

FÄHIGKEITEN UND INTERESSEN



Im ersten Schritt beschäftigen Sie sich in der unten stehenden Tabelle mit Ihren Fähigkeiten und Stärken.

Markieren Sie, was Sie gut können oder sich zutrauen, streichen Sie, was Sie nicht können oder womit Sie nichts zu tun haben möchten und lassen Sie stehen, wo Sie sich als mittelmässig einstufen oder was Ihnen gleichgültig ist. Vergleichen Sie sich nicht mit den „Besten“ dieser Welt, sondern mit dem „normalen Durchschnitt“ und mit Personen Ihres Alters. Die Beispiele sind nicht vollständig und können nach Belieben ergänzt werden!

Fähigkeiten	Beispiele
Kommunikative Fähigkeiten	Informationen suchen, texten, zuhören, Unbekannte kontaktieren, eigene Meinung vertreten, small talken, verhandeln, telefonieren, Unangenehmes ansprechen, sich klar ausdrücken
Handwerkliche, praktische Fähigkeiten	Basteln, mit ruhiger Hand exakte Arbeiten verrichten, nähen, etwas reparieren, Autofahren, Maschinen bedienen, kochen, technisches Geschick haben, Gartenarbeit verrichten, auf einer Baustelle mit anpacken
Sprachliche Fähigkeiten	Texte schreiben, korrigieren, zusammenfassen, Literatur interpretieren, Sprachgefühl, Synonyme finden, Grammatik erklären, Versmass bestimmen, Sprachentwicklung analysieren Fremdsprachen sprechen; folgende Fremdsprachen kann ich:
Mathematische Fähigkeiten	Verständnis für Zahlen, Statistiken, Grafiken, Formeln, abstrakten Ideen und Modellen folgen, Gesetzmässigkeiten erkennen, Konkretes abstrakt darstellen, programmieren, Regeln ableiten, Hypothesen bilden
Kreative Fähigkeiten	fotografieren, ein Musikinstrument spielen, theaterspielen, tanzen, zeichnen, Mode gestalten, Formgefühl, Farbgefühl, originelle Ideen entwickeln, Phantasie einsetzen
Soziale Fähigkeiten	Einfühlungsvermögen, motivierend sein, Geduld zeigen, andere Kulturen verstehen, lehren, Kontakt knüpfen, Vertrauen schaffen, sich abgeben mit Alten, Kindern, Jugendlichen, Behinderten, Aussenseitern, Freundschaften aufbauen, beraten, pflegen
Naturbezug; naturwissenschaftliche Fähigkeiten	Verständnis für den menschlichen Körper haben, mikroskopieren, beobachten, chemische Reaktionen erklären, sich im Gelände orientieren, mit Tieren umgehen können, die Urknall-Theorie verstehen, draussen arbeiten, im Labor experimentieren, „Grüner Daumen“

Studien- und Laufbahnberatung

Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf Aargau

Herzogstrasse 1
5000 Aarau
Telefon 062 832 64 30

Schmiedestrasse 13
Gebäude 1485
5400 Baden
Telefon 062 832 65 30

slb@bdag.ch
www.beratungsdienste-aargau.ch

Körperliche Fähigkeiten	Sport betreiben, sich gesund erhalten (z.B. mit Ernährung, Entspannung, Fitness etc.), sich über den Körper ausdrücken, körperlich arbeiten, Training leiten, massieren, körperliche Grenzen kennen, Körpergefühl, Anatomiekenntnisse, Beweglichkeit
Geisteswissenschaftliche und juristische Fähigkeiten	Menschenbilder erforschen, den Begriff Gerechtigkeit definieren, recherchieren, Thesen zur Gesellschaftspolitik aufstellen, historische Ereignisse erklären, präzise formulieren, verschiedene Religionen kennen, menschliches Verhalten deuten, viel Lesestoff verarbeiten, eigene Argumentationslinie aufbauen
Wirtschaftliche Fähigkeiten	Kosten – Nutzen abwägen, Gründe für Arbeitslosigkeit nennen, ein eigenes Projekt planen, ein Werbekonzept realisieren, andere führen, verkaufen, etwas auf die Beine stellen, die Funktion der Nationalbank erklären, repräsentieren, organisieren
Intellektuelle Fähigkeiten	das Wesentliche einer Problemstellung erfassen, ein Konzept erstellen, Lerntechnik, räumliches Vorstellungsvermögen, Symbolsprache verstehen, analysieren, forschen, logisch schlussfolgern, assoziieren, Theorien hinterfragen
Schlüsselfähigkeiten für die Arbeitswelt	sich einen Job organisieren, administrative Arbeiten erledigen, Prioritäten setzen, etwas präsentieren, sich in einem Team einbringen, EDV anwenden, sich auf Neues einlassen, Verantwortung übernehmen, Ordnung halten, Selbstständigkeit
Typische Charaktereigenschaften von mir	
„Spezialwissen“; in diesen Gebieten weiss ich gut Bescheid	
In diesen Schulfächern bin ich gut	
Und das möchte ich noch ergänzen	

AUSWERTUNG UND WEITERFÜHRENDE FRAGEN

Bei welchen Fähigkeiten haben Sie die meisten Beispiele angestrichen? Notieren Sie die 5 Fähigkeiten mit den meisten Markierungen.

Vielleicht fühlen Sie sich aber auch von Kategorien angesprochen, bei denen Sie nur wenige Beispiele anstreichen konnten. Berücksichtigen Sie auch diese.

Stellen Sie Gemeinsamkeiten unter Ihren Fähigkeiten fest oder empfinden Sie sie als gegensätzlich?

Vergleichen Sie Ihre Fähigkeiten mit Ihrer Interessensliste. Wie gross sind hier die Übereinstimmungen oder Unterschiede? Warum könnte das so sein?

Besprechen Sie Ihre Fähigkeitenliste mit einer Person, der Sie vertrauen und die Sie gut kennt, oder mit einer Person der Studienberatung. In der gemeinsamen Auseinandersetzung wird noch deutlicher, was in Ihnen steckt!

Im zweiten Schritt setzen Sie sich in der unten stehenden Tabelle mit Ihren Interessen auseinander.

Markieren Sie, was Sie gerne tun oder mehr tun würden, wenn Sie könnten, **streichen** Sie, was Sie nicht mögen oder womit Sie nichts zu tun haben möchten und lassen Sie stehen, was sein darf aber nicht sein muss. Es geht hier um Ihre Interessen und nicht darum, ob Sie die nötigen Fähigkeiten dafür haben! Für diese Fragen steht Ihnen die *Fähigkeitenliste* zur Verfügung.

Die Beispiele sind nicht vollständig und können nach Belieben ergänzt werden.

Interessen	Beispiele
Kommunikation	Informationen suchen, texten, zuhören, Unbekannte kontaktieren, eigene Meinung vertreten, Medien, verhandeln, telefonieren, Informationen verständlich darstellen, Internet
Handwerk	Basteln, mit ruhiger Hand exakte Arbeiten verrichten, nähen, etwas reparieren, Autofahren, Maschinen bedienen, kochen, Technik, Gartenarbeit, auf einer Baustelle mit anpacken
Sprache	Texte schreiben, interpretieren, korrigieren, zusammenfassen, Synonyme finden, Literatur, Grammatik, Sprachen vergleichen, Sprachentwicklung analysieren, Versmass bestimmen Fremdsprachen sprechen; folgende Fremdsprachen interessieren mich:
Mathematik	Zahlen, Statistiken, Grafiken, Formeln, abstrakten Ideen und Modellen folgen, Gesetzmässigkeiten suchen, Konkretes abstrakt darstellen, Informatik, Regeln ableiten, Hypothesen bilden
Kreatives	Fotografie, Musik, Körperausdruck, malen, zeichnen, modellieren, Mode, Design, originelle Ideen entwickeln, Phantasie einsetzen
Soziales	Sich einfühlen, Menschen motivieren, andere Kulturen kennenlernen, lehren, Kontakt knüpfen, Vertrauen schaffen, sich abgeben mit Alten, Kindern, Jugendlichen, Behinderten, Aussenseitern, Freundschaften aufbauen, beraten, pflegen
Natur, Naturwissenschaft	menschlicher Körper, mikroskopieren, beobachten, die Entstehung des Ozonlochs verstehen, sich im Gelände bewegen, sich mit Tieren beschäftigen, die Urknall-Theorie begreifen, draussen arbeiten, im Labor experimentieren, Pflanzen ziehen
Körper, Bewegung	Sport betreiben, Ernährung, Methoden der Entspannung kennenlernen, sich über den Körper ausdrücken, massieren, körperlich arbeiten, viel in Bewegung sein, Anatomie, Training leiten, Koordination üben
Geisteswissenschaft, Recht	Menschenbilder erforschen, den Begriff Gerechtigkeit definieren, recherchieren, Thesen zur Gesellschaftspolitik aufstellen, Historische Ereignisse erklären, präzise formulieren, verschiedene Religionen kennenlernen, menschliches Verhalten deuten, lesen, eigene Argumentationslinie aufbauen
Wirtschaft	Kosten – Nutzen – Rechnung aufstellen, Gründe für Arbeitslosigkeit erforschen, ein eigenes Projekt planen, ein Werbekonzept realisieren, andere führen, verkaufen, etwas auf die Beine stellen, die Funktion der Nationalbank verstehen, repräsentieren, organisieren
Kopfarbeit	das Wesentliche einer Problemstellung erfassen, ein Konzept erstellen, lernen, Räumliches Vorstellungsvermögen einsetzen, Symbolsprache kennenlernen, analysieren, forschen, logisch schlussfolgern, assoziieren, Theorien hinterfragen

Arbeitswelt	Schnell finanziell unabhängig werden, Prioritäten setzen, administrative Arbeiten erledigen, etwas präsentieren, sich in einem Team einbringen, EDV anwenden, sich auf Neues einlassen, Verantwortung übernehmen, Ordnung halten, selbständig arbeiten
Häufige Freizeitbeschäftigungen von mir	
Diese Schulfächer oder Themen interessieren mich	
Auch das ist mir wichtig in Bezug auf mein zukünftiges Leben	
Und das möchte ich noch ergänzen	

AUSWERTUNG UND WEITERFÜHRENDE FRAGEN

Bei welchen Interessen haben Sie die meisten Beispiele angestrichen? Notieren Sie die 5 Interessen mit den meisten Markierungen.

Vielleicht fühlen Sie sich aber auch von Kategorien angesprochen, bei denen Sie nur wenige Beispiele anstreichen konnten. Berücksichtigen Sie auch diese.

Stellen Sie Gemeinsamkeiten unter Ihren Interessen fest oder empfinden Sie sie als gegensätzlich?

Vergleichen Sie Ihre Interessen mit Ihrer Fähigkeitenliste. Wie gross sind hier die Übereinstimmungen oder Unterschiede? Warum könnte das so sein?

Besprechen Sie Ihre Interessenliste mit einer Person, der Sie vertrauen und die Sie gut kennt, oder mit einer Person der Studienberatung. In der gemeinsamen Auseinandersetzung wird noch deutlicher, wofür Sie sich begeistern können!