

ICH: Das bin ich, das kann ich!

Inhalt

	Seite	✓ erledigt am:
ÜBER MICH		
Wer unterstützt mich bei meiner Bildungs- und Berufswahl?	5	<input type="checkbox"/> _____
Mein Steckbrief	6	<input type="checkbox"/> _____
Mein Schaufenster	7	<input type="checkbox"/> _____
INTERESSEN		
Was sind Interessen?	8	<input type="checkbox"/> _____
Meine Interessen	9	<input type="checkbox"/> _____
Interessen-Interview	10	<input type="checkbox"/> _____
STÄRKEN		
Was sind Stärken?	11	<input type="checkbox"/> _____
Interessante Stärken	12	<input type="checkbox"/> _____
Stärkenkärtchen	13	<input type="checkbox"/> _____
Stärkenstern	14	<input type="checkbox"/> _____
Stärken belegen	15	<input type="checkbox"/> _____
Ein Tag in meinem Leben	16	<input type="checkbox"/> _____
Stärken und Interessen sichtbar machen	17	<input type="checkbox"/> _____
Stärken und Interessen – Fremdeinschätzung	18	<input type="checkbox"/> _____
Teste deine Interessen online	19	<input type="checkbox"/> _____
WERTE		
Was sind Werte?	20	<input type="checkbox"/> _____
Welche Werte sind mir wichtig?	21	<input type="checkbox"/> _____
Meine Werte	22	<input type="checkbox"/> _____
Werte-Interview	23	<input type="checkbox"/> _____
Werte im Beruf	24	<input type="checkbox"/> _____
_____		<input type="checkbox"/> _____
_____		<input type="checkbox"/> _____
_____		<input type="checkbox"/> _____
_____		<input type="checkbox"/> _____
_____		<input type="checkbox"/> _____
_____		<input type="checkbox"/> _____
_____		<input type="checkbox"/> _____
_____		<input type="checkbox"/> _____

Wer unterstützt mich bei meiner Bildungs- und Berufswahl?



DEINE LEHRKRÄFTE

- fördern dich, deine Stärken und Fähigkeiten herauszufinden
- unterstützen dich dabei, dich über die Berufs- und Arbeitswelt zu informieren
- helfen dir auf dem Weg zur Wunschschule / zum Wunschberuf
- stellen zum Teil Firmenkontakte her

> bestimmst deine Ziele

> gestaltest deine „My Future“-Mappe

> schnupperst in Schulen und Beruf hinein

> informierst dich über die Berufs- und Arbeitswelt

DIVERSE EINRICHTUNGEN

- Arbeiterkammer
- Arbeitsmarktservice
- Messe „Jugend und Beruf“ und viele mehr

DU SELBST

> planst die weiteren Schritte und setzt sie um

> bist verantwortlich für deine Berufsorientierung

> arbeitest deine Stärken heraus und vergleichst sie mit den Anforderungen von Schulen und Berufen

BETRIEBE/SCHULEN

- informieren über Anforderungen
- organisieren „Tage der offenen Tür“
- stellen Schnuppertage zur Verfügung

DEINE ELTERN/VERWANDTEN

- informieren dich über die Berufs- und Arbeitswelt
- erzählen aus eigener Erfahrung
- geben dir Feedback
- unterstützen dich bei deiner Entscheidung

Wer sind meine persönlichen Ansprechpartner/-innen?

➔ **Hinweis:** Die AK Oberösterreich bietet für Schulklassen verschiedene Workshops an. Unter anderem „My Future – Schritt für Schritt zum Ziel“

Mein Steckbrief

Vor- und Nachname:	
Geburtsdatum:	Geburtsort:
Größe:	Gewicht:
Augenfarbe:	Haarfarbe:
In meiner Freizeit beschäftige ich mich gerne mit ...	
In der Schule interessiere ich mich für ...	
Ich kann besonders gut ...	
Ein besonderes Merkmal von mir ist ...	
Mir ist besonders wichtig, dass ...	
Ich würde gerne lernen wie ...	
Ein Traumberuf für mich ist ...	weil ...
Ein Vorbild für mich ist ...	
Ich bin glücklich, wenn ...	
Ich muss lachen, wenn ...	
Wenn ich drei Wünsche frei hätte ...	

Mein Schaufenster

Im Arbeitsblatt „Mein Steckbrief“ hast du dir bereits Gedanken über dich gemacht. Gestalte nun auf einem A3-Blatt oder Plakat ein Schaufenster über DICH! Entscheide selbst in welcher Form: Collage, Zeichnungen, Text, Mind-Map, Fotografien, usw.

Was möchtest du in deinem Schaufenster präsentieren?

- ➔ Vor- und Nachname
- ➔ Geburtsdatum
- ➔ Dein „Logo“ (ein Symbol, das für dich steht)
- ➔ Wichtige Menschen in deinem Leben
- ➔ Hobbys und Interessen
- ➔ Lieblingsfächer
- ➔ Was du gut kannst
- ➔ Wichtige Erfahrungen, die du in deinem Leben gemacht hast
- ➔ Ziele, die du erreichen willst
- ➔ Träume und Wünsche
- ➔ Was dir sonst noch wichtig ist

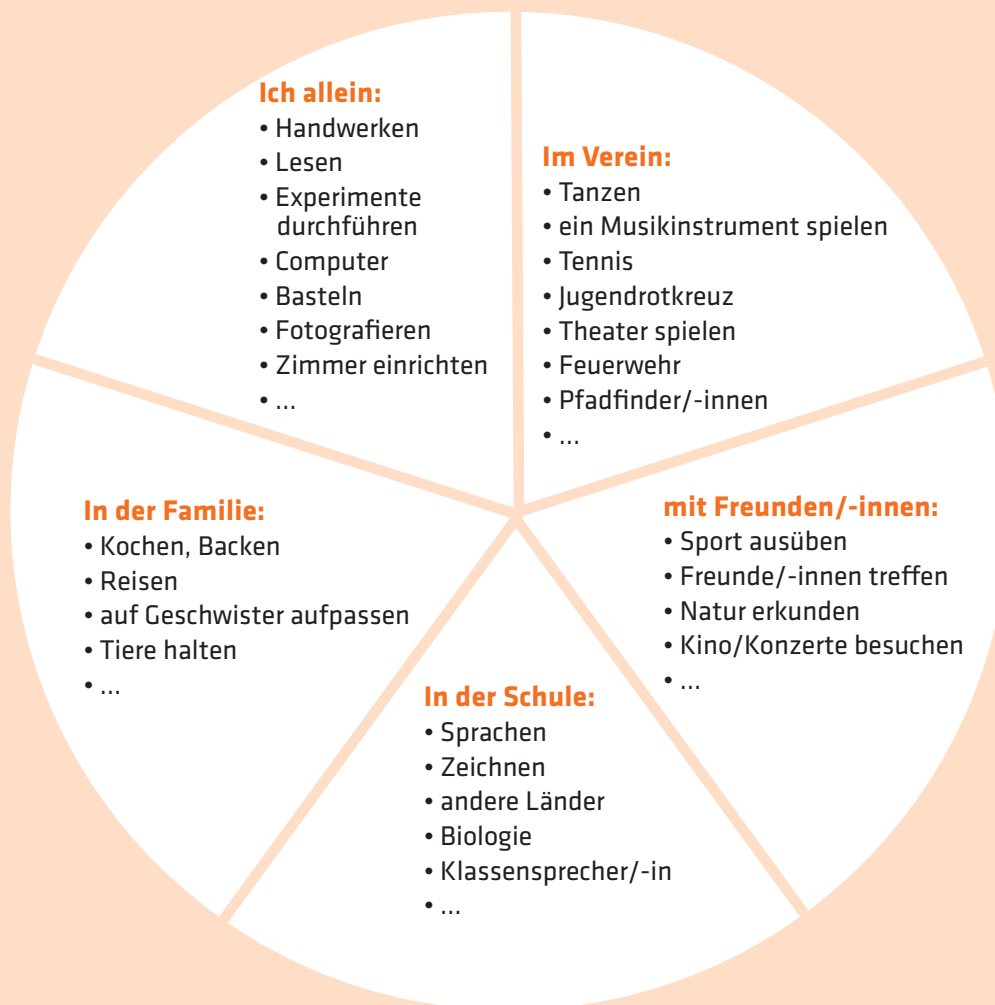
Platz für deine Notizen:

Valentina, Mehmet und Armin gehen in dieselbe Klasse. Daher verbringen sie einen Teil ihrer Zeit gemeinsam in der Schule. Mehmet freut sich besonders auf die Stunden in Bewegung und Sport, weil er dort laufen und spielen kann. Dafür fragt er sich, warum er Geschichte lernen soll. In diesem Fach ist Valentina spitze. Sie interessiert sich sehr für alte Völker und Kulturen und bringt auch manchmal tolle Bilder aus einem ihrer Bücher in den Unterricht mit. Armin mag weder Sport noch Geschichte besonders. Dafür blüht er in den Stunden für Ernährung und Haushalt auf. Er ist sehr geschickt und liebt es, für andere zu kochen.

Am Ende des Schultages gehen alle nach Hause. Nach Erledigung von Hausaufgaben und vielleicht auch anderer Aufgaben im Haushalt, nach dem Lernen für eine Schularbeit bleibt noch einiges an Freizeit. Jeder kann machen, was er will, tun was ihm Freude bereitet.

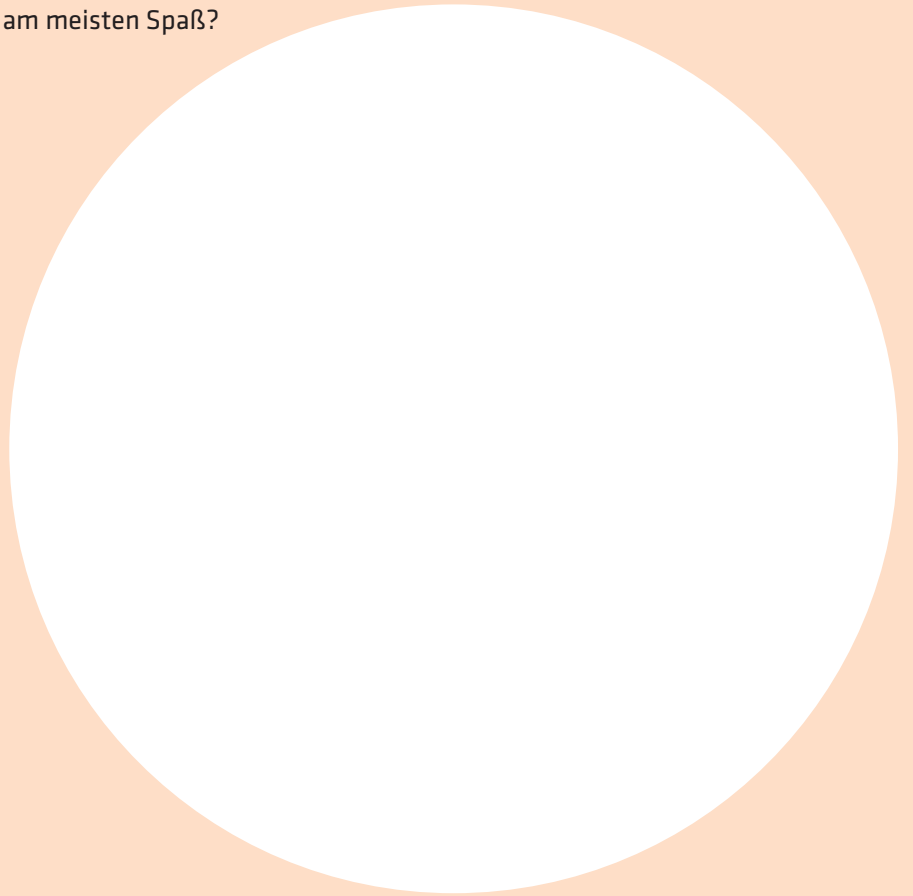
Mehmet geht Radfahren, Valentina liest ein Buch und Armin trifft sich mit Freunden. An den Wochenenden und in den Schulferien bleibt besonders viel Zeit, in der Mehmet, Valentina und Armin ihren Lieblingsbeschäftigungen und dem, was sie interessiert, nachgehen können. Jeder hat unterschiedliche Interessen, sowohl in der Schule als auch in der Freizeit.

Einige Beispiele für Interessen in den verschiedenen Lebensbereichen:



Und wie sieht diese Grafik bei dir aus?

- Welche Schulfächer machen dir am meisten Spaß?
- Was machst du gerne in der Freizeit oder in den Ferien?
- Was sind deine Hobbys?
- Welche Aufgaben übernimmst du gerne zuhause, in der Schule, bei Freunden/-innen?
- Was interessiert dich noch?
- Wofür hättest du gerne mehr Zeit?
- Was würdest du gerne lernen?



Wähle aus den gesammelten Interessen jene 3 aus, welche für dich am wichtigsten sind. Schreibe sie jeweils in ein Tortenstück und überlege, wie du dein Interesse in ein paar Stichworten beschreiben kannst.



Ein Mitschüler oder eine Mitschülerin befragt dich zu einem Interesse von dir. Er/sie soll dieses Interviewblatt für dich ausfüllen.

Interviewer/-in: _____

In diesem Interview geht es um folgendes Interessensgebiet:

Wie viel Zeit pro Woche widmest du diesem Interesse?

Was gefällt dir besonders an diesem Interesse?

Wie bzw. durch wen hast du dieses Interessensgebiet kennengelernt?

Was musst du alles können, um dieses Interesse ausüben zu können?

Wie könntest du dich bei diesem Interesse verbessern bzw. dich intensiver damit beschäftigen?

In welchen Schulen oder Berufen ist dieses Interesse besonders wichtig?

Danke für das Interview!

„Ich habe keine Stärken!“

Stimmt nicht – JEDER Mensch besitzt ganz viele Stärken. Aber schauen wir uns erst mal an, was Stärken überhaupt sind.

Als Stärke bezeichnet man etwas, das man besonders gut kann. Da man Dinge, die man gut kann, meistens auch gerne macht, kannst du dich auch fragen: Was macht mir besonders Spaß? Habe ich ein Talent? Für was bin ich begabt? Viele Stärken sind für uns so selbstverständlich, dass sie uns gar nicht mehr auffallen und speziell erscheinen. Lass dir also zusätzlich von Freunden oder Familienmitgliedern sagen, welche Fähigkeiten du deren Meinung nach besonders gut beherrscht.

Schau dir mal an, welches Potenzial in Paul, Lisa, Ivano und Kelly liegt:

Paul ist ein begabter Sportler. Seine Leidenschaft ist Skateboard fahren. Dafür braucht er viel Ausdauer und Ehrgeiz. Stundenlang übt er ein und denselben Trick. Er ist sicher, dass er ihn früher oder später beherrschen wird.

Lisa ist eine Vollblutmusikerin. Ihre Liebe zur Musik entdeckte sie schon als kleines Kind. Als Bandleaderin übernimmt sie Verantwortung, organisiert die Proben und schreibt die Songs. Weil sie es gerne tut, erscheinen ihr diese Aufgaben nicht als Arbeit.

Ivano hat eine besondere Begabung für Sprachen. Er ist zweisprachig aufgewachsen und spricht Kroatisch und Deutsch. Beim Besuch der Partnerschule aus Kroatien unterstützte er die Lehrer/-innen und Schüler/-innen beim Übersetzen. Er hat mit seinem Sprachtalent viel zu einem gelungenen Treffen beigetragen und viele neue Menschen kennengelernt.

Kelly meint, sie hätte keine hervorstechenden Eigenschaften. Sie kann zwar vieles, aber nichts besonders gut. Ihre Lehrerin hingegen meint, sie wäre eine richtige Allrounderin. Alles was sie angeht, gelingt ihr auch – ob Handwerken, Mathematik, Sprachen oder Musikunterricht. Auch ihre soziale Kompetenz würde Kellys Charakter auszeichnen. Aber was bedeutet das? Als Beispiel nennt ihr Frau Dallinger den Einsatz als engagierte Klassensprecherin und die fürsorgliche Art, mit der sie sich für Schwächere einsetzt.

Und was macht dich aus? Du hast viele Stärken – sei nicht bescheiden und gestehe sie dir ein!

Überleg dir Begriffe, die man statt dem Wort „Stärke“ noch verwenden kann. Einige Begriffe kommen in der Geschichte bereits vor.

Statt Stärke kann man auch

oder oder sagen.



Trage vom Übungsblatt „Meine Interessen“ (Seite 9) deine 3 wichtigsten Interessensgebiete in die Kuchenstücke ein. Überlege dir, welche Stärken man in den einzelnen Interessensgebieten einsetzen kann. Du kannst die Stärkenkärtchen zur Hilfe nehmen.

INTERESSEN

STÄRKEN

Wer gut ist im/in

braucht

Wer gut ist im/in

braucht

Wer gut ist im/in

braucht

Diese Stärken treffen besonders auf mich zu:

An diesen Stärken möchte ich noch arbeiten:

Anleitung – Stärkenkärtchen



Eltern



Feedback

13

Bei dieser Übung geht es darum, eine Auswahl deiner Stärken zu treffen. Mach die Übung zuerst für dich alleine und hole dir dann eine Fremdeinschätzung ein.

1. Schneide die Kärtchen aus.

In die leeren Kärtchen kannst du noch weitere Stärken eintragen. Vielleicht hast du bei der Übung „Interessante Stärken“ schon welche gefunden.

2. Sortiere die Kärtchen in drei Stapel:

- Passt zu mir
- Passt nicht zu mir
- Bin mir nicht sicher (dieser Stapel wird in einem 2. Durchgang noch einmal sortiert)



Am Schluss sollen **6 Stärken** übrig bleiben, die am besten auf dich zutreffen.

3. Übertrage deine 6 Stärken mit der Beschreibung in das Übungsblatt „Stärkenstern“ (Seite 14).

4. Bitte nun deine Eltern oder Freunde, die Stärkenkärtchen gemeinsam mit dir zu sortieren.

Der oder die andere sortiert für dich die Kärtchen nach seiner bzw. ihrer Einschätzung und trägt das Ergebnis ebenfalls im Stärkenstern ein. So bekommst du auch eine Fremdeinschätzung über deine Stärken.


(Quelle: Kompetenzwerkstatt Zukunftszentrum Tirol, modifiziert durch AK OÖ)




Eltern



Feedback

Selbsteinschätzung: 

Fremdeinschätzung: 

The diagram is a 'Stärkenstern' (Strength Star) template. It features a central white rounded rectangle labeled 'Name'. Radiating from this center are eight points, each consisting of a yellow circle and a white rounded rectangle. The points are arranged in a circular pattern, alternating between yellow circles and white rounded rectangles. The background of the star is a light orange color with a subtle star pattern.



Suche zwei für dich wichtige Stärken aus deinem Stärkenstern (Seite 14) aus.
Damit du mit diesen Stärken überzeugen kannst, finde konkrete Beispiele bei denen du sie einsetzt.

MEINE STÄRKE:

Beschreibe eine Situation, in der du diese Stärke bisher eingesetzt hast.

Beschreibe noch eine zweite Situation, in der du diese Stärke bisher eingesetzt hast.

In welchen Schulen/Berufen sollte man diese Stärke haben?

MEINE STÄRKE:

Beschreibe eine Situation, in der du diese Stärke bisher eingesetzt hast.

Beschreibe noch eine zweite Situation, in der du diese Stärke bisher eingesetzt hast.

In welchen Schulen/Berufen sollte man diese Stärke haben?

Besprich nun diese Ergebnisse mit einem Mitschüler oder einer Mitschülerin und ergänze für dich wichtige Rückmeldungen.

Quelle: Felix Winter und Martin Keller, Berufswahl- Bewerbungs- und Abschlussportfolio für die Sekundarstufe I - Version für Deutschland und Österreich

Verfasse einen Tagebucheintrag.

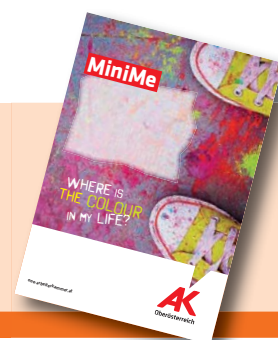
Blank space for writing a diary entry.

Das lerne ich daraus .../ Das zeigt die Situation über mich .../ Diese Eigenschaften waren dafür wichtig .../ So geht es weiter .../ Das war ein Reifall, aber ...

Blank space for writing a diary entry.

➔ Tipp:

Besuche mit deiner Klasse den Workshop „My Future – Schritt für Schritt zum Ziel“ in der AK Oberösterreich. Dort bekommst du „MiniMe“ – für deine persönlichen Momentaufnahmen!



Stärken und Interessen zeigen sich auch in gelungenen Arbeiten aus **Freizeit oder Schule**. Erinnerung dich bitte an die Arbeiten, auf die du stolz bist. Fähigkeiten und Interessen können dadurch anschaulich belegt werden. Gib diese Nachweise bzw. ein Foto davon in das Register „Das ist mir sonst noch wichtig“.

Beispiele für solche Nachweise sind Referate, Projekte, Exkursionen, Werkstücke, PowerPoint-Präsentationen, Zusammenfassungen, Buchvorstellungen, Aufsätze, Computerarbeiten, Fotos, Videos, Musik, Tests, Mind-maps, Zeichnungen, besonders gestaltete Hefte, Urkunden, Abzeichen ...

BEISPIEL:

Rückblick auf gelungene Arbeiten:		
Titel der Arbeit	Ein Interesse, das sich dabei zeigte	Eine Fähigkeit, die sich dabei zeigte
Selbst gebasteltes Modellflugzeug	Interesse an Mechanik, Technik, Elektrik	Geschicklichkeit, kreatives Gestalten, Genauigkeit, technisches Verständnis
Australien Projektmappe	Interesse an anderen Kulturen	Kreativität, Ausdauer, Infos sammeln
Zeichnungen in GZ	Interesse an Konstruktionen	Genauigkeit, Vorstellungskraft, Raumvorstellung

GELUNGENE ARBEITEN VON MIR:

Titel der Arbeit	Ein Interesse, das sich dabei zeigte	Eine Fähigkeit, die sich dabei zeigte



Eltern



Feedback

Bitte nun eine Lehrperson, eine Freundin/einen Freund oder eine Verwandte/einen Verwandten um eine Einschätzung deiner Stärken und Interessen. Sie können deine Sicht bestätigen oder ergänzen.

Diese Fragen können für eine Rückmeldung hilfreich sein:

Was kann _____ besonders gut?

Was sind die größten Stärken von _____ und wo zeigen sich diese Stärken?

Wo hat _____ in letzter Zeit besonders viel dazu gelernt bzw. großes Interesse gezeigt?

BEISPIEL

So sehe ich Martin!

Martin kann wunderbar mit Menschen umgehen und sich um sie kümmern. Er ist immer für seine Geschwister da, wenn sie ihn brauchen. Er hilft ihnen zum Beispiel bei den Hausübungen und hat dabei viel Geduld. Martin kann gut zuhören und ich kann mich auf ihn verlassen. Außerdem ist er beim Jugendrotkreuz sehr aktiv, weil es ihm wichtig ist, anderen Menschen zu helfen. Sein Freundeskreis ist groß, da er ein kommunikativer und offener Mensch ist. Seine Hobbies sind Skateboarden, Kochen und Fußballspielen.

Rosa Huber (Mutter von Martin)

So sehe ich ...

➔ **Hinweis:** Die Fremdeinschätzung kann auch in einer anderen Sprache geschrieben sei.



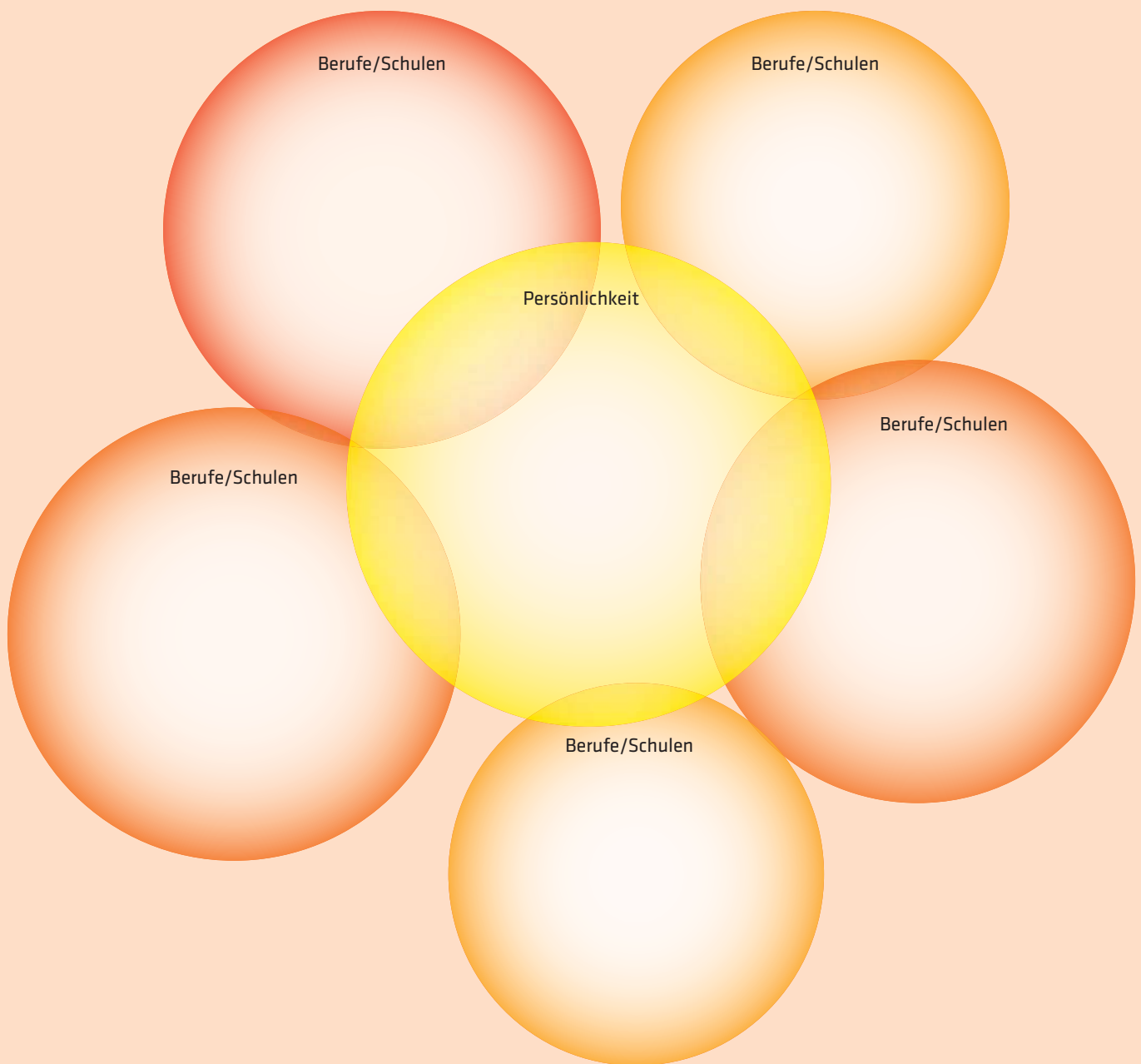
Es gibt eine Reihe von Tests, die dich auf deinem Weg zum Wunschberuf unterstützen. Diese Testergebnisse solltest du auf jeden Fall kritisch hinterfragen, ob sie wirklich auf dich zutreffen. Sie können dir zumindest neue Möglichkeiten aufzeigen, an die du noch nicht gedacht hast.

➔ Tipp:

Hier findest du das Testangebot der AK Oberösterreich <https://ooe.arbeiterkammer.at/beratung/bildung/bildungsundberufswahl/>



Trage hier deine wichtigsten Testergebnisse ein und besprich diese mit deinen Eltern:



Werte sind jene Grundhaltungen in unserem Leben, die wir vor allem durch Erziehung, Vorbilder und durch unser bisheriges Leben erfahren und verinnerlicht haben.

Um etwas besser zu verstehen, wie Werte in unserem Leben wirken, hier eine Geschichte:

LAURAS ENTSCHEIDUNG

Laura ist gerade 16 Jahre alt geworden und hat sich für mehrere Lehrstellen als Konditorin beworben und schon eine Zusage einer kleinen Café-Bäckerei aus dem Nachbarort erhalten. Nun bekommt sie auch noch ein Angebot eines weltweit bekannten Hotels im 200 Kilometer entfernten Wien. Auf der einen Seite ist das für sie sehr spannend, weil sie bei einem Schnuppertag gesehen hat, dass sie im Hauben-Restaurant des Hotels ihre Ausbildung erhalten würde und sie dort viel mehr lernen könnte. Auf der anderen Seite würden ihre Familie und besonders ihr kleiner Bruder ihr sehr fehlen. Vater und Mutter versuchen sie zum Bleiben zu überreden, da sie zu Hause wohnen kann und damit viel Geld sparen würde. Zudem sind die Eltern auf sie angewiesen, weil Laura oft auf ihren kleinen Bruder aufpassen muss. Laura ist hin und her gerissen.

Fragen:

- 1. Wie würdest du an Lauras Stelle reagieren? Was würdest du deinen Eltern sagen?**
- 2. Gibt es noch andere Möglichkeiten zu entscheiden?**
- 3. Wovon wird deine Entscheidung abhängen? Welche Werte stecken dahinter?**
- 4. Wie wird die Geschichte weitergehen?**

Du wirst im Gespräch mit deinen Mitschülern/-innen feststellen, dass es unterschiedliche Fortsetzungen für diese Geschichte gibt. Der Grund dafür sind unterschiedliche Werte. Sie bestimmen wesentliche Entscheidungen, Meinungen und Handlungen von uns.

Auch die Berufswahl ist eine wichtige Entscheidung. Deshalb ist es interessant, die eigenen Werte genauer zu kennen, da sie diese Entscheidung mitbestimmen werden.

Quelle: Bearbeitet nach einer Dilemmageschichte von Projekt Mixopolis, Schulen ans Netz



Finde heraus, welche Werte dir besonders wichtig sind. Trage dazu die Wichtigkeit in die Tabelle ein. Bei deinen wichtigsten Werten überlege, wer dir dazu als Vorbild dient.

MEINE WERTE	unwichtig						sehr wichtig	Mein Vorbild
	1	2	3	4	5	6	7	
Freiraum, um mich zu entfalten								
Mein Leben genießen								
Eine/-n Freund/-in haben, der/dem ich vertrauen kann								
Mein Leben selbständig in die Hand nehmen								
Zeit mit Menschen verbringen, die mir wichtig sind								
Menschen, auf die ich mich verlassen kann								
Regeln, an denen ich mich orientieren kann								
Mir finanziell viel leisten können								
Erfolg haben und anerkannt werden								
Dinge zu Ende bringen								
Auf andere Menschen zugehen								
Möglichst viel Sicherheit haben								
Gute Freunde haben, die mich so nehmen, wie ich bin								
Nach meiner Religion leben								
Ein gutes Familienleben haben								
Menschen jeder Art respektieren								
Menschen, die anders oder benachteiligt sind, helfen								
Ein Ziel verfolgen								

Vergleiche deine Werte mit denen einer Mitschülerin oder eines Mitschülers. Sprecht darüber, wie sich diese Werte in eurem Tun ausdrücken und wer euer Vorbild bei den einzelnen Werten ist.

In Anlehnung an: Projekt Mixopolis, Schulen ans Netz

Hier findest du viele mögliche Bezeichnungen für Werte. Du kannst auch für dich weitere wichtige Werte hinzufügen, die hier nicht erwähnt sind.

Markiere vier bis sechs Werte, die für dich besonders wichtig sind und die dein Handeln beeinflussen. Wenn es ein oder zwei allerwichtigste Werte gibt, dann färbe diese mit einer besonderen Farbe ein.

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| Freiheit | Kritisches Denken |
| Durchhaltevermögen | Respekt |
| Anerkennung | Sinn für Schönes |
| Sicherheit | Bewegung |
| Zielstrebigkeit | Ruhe |
| Gesundheit | Fleiß |
| Toleranz | Disziplin |
| Ordnung | Humor |
| Hilfsbereitschaft | Geld |
| Höflichkeit | Natur |
| Unabhängigkeit | Selbstvertrauen |
| Selbständigkeit | Ordnung |
| Verantwortungsbewusstsein | Lebensgenuss |
| Sparsamkeit | Liebe |
| Verlässlichkeit | Kritikfähigkeit |
| Ehrlichkeit | Mitbestimmung |
| Freundschaft | Einfühlungsvermögen |
| Familie | Glaube |
| Freizeit | ... |
| Gerechtigkeit | ... |
| Offenheit | ... |
| Gemeinschaft | ... |
| Geduld | |
| Genauigkeit | |
| Leistungsbereitschaft | |
| Vertrauen | |
| Ehrgeiz | |
| Neugier | |
| Mut | |



Bitte eine Person in der Familie, im Freundeskreis, im Verein usw., die dir sehr wichtig ist oder die du als Vorbild siehst, um ein Interview zu ihren Werten.

Nimm zur Unterstützung das Arbeitsblatt „Meine Werte“ (Seite 22) mit.

Ich habe folgende Person, die mir viel bedeutet, interviewt:

Welche Werte sind dir besonders wichtig? Was ist einer deiner wichtigsten Werte?

Warum sind diese Werte besonders wichtig für dich?

In welcher Situation ist es schwierig, dich für deine Werte einzusetzen?

Welche Werte sind für dich in deinem Berufsleben wichtig?

Stell dir vor, du beginnst deinen ersten Job.

Welche Werte sind wichtig, um mit deiner Chefin / deinem Chef und deinen Kollegen/-innen gut klar zu kommen?

Gibt es Werte, die in bestimmten Berufen eine besonders wichtige Rolle spielen?

Berufsbezeichnung



Werte, welche in diesem Beruf wichtig sind

<hr/>		<hr/>
<hr/>		<hr/>
<hr/>		<hr/>
<hr/>		<hr/>
<hr/>		<hr/>

Diese drei Werte sind für mein Berufsleben ganz besonders wichtig:

Diesen Werten möchte ich noch mehr Bedeutung geben:
