Sprache. Würdest Du Dir selbst einen Job geben?

Egal, in welchem Bereich Du arbeiten möchtest, wirst Du häufig per **E-Mail** kommunizieren müssen. Es ist in jedem Fall wichtig, einen guten Eindruck zu hinterlassen, egal ob beim Netzwerken (wenn Du neue Menschen kennenlernst) oder bei einem Vorstellungsgespräch.

Du solltest unbedingt eine professionell wirkende E-Mail-Adresse haben. Sie sollte Deinen Vor- und Nachnamen enthalten. Du kannst jederzeit kostenlos eine neue E-Mail-Adresse anlegen.

Verschrifte E-Mails immer mit einem Betreff und einem Anschreiben.

BETREFF: Bewerbung um eine Ausbildung zum Fachlageristen

„Sehr geehrte Damen und Herren,

Hiermit bewerbe ich mich für die von Ihnen ausgeschriebene Ausbildung zum Fachlageristen. Im Anhang sende ich Ihnen meinen Lebenslauf, mein Anschreiben und Nachweise meiner Kompetenzen. Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung.

Mit freundlichen Grüßen,
Johannes Müller“



Lies Dir Deine E-Mail mehrmals durch, bevor Du sie abschickst. Je öfter, desto besser, denn sobald Du auf Senden klickst, gibt es kein Zurück mehr! Du kannst auch Freund*innen oder Familienmitglieder bitten, Deine E-Mail noch einmal Korrektur zu lesen, um ganz sicher zu gehen, dass sich keine Tippfehler eingeschlichen haben. Schau noch einmal in „[Mein soziales Netzwerk](#)“ nach, wer Dir hier vielleicht helfen könnte.

Im Vorstellungsgespräch geht es vor allem um Deine Kompetenzen. Hier hast Du Zeit, Deine Stärken ausführlicher darzustellen. Nutze diese Gelegenheit unbedingt! Nimm Kopien von Deinem Lebenslauf und Deinem Anschreiben mit zum Vorstellungsgespräch, sowie alle Kompetenznachweise, die Du vielleicht hast.

Zur Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch kannst Du eigentlich nur eines tun: **üben, üben, üben!** Hier sind ein paar typische Fragen, wie sie im Vorstellungsgespräch vorkommen können. Du kannst diese Fragen und mögliche Antworten in der ProfilPASS-Beratung durchsprechen oder Freund*innen und Familienmitglieder bitten, Dir die Fragen zu stellen, um Antworten im Gespräch zu üben.

Erzählen Sie uns etwas über sich.

Warum wollen Sie hier arbeiten/lernen?

Wofür brennen Sie?

Was sind Ihre drei größten Stärken und wo liegen Ihre Schwächen?

Wo möchten Sie in fünf Jahren sein?

Haben Sie noch Fragen?

Was war bisher Ihr größter Erfolg?

Wie heißt unser*e Geschäftsführer*in?



Ich hätte beinahe vergessen, auf den Busfahrplan zu schauen, aber ich habe es trotzdem noch rechtzeitig geschafft. Du solltest auf alle Fälle vorher schauen, wie lange Du zum Vorstellungsgespräch unterwegs bist. Sei am besten 15 Minuten früher da.

Ich habe meine Kompetenznachweise in einem Ordner mit zum Vorstellungsgespräch genommen. Das fanden sie dort richtig gut! Ich glaube, das hat den Unterschied gemacht und sie haben sich nach dem Vorstellungsgespräch bei mir gemeldet.



Fallen Dir noch andere Fragen ein, die Dir in einem Vorstellungsgespräch begegnen können?

Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen

Informiere Dich über die Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen. Das kann Dir helfen, zu erkennen, welche von diesen Fertigkeiten, diesem Wissen und diesen Eigenschaften Du vielleicht schon hast.

Im Mai 2018 hat der Rat der Europäischen Union eine von der Europäischen Kommission eingereichte Empfehlung zu Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen verabschiedet.

Wenn Du verstanden hast, was genau diese Kompetenzen sind, wird es Dir leichter fallen, Stellenanzeigen oder andere Ausschreibungen zu verstehen.

Jede dieser Schlüsselkompetenzen besteht aus Wissen, Fertigkeiten und Einstellungen, die für die persönliche Entfaltung, Vermittelbarkeit, soziale Inklusion und aktive Bürger*innenschaft erforderlich sind. Die Kompetenzen sind:

- » **Lese- und Schreibkompetenz:** Die Fähigkeit, Konzepte, Gefühle, Fakten und Meinungen mündlich und schriftlich mit visuellen, auditiven und digitalen Hilfsmitteln zu benennen, zu verstehen, auszudrücken, zu erschaffen und zu interpretieren; die Fähigkeit, erfolgreich mit anderen zu kommunizieren.
- » **Mehrsprachigkeit:** Die Fähigkeit, Fremdsprachen effektiv und angemessen zur Kommunikation zu nutzen.
- » **Mathematische, wissenschaftliche und technische Fähigkeiten:** Die Fähigkeit, mathematisch zu denken und dies auf alltägliche Probleme anzuwenden; die Fähigkeit und die Bereitschaft, die Umwelt mithilfe wissenschaftlicher Methoden zu erklären.
- » **Digitale und technologiebasierte Kompetenzen:** Der selbstbewusste und verantwortungsbewusste Umgang mit digitaler Technik für Bildung, Arbeit und Teilhabe an der Gesellschaft.
- » **Soziale Kompetenz und Fähigkeit, neue Kompetenzen zu erwerben:** Die Fähigkeit zu Selbstreflexion, effektivem Zeit- und Informationsmanagement, konstruktiver Teamarbeit, persönlicher Belastbarkeit und Bewältigung der eigenen Aus- und Weiterbildung sowie des Berufslebens.
- » **Aktive Bürger*innenschaft:** Die Fähigkeit, verantwortungsbewusst als Staats- und Zivilbürger*in zu handeln und vollständig am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.
- » **Unternehmerische Kompetenz:** Die Fähigkeit, auf Gelegenheiten und Ideen zu reagieren und sie in Werte für andere umzuwandeln.
- » **Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit:** Das Verständnis und der Respekt für die Ideen verschiedener Kulturen durch Kunst und andere Formen der Kulturvermittlung.

Weitere Informationen zu den Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen findest Du auf der Webseite der Europäischen Kommission: https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/council-recommendation-on-key-competences-for-lifelong-learning_de

ProfilPASS: Stärken kennen – Stärken nutzen

ProfilPASS

Der ProfilPASS ist ein biografisches Verfahren, um die eigenen Kompetenzen zu ermitteln und zu dokumentieren. Das heißt: Die eigenen Lebens- und Erfahrungsstationen stehen im Mittelpunkt. Durch ihre Analyse erkennen die Nutzer*innen, was sie besonders gut können und welche Stärken sie besitzen. Den Schwerpunkt bilden insbesondere die informell erworbenen Kompetenzen, also Kompetenzen, die unabhängig von einer formalen Ausbildung wie Schule oder Studium erworben wurden.

Ziel des ProfilPASS ist es, Nutzer*innen die eigenen Kompetenzen bewusst zu machen, damit sie diese für die Lebensplanung und die berufliche Entwicklung nutzen können. Unterstützt werden sie dabei durch eine begleitende professionelle Beratung. Diese ist elementarer Bestandteil des ProfilPASS-Systems.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung förderte den ProfilPASS im Rahmen des Verbundprojektes „Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen Lernens“ als Teil des Modellversuchsprogramms „Lebenslanges Lernen“. Entwickelt und erprobt wurde der ProfilPASS vor mehr als zehn Jahren vom Deutschen Institut für Erwachsenenbildung – Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen e.V. (DIE) und vom Institut für Entwicklungsplanung und Strukturforchung (ies).

Mittlerweile ist das Instrument bundesweit etabliert und wird von zertifizierten ProfilPASS-Beratenden eingesetzt. Der ProfilPASS ist in ein bundesweit aktives ProfilPASS-Netzwerk eingebunden. Auf diese Weise wird die kontinuierliche Qualitätssicherung und Weiterentwicklung gewährleistet.

Darüber hinaus ist der ProfilPASS mittlerweile durch Übersetzungen in die jeweilige Landessprache auch in Bosnien und Herzegowina, Frankreich, Griechenland, Irland, Slowenien, Spanien, Serbien und im Kosovo verbreitet. Zudem gibt es eine Version des ProfilPASS für junge Menschen, der auf Deutsch, Englisch, Französisch, Bosnisch und Spanisch verfügbar ist, sowie den ProfilPASS in Einfacher Sprache auf Deutsch, Englisch, Griechisch, Slowenisch, Spanisch und Schwedisch. Den vorliegenden ProfilPASS zum Durchstarten gibt es in den Sprachen Englisch, Deutsch, Slowenisch, Serbisch, Bosnisch und Mazedonisch.

Der ProfilPASS, die verschiedenen Übersetzungen sowie weitere zusätzliche Materialien sind kostenfrei zugänglich unter:

<https://www.profilpass.de/download> und <http://www.profilpass.eu/download>

ProfilPASS CORE

CORE – assessing COmpetences for REintegration

Der *ProfilPASS zum Durchstarten* wurde im Rahmen des EU-Projekts CORE „assessing COmpetences for REintegration“ [Kompetenzerfassung zur (Wieder-)Eingliederung von jungen Erwachsenen] entwickelt, das im Oktober 2019 gestartet wurde. Das Projekt richtet sich an Beratende, die mit jungen Erwachsenen arbeiten, die sich weder in (Aus-)Bildung noch in Beschäftigung befinden (sogenannte NEETs – Not in Employment, Education or Training), und diese im Prozess der Bewusstwerdung ihrer Kompetenzen unterstützen, um ihnen einen (Wieder-)Einstieg in Beschäftigung oder (Aus-)Bildung zu ermöglichen.

Ziel von CORE ist es, die Arbeit der Beratenden zu unterstützen und die Kompetenzermittlung von NEETs zu verbessern. Hierfür wurde ein praktisches Toolkit (Methodenkoffer) erstellt, welches verschiedene Kompetenzerfassungsinstrumente und passende (Trainings-)Maßnahmen für NEETs umfasst. Diese Instrumente können Beratende im Beratungsprozess einsetzen oder von NEETs selbstständig genutzt werden. Der *ProfilPASS zum Durchstarten* ist dabei das Kernstück des [CORE-Toolkit](#). Neben dem Methodenkoffer wurden im Rahmen des Projekts ein [Curriculum](#) und ein begleitendes [Handbuch für Beratende](#) entwickelt.

Das Projekt wird vom Deutschen Institut für Erwachsenenbildung – Leibniz Zentrum für Lebenslanges Lernen (DIE) als koordinierende Institution in Kooperation mit Partnerorganisationen aus Bosnien und Herzegowina, Nordmazedonien, Serbien und Slowenien durchgeführt. Die im Rahmen des Projekts entwickelten Produkte und weitere Informationen sind auf der CORE-Homepage frei zugänglich:

<http://core.profilpass-international.eu>



Erasmus+

Dieses Projekt wird von der Europäischen Kommission durch das Erasmus+-Programm finanziert (KA204 - Strategic Partnerships for Adult Education).

Die finanzielle Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Unterstützung des Inhalts dar. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung tragen allein die Verfasser*innen und die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Projekt-Code: 2019-1-DE02-KA204-006193

Impressum

Konzeption / ProfilPASS zum Durchstarten

Eveline Bader
Goran Jordanoski
Deutsches Institut für Erwachsenenbildung
Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen e.V. (DIE)

1. Auflage 2020

Satz und Illustrationen

Boris Ristovski

Der *ProfilPASS zum Durchstarten* ist frei verfügbar zum Download unter <https://core.profilpass-international.eu/download>

Der *ProfilPASS zum Durchstarten* ist unter folgender CreativeCommons-Lizenz veröffentlicht: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Weitere Nutzung als OER ausdrücklich erlaubt. Zitieren sie dieses Dokument bitte immer wie folgt: „ProfilPASS zum Durchstarten“ von Bader, Eveline & Jordanoski, Goran für das Deutsche Institut für Erwachsenenbildung, Lizenz: CC BY-SA 4.0.

ProfilPASS

Der ProfilPASS wurde im Rahmen des Verbundprojektes „Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen Lernens“ als Teil des Modellversuchsprogramms „Lebenslanges Lernen“ entwickelt und wissenschaftlich erprobt.

ProfilPASS
CORE

ProfilPASS Partner





German Institute for
Adult Education

Leibniz Centre for
Lifelong Learning