

Das Pinguin-Syndrom






Deine Stärken im
passenden Beruf
einsetzen!



Name: _____

Mein persönliches Profil – Das bin ich, das kann ich, das will ich!

Wahrnehmungsscheck

	Ich sehe 	Ich höre 	Ich fühle 	Ich rieche 	Ich schmecke 
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
Summe					

Visuell

Visuelle Lerntypen nehmen Informationen am besten über die Augen auf. Am besten lernen sie durch das Betrachten/Lesen von Informationen und Beobachten von Handlungsabläufen. Sie haben die Fähigkeit, innere Bilder zu konstruieren, um sich den Lernstoff besser merken zu können. Informationen können daher in Form von Grafiken und Bildern am besten aufgenommen werden. Sie brauchen einen klaren Überblick, es ist wichtig, dass alle relevanten Informationen schriftlich gegeben werden. Sie lernen am liebsten über Skizzen, Zusammenfassungen oder Mindmaps.

Lerntipps:

- ✓ Übungen mit ausreichendem Bildmaterial gestalten
- ✓ Zusammenfassungen mit schönen Überschriften und viel Farbe erstellen
- ✓ Bei Vorträgen in Stichwörtern mitschreiben
- ✓ Arbeiten mit Mindmaps, Grafiken, Flipcharts, Videos usw.
- ✓ Möglichst aufgeräumte Lernumgebung
- ✓ Das Gehirn mit Bildern füttern – konkrete Beispiele und Vergleiche suchen

Auditiv

Auditive Lerntypen nehmen Informationen über das Hören auf. Gehörte Informationen können sie sich leicht merken und auch wiedergeben. Diese Typen bewegen beim Lernen gerne die Lippen oder sprechen sich den Stoff laut vor.

Lerntipps:

- ✓ Lernstoff auf ein paar Merksätze reduzieren, die immer wieder laut vorgesprochen werden
- ✓ Lernstoff aufnehmen und sich immer wieder anhören
- ✓ Lern-CDs verwenden
- ✓ Inhalte erklären lassen und anderen durch Vorträge erklären
- ✓ Für einen ruhigen Lernplatz sorgen – Geräusche, Musik o.ä. sind oft störend

Kinästhetisch

Kinästhetische Lerntypen erinnern sich an alles, was sie selbst getan und durchgeführt haben. Sie spielen gerne mit dem Radiergummi und basteln, experimentieren und bauen gerne. Solche Personen lernen am besten, wenn sie etwas zu tun haben und Dinge berühren können. Durch Bewegung beim Lernen oder Rollenspiele können sie den Lernstoff am besten aufnehmen. Für sie ist es wichtig, dass sie am Lernprozess aktiv beteiligt sind und durch „Learning by Doing“ eigenständige Erfahrungen sammeln können.

Lerntipps:

- ✓ Versuchen, möglichst viel selbst auszuführen, nachzumachen oder nachzubauen
- ✓ Lerninhalte durch Praxisübungen und Rollenspiele nachstellen
- ✓ Lernen mit Bewegung verknüpfen – z.B. im Zimmer herumgehen, während der Stoff gelesen wird; Kaugummi kauen
- ✓ Versuchen, den Lernstoff im wahrsten Sinne des Wortes anzufassen – Karteikarten erstellen, auf verschiedenen Stapeln sortieren, in Kasten ablegen

Stärkenprofil

Die Auflistung deiner Interessen, Hobbys, Fähigkeiten, Stärken und Schwächen kann dir dabei helfen, den passenden Beruf für dich zu finden oder überprüfen, ob deine Berufsvorstellungen auch wirklich zu dir passen. Im Folgenden sollst du diese auflisten und dir darüber klar werden, was du besonders gut kannst und was dich besonders interessiert.

Meine Interessen/Hobbys in der Freizeit

Meine Fähigkeiten in der Schule

Meine persönlichen Begabungen

Selbstanalyse

Du hast jetzt die Möglichkeit, eine erste Einschätzung deiner Stärken vorzunehmen!

Name: _____ Datum: _____

Selbsteinschätzung

Fremdeinschätzung durch _____

Arbeitsverhalten

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| | ← Trifft voll zu 4 | | | | |
| | | ← Trifft zu 3 | | | |
| | | | ← Trifft teilweise zu 2 | | |
| | | | | ← Trifft nicht zu 1 | |
|
 | | | | | |
| A. ZUVERLÄSSIGKEIT
Ich beachte beim Erfüllen eines Auftrags genau die Hinweise, Vorgaben und Absprachen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| B. ARBEITSTEMPO
Ich schaffe schulische Aufgaben in der vorgegebenen Zeit. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| C. ARBEITSPANUNG
Ich mache einen Plan zur Vorgehensweise. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| D. ORGANISATIONSFÄHIGKEIT
Ich mache Vorschläge zur Aufgabenverteilung. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| E. GESCHICKLICHKEIT
Ich bin geschickt und sicher bei der Benutzung von Werkzeugen und Arbeitsgeräten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| F. ORDNUNG
Mein Arbeitsplatz ist immer ordentlich und übersichtlich. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| G. SORGFALT
Ich gehe sachgerecht und verantwortungsbewusst mit Materialien um. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| H. KREATIVITÄT
Ich habe immer wieder neue Ideen, wie ich Lösungen finden kann. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| I. PROBLEMLÖSEFÄHIGKEIT
Knifflige Aufgaben machen mir Spaß. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| J. ABSTRAKTIONSVERMÖGEN
Ich kann Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

Lernverhalten

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| A. SELBSTSTÄNDIGKEIT
Ich kann Aufgaben ohne Anleitung ausführen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| B. BELASTBARKEIT
Ich arbeite auch bei Schwierigkeiten an einer Aufgabe weiter. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| C. KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT
Ich kann eine Tätigkeit über längere Zeit ausüben, ohne mich ablenken zu lassen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| D. VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN
Ich gestalte Entscheidungen mit und übernehme auch die Verantwortung für sie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| E. EIGENINITIATIVE
Ich setze mir eigene Ziele und verwirkliche sie auch ohne Anstoß von außen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| F. LEISTUNGSBEREITSCHAFT
Ich arbeite auch über das geforderte Maß an einer Aufgabe weiter. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| G. AUFFASSUNGSGABE
Ich kann Zusammenhänge leicht und schnell begreifen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| H. MERKFÄHIGKEIT
Einmal Gelerntes weiß ich nach längerer Zeit noch. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| I. MOTIVATIONSFÄHIGKEIT
Ich gehe mit Begeisterung an neue Aufgaben. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| J. REFLEKTIONSFÄHIGKEIT
Ich erkenne, wie meine Arbeitsleistung war. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

Sozialverhalten

- | | | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | ← Trifft voll zu 4 | | ← Trifft zu 3 | | ← Trifft teilweise zu 2 | | ← Trifft nicht zu 1 |
| A. TEAMFÄHIGKEIT
Ich kann zielgerichtet und förderlich mit anderen zusammenarbeiten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B. HILFSBEREITSCHAFT
Wenn jemand Unterstützung braucht, bin ich gern bereit zu helfen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| C. KONTAKTFÄHIGKEIT
Ich kann auf andere zugehen und bin an deren Vorschlägen interessiert. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| D. RESPEKTVOLLER UMGANG
Ich beachte die Formen der Höflichkeit im Umgang mit anderen Menschen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| E. KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT
Ich gehe auf Fragen ein und höre anderen aufmerksam zu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| F. EINFÜHLUNGSVERMÖGEN
Ich kann mich in andere hineinversetzen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| G. KONFLIKTFÄHIGKEIT
Ich versuche bei einem Streit, eine gemeinsame Lösung zu finden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| H. KRITIKFÄHIGKEIT
Ich kann Kritik angemessen vorbringen, annehmen und umsetzen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Fachkompetenzen

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| A. SCHREIBEN
Ich schreibe gern Texte. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B. LESEN
Ich kann wichtige Informationen aus einem Text entnehmen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| C. MATHEMATIK
Ich kann gut mit Zahlen und Formeln umgehen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| D. NATURWISSENSCHAFTEN
Ich interessiere mich für die Natur und ihre Gesetze. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| E. FREMDSPRACHEN
Ich kann mich in einer Fremdsprache ausdrücken. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| F. PRÄSENTATIONSFÄHIGKEIT
Wenn ich präsentiere, hören mir andere gern zu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| G. PC-KENNTNISSE
Ich kann den PC für die schulische Arbeit nutzen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| H. FÄCHERÜBERGREIFENDES DENKEN
Ich kann Wissen, das ich erworben habe, auch in anderen Zusammenhängen anwenden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Welche Stärken und welche Schwächen gehen aus deiner Selbsteinschätzung hervor?

Meine Stärken

Meine Schwächen

Interessensprofil

Nun geht es darum, herauszufinden, ob dein persönliches Profil mit deinen Berufswünschen übereinstimmt. Zuerst wollen wir ermitteln, wo deine Interessen liegen. Rufe dafür bitte die Seite www.bic.at auf und beantworte das Interessensprofil.

Notiere nun bitte die ersten drei Berufsfelder, die dir dein Interessensprofil ausgegeben hat (inkl. Prozentangaben):

1. _____
2. _____
3. _____

Passen meine Stärken zu meinen Berufswünschen?

Aus diesen Interessensfeldern kannst du dir jetzt überlegen, was deine Berufswünsche sind.

Schreibe nun 2 deiner wichtigsten Berufswünsche auf und vergleiche, welche deiner persönlichen Kompetenzen (Soft- und Hardskills), mit jenen übereinstimmen, die für deine Berufswünsche benötigt werden. (diese findest du auf www.bic.at unter Anforderungen bei den jeweiligen Berufen)

Berufswunsch 1: _____

Fähigkeiten, die ich persönlich dafür habe

Berufswunsch 2: _____

Fähigkeiten, die ich persönlich dafür habe
