Einleitung

Mein Leben
– ein Überblick

Meine Tätigkeitsfelder
– eine Dokumentation

Meine Kompetenzen
– eine Bilanz

Meine Ziele und die
nächsten Schritte

Nachweise sammeln

Muster

ProfilPASS

Dies ist ein persönliches Dokument und Eigentum von

Name

Adresse

Telefon

Fax

E-Mail

Begonnen am

Fortgeführt am

Fortgeführt am

Fortgeführt am

Meine Beraterin/Mein Berater

Adresse

Telefon

E-Mail

Muster

Ablauf

Der Ablauf einer Profil**PASS**-Beratung kann recht unterschiedlich sein, je nachdem, welche Ziele Sie verfolgen wollen. In jedem Fall aber umfasst eine Beratung folgende Punkte:

- Sie werden zu Beginn der Beratung über Sinn und Zweck der Arbeit mit dem Profil**PASS** informiert,
- Sie lernen die einzelnen Schritte im Profil**PASS** kennen,
- Sie klären am Anfang Ihre Ziele und Erwartungen an die Beratung,
- Sie verabreden mit der Beratung, welche Aufgaben Sie und welche Aufgaben die Beratung übernimmt,
- Sie klären mit der Beratung, wie viel Zeit insgesamt zur Verfügung steht,
- Sie legen gemeinsam Termine fest,
- am Ende findet ein abschließendes Gespräch statt, in dem Ihre Ergebnisse und weitere Ziele besprochen werden.

Muster

Der Profil**PASS** –
zur Sichtbarmachung Ihrer Kompetenzen und zur persönlichen Standortbestimmung

Ich kann mehr, als ich weiß

»Lebenslanges Lernen« ist in aller Munde. Bei allen Tätigkeiten, in allen Bereichen, in denen Menschen sich engagieren, lernen sie und entwickeln dabei Fähigkeiten und Kompetenzen.

Für die Schule, für die Ausbildung und für berufliche Tätigkeiten gibt es Zeugnisse, in denen das Gelernte dokumentiert und bewertet wird. In anderen Tätigkeitsfeldern gibt es diese nicht.

Möglicherweise ist nicht einmal Ihnen selbst klar, was Sie bereits alles gelernt haben. Wenn Sie neugierig auf Ihre vielfältigen Fähigkeiten und Kompetenzen sind, nehmen Sie sich Zeit und arbeiten Sie den Profil**PASS** durch.

Meine Stärken – meine Ziele

Die Entdeckung Ihrer Fähigkeiten und Kompetenzen macht Ihnen Ihre persönlichen Stärken und Schwächen bewusst.

Diese zu kennen, nutzt Ihnen zum Beispiel bei
- der Planung Ihrer beruflichen Weiterentwicklung,
- der Vorbereitung von Mitarbeiter- oder Entwicklungsgesprächen,
- der Vorbereitung Ihres (Wieder-)Eintritts ins Erwerbsleben,
- Ihrer beruflichen oder persönlichen (Neu-)Orientierung,
- Ihrer Planung zukünftiger Lernvorhaben.

Der Profil**PASS** unterstützt Sie auch dabei, Ihren Lebenslauf zu erstellen.

Hinten im Profil**PASS** können Sie Zeugnisse und Zertifikate, aber auch andere Formen von Nachweisen und Bescheinigungen sammeln.

e

Im **e**Profil**PASS** können Sie diese auch eingescannt als Dokument abspeichern.

Der **e**Profil**PASS** bietet Ihnen zusätzlich die Möglichkeit, Ihre persönlichen Daten und Kompetenzen auf elektronischem Weg direkt in den Europäischen Lebenslauf (europass) einfließen zu lassen.

Muster

Eine Reise zu mir selbst

Die Beschäftigung mit dem ProfilPASS bedeutet eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit, mit dem eigenen Tun und Können.

Nehmen Sie sich deshalb Zeit für das Bearbeiten der einzelnen Tätigkeitsfelder. Der ProfilPASS ist nicht an einem Tag oder in ein paar Stunden auszufüllen. Wenn Ihnen das zu aufwendig vorkommt, fangen Sie einfach mittendrin mit einem Tätigkeitsfeld an. Sie müssen nicht alles ausfüllen!

Und legen Sie den ProfilPASS zwischendurch ruhig wieder aus der Hand. Wenn Sie den ganzen ProfilPASS durcharbeiten wollen, reservieren Sie sich ein Wochenende oder ein paar Abende.

Planen Sie ein, dass Sie eventuell das Beratungsangebot nutzen werden oder die eine oder andere Frage im Gespräch mit Verwandten oder Freunden erörtern wollen. Obwohl die Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen eine sehr persönliche Angelegenheit ist, kann es hilfreich sein, einzelne Schritte oder Ergebnisse mit einer anderen Person zu besprechen.

Wenn Sie Ihre Kompetenzen lieber an Ihrem PC erfassen möchten, dann nutzen Sie den eProfilPASS. Der eProfilPASS enthält weitere Übungen, die Ihnen den Weg zu Ihren eigenen Kompetenzen erleichtern können. Ein Blick in den eProfilPASS lohnt sich auf jeden Fall! Rufen Sie die Seite www.eprofilpass.de auf und tippen Sie den Code ein, der sich vorne im Ordner befindet.

Die Arbeit mit dem ProfilPASS ist ein Innehalten im alltäglichen Tun. Wer sich auf diese Auseinandersetzung einlässt, begibt sich auf eine Reise zu sich selbst. An deren Ende sind Sie der Antwort auf die Fragen »Wo stehe ich?« und »Wo will ich hin?« sehr viel näher gekommen.

Viel Spaß auf Ihrer Entdeckungsreise!

Durch die Beschäftigung mit dem ProfilPASS erhalten Sie ein Bild Ihrer heutigen Kompetenzen und Fähigkeiten. Wenn Sie neugierig sind zu erfahren, wie Sie sich weiterentwickelt haben, nehmen Sie ihn nach ein oder zwei Jahren wieder zur Hand und ergänzen ihn um das, was Sie in der Zwischenzeit getan und gelernt haben.

Der ProfilPASS ist nicht zur Weitergabe an Dritte gedacht. Er ist Ihr ganz persönliches Dokument, und Sie allein entscheiden, ob Sie anderen einen Einblick gewähren oder nicht.

Dieses Symbol finden Sie immer dann, wenn es besonders hilfreich ist, sich an eine Beraterin oder einen Berater zu wenden.

Dieses Zeichen lädt Sie dazu ein, die Übungen im eProfilPASS zu nutzen.

Muster

Der ProfilPASS besteht aus mehreren Abschnitten, die Sie selbstständig oder mit Unterstützung einer Beraterin/ eines Beraters bearbeiten.

Mein Leben – ein Überblick 9

Meine Tätigkeitsfelder – eine Dokumentation 13

Hobbys und Interessen 17

Haushalt und Familie 23

Schule 29

Berufsausbildung 37

Wehrdienst, Zivildienst, Freiwilligendienste 47

Arbeitsleben, Praktika, Jobs 55

Politisches und soziales Engagement/Ehrenamt 63

Besondere Lebenssituationen 69

Meine Kompetenzen – eine Bilanz 75

Meine Ziele und die nächsten Schritte 87

Nachweise sammeln 103

Muster

Mein Leben – ein Überblick

Der Profil**PASS** will Sie dazu anregen, alle Bereiche, in denen Sie im Laufe Ihres Lebens tätig waren, unter dem Blickwinkel dessen zu betrachten, was Sie dort gelernt haben.

Zunächst geht es darum, die verschiedenen – aus Ihrer heutigen Sicht wichtigen – Orte und Zusammenhänge zu benennen, in denen Sie tätig waren. Dabei kann Ihre ehrenamtliche Tätigkeit genauso wichtig sein wie Ihre Erwerbstätigkeit oder Ihr Hobby. Die Übersicht auf der nächsten Seite soll Sie bei Ihren Überlegungen unterstützen. Die zeitliche Reihenfolge spielt keine Rolle.

Möglicherweise treffen eine Reihe dieser Tätigkeitsfelder gar nicht auf Sie zu. Lassen Sie sich dadurch nicht irritieren. Wichtig ist nur, was Sie tun oder getan haben.

Wenn Sie den Profil**PASS** bearbeiten und Ihnen noch etwas einfällt, was Sie vorher nicht bedacht haben, können Sie dies später hinzufügen.

Muster

Der Profil**PASS** enthält viele Beispiele, die verschiedene Menschen vorstellen und zeigen, wie die Felder ausgefüllt werden können.

Wichtige Tätigkeitsfelder in meinem Leben

Schule

In der Realschule:
Klassensprecher
Theater-AG

Berufsausbildung

Ausbildung zur Fachkraft
Lebensmittelhandwerk (Bäckerei)
Ausbildung Bürokommunikation
Teilnahme an einem
Ideenwettbewerb

Haushalt und Familie

Einen 4-Personen-Haushalt
organisieren
Reparaturen in der Wohnung
ausführen

Wehrdienst, Zivildienst, Freiwilligendienste

Privater Pflegedienst
Besuch einer Weiterbildung
»Nähe und Distanz in der
Pflege«

Hobbys und Interessen

Wandern
Netzwerkspiele spielen und
organisieren
für Freunde kochen

Arbeitsleben, Praktika, Jobs

Bäckerei
Call-Center (Nebenjob)
kaufmännische Tätigkeit in einem
Softwareunternehmen

Besondere Lebenssituationen

1,5 Jahre Arbeitslosigkeit

Politisches und soziales Engagement

Muster
Mein Leben

Wichtige Tätigkeitsfelder in meinem Leben

Schule

Berufsausbildung

Haushalt und Familie

Wehrdienst, Zivildienst, Freiwilligendienste

Hobbys und Interessen

Arbeitsleben, Praktika, Jobs

Besondere Lebenssituationen

Politisches und soziales Engagement

Muster

Mein Leben

Meine Tätigkeitsfelder – eine Dokumentation

Wissen Sie, was Sie können?

Der Blick auf Ihre Tätigkeitsfelder im vorangehenden Abschnitt lässt Sie vielleicht erstaunt feststellen, wo Sie überall schon aktiv waren.

Jetzt geht es darum, sich einzelne Tätigkeitsfelder genauer anzuschauen und herauszuarbeiten, was Sie dort im Einzelnen getan haben. Dabei wird Ihnen deutlich werden, dass Sie viele Fähigkeiten genutzt und neue erworben haben.

In diesem Abschnitt ermitteln Sie also, was Sie alles wissen und können.

Sie wählen aus!

Der ProfilPASS gibt Ihnen eine Reihenfolge für die Bearbeitung der Tätigkeitsfelder vor. Sie können aber auch ganz anders vorgehen:
Beginnen Sie mit dem Tätigkeitsfeld, das Sie am meisten interessiert.

Sie setzen die Prioritäten!

Innerhalb eines Tätigkeitsfeldes kommt es nicht darauf an, dass Sie die zeitliche Reihenfolge der Aktivitäten einhalten. Es ist auch nicht nötig, dass Sie alles aufschreiben, was Sie in diesem Feld getan haben. Vielmehr sollen Sie selbst entscheiden: Sammeln Sie alle markanten Aktivitäten und Ereignisse.

Für diese Tätigkeitsfelder erhalten Sie Arbeitshilfen:

- Hobbys und Interessen
- Haushalt und Familie
- Schule
- Berufsausbildung
- Wehr-/Zivildienst, Freiwilligendienste
- Arbeitsleben, Praktika, Jobs
- Politisches und soziales Engagement/Ehrenamt
- Besondere Lebenssituationen

Muster

Sie entscheiden!

Nicht immer fällt es leicht, die Aktivitäten eindeutig einem Tätigkeitsfeld zuzuordnen.

Sie können dieselbe Aktivität auch an zwei Punkten nennen. Oder Sie entscheiden, in welchem Zusammenhang sie wichtiger war, und tragen sie dort ein.

Wenn Sie den Eindruck haben, ein Tätigkeitsfeld betrifft Sie nicht, überspringen Sie es nicht gleich. Denken Sie noch einmal darüber nach. Häufig tun wir viel mehr, als uns bewusst ist. In jedem Fall aber entscheiden allein Sie, mit welchen Tätigkeitsfeldern Sie sich beschäftigen und wie ausführlich Sie diese bearbeiten.

Muster

Das Vorgehen ist immer gleich:

Schritt 1 **Benennen**

Hier benennen Sie wichtige Stationen, Ereignisse und Aktivitäten in Ihrem Leben. Auch die Gründe, warum Sie etwas getan haben, sind dabei von Bedeutung.
Hinweise zum Ausfüllen finden Sie im jeweiligen Tätigkeitsfeld.

Schritt 2 **Beschreiben**

Schritt 3 **Auf den Punkt bringen**

Schritt 4 **Bewerten**

Für die Schritte 2, 3 und 4 gibt es auf der nächsten Seite ein Hinweisblatt zum Herausnehmen, das Sie beim Ausfüllen dieser Schritte zu Hilfe nehmen können.
Im Anschluss daran finden Sie weitere Formulare für den Fall, dass der Platz zum Ausfüllen nicht ausreicht.

① Benennen

Sie die Aktivität, die Sie hier unter die Lupe nehmen wollen.

② Beschreiben

Beschreiben Sie Ihre Aktivitäten näher. Stellen Sie sich dazu die konkrete Situation vor.

Was haben Sie genau getan?
Welche verschiedenen Schritte waren nötig?

Listen Sie die einzelnen Tätigkeiten auf.
Probieren Sie dazu die Formulierungen:

»Ich habe …«
»Ich habe … getan« oder
»Ich habe bei … mitgemacht«.

Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich zuerst das Beispiel anschauen. Es zeigt, aus wie vielen einzelnen Tätigkeiten eine scheinbar einfache Aktivität bestehen kann.

③ Auf den Punkt bringen

Sehen Sie sich die Tätigkeiten noch einmal an, die Sie genannt haben.

Formulieren Sie nun Ihre Tätigkeiten um.
Beginnen Sie die Sätze mit

»Ich kann …«
»Ich bin in der Lage …«
»Ich weiß, wie …«
»Ich habe gelernt …«

und ergänzen Sie soweit möglich dabei, **wie** Sie das, was Sie können, ausführen.

Um herauszufinden, welche besonderen Eigenschaften Sie besitzen, schauen Sie sich auch die Übung »Meine Eigenschaften« auf Seite 15 oder im **e**Profil**PASS** an.

Auch in den Beispielen finden Sie Hinweise dazu.

All dies sind Fähigkeiten, die Sie besitzen! Mit diesem Schritt haben Sie sie auf den Punkt gebracht!

④ Bewerten

Wählen Sie die für Sie wichtigsten Fähigkeiten aus und bewerten Sie diese.
Lesen Sie dazu vorher die Beschreibung der vier Niveaus aufmerksam durch. Und überlegen Sie dann für jede Fähigkeit, welche Aussage zutrifft.

Nutzen Sie dazu diese Niveaus:

Niveau A	Ich kann es mithilfe einer anderen Person oder einer schriftlichen Anleitung tun.
Niveau B	Ich kann es ohne Hilfe einer anderen Person oder einer schriftlichen Anleitung, das heißt selbstständig tun.
Niveau C1	Ich kann es selbstständig auch in einem anderen Zusammenhang tun.
Niveau C2	Ich kann es selbstständig auch in einem anderen Zusammenhang tun und kann es anderen Menschen vormachen oder erklären.

Wenn Sie eine Fähigkeit mit Niveau C1 oder C2 einschätzen, geben Sie auch gleich an, in welchem anderen Zusammenhang sie zum Einsatz kommt.

Es kann hilfreich sein, mit anderen Menschen (Freunde, Familie, Bekannte) über Ihre Fähigkeiten und auch Ihre Bewertung zu sprechen.

Muster

Muster

Meine Eigenschaften!

Hier geht es um Ihre persönlichen Eigenschaften, also darum, wie Sie sind und welche Neigungen Sie haben.

Eigenschaften beschreiben auch, wie Sie eine Tätigkeit ausführen, wie Sie mit Menschen, mit Dingen, mit aufkommenden Problemen, Krisen oder mit besonderer Freude umgehen.

Was zeichnet Sie aus?

Überlegen Sie auch, wie andere Sie beschreiben würden, zum Beispiel Ihre Freunde oder jemand aus Ihrer Familie.

e

Sie können diese Übung auch im **e**Profil**PASS** machen.

Diese Liste mit Eigenschaften kann Sie anregen, Ihre persönlichen Eigenschaften zu finden.

- analytisch
- ausdauernd
- begeisterungsfähig
- beharrlich
- besonnen
- diplomatisch
- diskret
- durchsetzungsstark
- effektiv
- engagiert
- flexibel
- ganzheitlich und in Zusammenhängen denkend
- geduldig
- genau
- kritikfähig
- logisch abstrakt denkend
- ordnungsliebend
- praktisch
- risikobereit
- selbstständig
- sprachbegabt
- tolerant
- zuverlässig

Notieren Sie hier Ihre persönlichen Eigenschaften.
Ich bin sehr:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Muster

Nutzen Sie dieses Blatt mit Ihren persönlichen Eigenschaften bei der weiteren Bearbeitung des Ordners.

Hobbys und Interessen

Kurz vorab: **Wie wichtig sind Ihnen Ihre Hobbys und Interessen?**

.....

.....

Schritt 1 Benennen

Das Tätigkeitsfeld Hobbys und Interessen umfasst die gesamte Lebenszeit. Es spielt demnach keine Rolle, wann Sie Ihre Hobbys und Ihre Interessen verfolgt haben – ob als Kind oder Erwachsener, ob in der Schulzeit, während Ihres Arbeitslebens oder danach.

Bitte benennen Sie alle Aktivitäten Ihrer Freizeitgestaltung, die Ihnen wichtig sind. Ob Sie nun im Bastelkeller Modellflugzeuge bauen, Marathon laufen, in einer Musikband spielen oder Mitglied in einem Verein sind – alles kann wichtig sein. Nicht immer fällt es leicht zu entscheiden, welchem Tätigkeitsfeld eine Aktivität zuzuordnen ist. Entscheiden Sie, in welchem Zusammenhang Ihnen die Aktivität wichtiger ist.

Tragen Sie hier nun bitte Ihre Hobbys und Interessen ein. Falls Sie an besonderen Aktivitäten teilgenommen, besondere Ereignisse erlebt oder eine Auszeichnung erhalten haben, geben Sie diese bitte auch an.

Muster

Hobbys und Interessen	Besondere Aktivitäten, Ereignisse, Auszeichnungen
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Stefan M., 39 Jahre alt, baut Modellflugzeuge.

Wie sind Sie zu Ihrem Hobby oder Ihren Hobbys gekommen?
Woher kommt Ihre Leidenschaft?
Was interessiert Sie daran besonders und warum?

Ich habe als Kind ein kleines Modellflugzeug geschenkt bekommen. Später habe ich dann Flugzeuge selbst gebastelt. Solche handwerklichen Arbeiten machen mir Spaß, und ich habe mir umfangreiche Kenntnisse im Modellflugzeugbau angeeignet. Besonders interessiert mich auch die Technik, und ich mag es, solche Flugzeuge zu steuern. Außerdem interessieren mich auch Dokumentarsendungen und Reportagen zum Thema Flugzeuge und Luftfahrt. Und ich schaue mir gern Fußballspiele im Fernsehen an und spiele online Fußballmanagerspiele.

Haben Sie für Ihr(e) Hobby(s) oder Interesse(n) einen oder mehrere Kurse besucht?
Welche(r) war(en) das und was hat Sie daran besonders interessiert?

Titel	Grund
Vor vielen Jahren Grundkurs »Modellbau« bei der Volkshochschule	*Ich wollte neue Techniken lernen, Ideen sammeln und andere Modellbauer kennenlernen; heute laufen die Kontakte eher über Messen und das Internet.*

Muster

Wie sind Sie zu Ihrem Hobby oder Ihren Hobbys gekommen?
Woher kommt Ihre Leidenschaft?
Was interessiert Sie daran besonders und warum?

Falls Sie eine Möglichkeit sehen, sich diese Aktivitäten von einer anderen Person bestätigen zu lassen, nutzen Sie diese Gelegenheit und heften Sie die Bescheinigung hinten im ProfilPASS ab.

Im eProfilPASS können Sie Ihre Bescheinigung auch eingescannt als Dokument abspeichern.

Muster

Haben Sie für Ihr(e) Hobby(s) oder Interesse(n) einen oder mehrere Kurse besucht?
Welche(r) war(en) das und was hat Sie daran besonders interessiert?

Titel	Grund

① Benennen *Modellflugzeugbau*

② Beschreiben

Was habe ich im Einzelnen getan?
Wie bin ich vorgegangen?

Ich habe mir Grundkenntnisse zu den Themen Aerodynamik und Elektronik angeeignet.

Ich baue und repariere meine Flugzeuge selbst. Dazu muss ich Baupläne lesen, genau und geschickt kleine Teile zuschneiden und zusammensetzen.

Ich bestelle einzelne Bauteile beim Händler oder über das Internet. Dafür muss ich mich mit verschiedenen Materialien auskennen und den Verbrauch der Materialien genau berechnen. Seit Kurzem konstruiere ich meine Modelle auch selbst.

Auf Flugschauen oder Messen erkläre ich anderen, wie die Flugzeuge funktionieren und was man beim Modellflug beachten muss. Darüber hinaus engagiere ich mich in der Jugendarbeit unseres Vereins und führe junge Menschen an das Thema heran.

In Modellbau-Foren poste ich regelmäßig meine Erfahrungen aus dem Modellbau z. B. mit verschiedenen Materialien und Klebern, die ich beim Bau verwende.

③ Auf den Punkt bringen

Was kann ich?
Was habe ich gelernt?
Und wie tue ich das?

Ich kann Baupläne lesen und nahezu fehlerfrei umsetzen.

Ich kann mir eine grafische Darstellung dreidimensional vorstellen.

Ich kann geschickt mit feinen Materialien arbeiten.

Ich kenne mich gut mit verschiedenen Materialien aus und weiß um deren Wirkung beim Fliegen.

Ich kann den Verbrauch von Materialien genau berechnen.

Ich habe gelernt, mich zu einem Thema so auszudrücken, dass andere es verstehen.

Ich kann fachliche Gespräche führen.

Ich kann andere Menschen für das Thema begeistern.

Ich kann interessante fachliche Beiträge zum Thema Modellflugbau schreiben.

④ Bewerten

Niveau A	Niveau B	Niveau C1	Niveau C2	In welchem anderen Zusammenhang habe ich diese Fähigkeiten genutzt?
		x		im Beruf
	x			
		x		im Beruf
		x		
	x			
			x	im Beruf
		x		im Beruf
		x		im Freundeskreis
		x		

Muster

① Benennen

② Beschreiben

Was habe ich im Einzelnen getan?
Wie bin ich vorgegangen?

③ Auf den Punkt bringen

Was kann ich?
Was habe ich gelernt?
Und wie tue ich das?

④ Bewerten

Niveau				In welchem anderen Zusammenhang habe ich diese Fähigkeiten genutzt?
A	B	C1	C2	

All dies sind Fähigkeiten von Ihnen!

Muster