

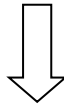
# BO-Dokumentationsmappe M

## Leitfaden „Differenzierte Selbstanalyse“

Stärken und Schwächen formulieren  
Interessen darstellen

- 1. SOFT-ANALYSE:** Persönliche Tabelle nach diesem Muster anlegen (AB S.2 )  
Kompetenzbezogen bearbeiten, nicht nur nach Unterrichtsfächern!

<b>Satisfaction</b> (STÄRKEN)	<b>Opportunities</b> (ENTWICKLUNGSSCHANCEN)
<b>Faults</b> (FEHLER, SCHWÄCHEN)	<b>Threats</b> (BEDROHUNGEN)



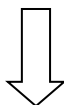
### 2. Interessen erkunden

Tabelle erstellen zu den eigenen Interessen

	Interesse	Dauer	Häufigkeit	Stärke
1				
2				
3				
4				
5				

### Für die Dokumentationsmappe:

Deine Interessen und Fähigkeiten sowie deine Stärken und Schwächen mit diesen Methoden erkunden. Aus deinen Ergebnissen und Erkenntnissen in einem zusammenhängenden Text formulieren

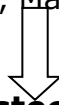


→ Daraus ergeben sich für dich mögliche Berufsfelder!

### 3. Berufsmerkmale feststellen

Internet: [planet-beruf.de](http://planet-beruf.de)

- WAS - Tätigkeiten  
WO - Orte, Arbeitsumfeld  
WOMIT - Menschen, Maschinen, Materialien



### 4. Daraus können sich die 3 Berufssteckbriefe deiner Wahl ergeben!

→ Stelle dir dein Ranking der Berufe zusammen.

**Methode für die differenzierte Selbstanalyse**      **Dokumentationsmappe**      **BO 9**      **WBS**

## SOFT-Analyse

Ursprünglich handelt es sich um eine aufwändige Methode zur Situationsanalyse und Handlungsplanung in Projektteams und Organisationen. Das hier zugrunde liegende **Raster** lässt sich gut **für** einfachere und weniger zeitintensive **Auswertungen** verwenden.

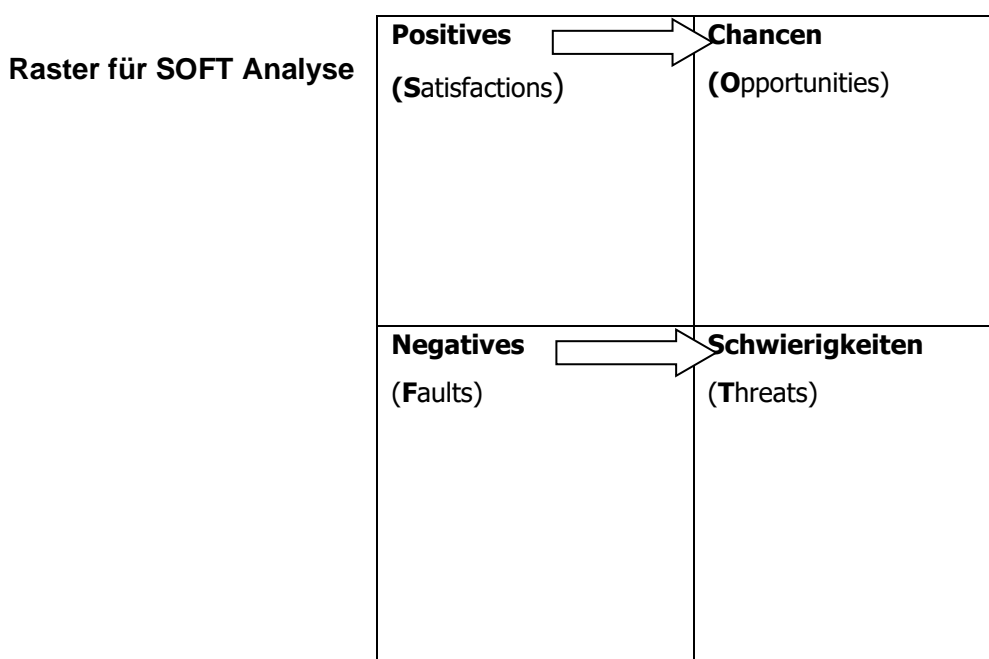
Die Methode dient ebenfalls der einfachen Evaluation vieler Bereiche in der Schule.

Die Soft-Analyse wird z.B. als Hilfe im Berufswahlprozess zur Selbstanalyse eingesetzt.

**SOFT** steht für die Auswertung eines Bereichs in Hinsicht auf Positives bzw. Stärken (**S**atisfactions) und sich daraus ergebenden Chancen (**O**pportunities). Ebenso wird in Hinsicht auf Negatives bzw. Schwächen (**F**aults) und daraus in der Zukunft möglicherweise resultierenden Schwierigkeiten (**T**hreats) analysiert.

Mit dieser Methode analysieren Schülerinnen und Schüler ihre persönlichen Kompetenzen und Fähigkeiten, bzw. Schwächen oder Schwierigkeiten selbst.

Das abgebildete Raster bietet die Grundlage zur Durchführung deiner SOFT-Analyse.



### Deine Aufgabe für die Dokumentationsmappe:

#### 1. Erstelle dein persönliches SOFT- Raster und trage deine persönlichen Ergebnisse ein!

- a) Frage dich, wo deine Stärken (**S**) bzw. deine Schwächen (**F**) liegen und **benenne** sie eindeutig (Recherchiere im Internet nach den passenden Formulierungen)

Beispiele S: Gute Kommunikationsfähigkeit, Fähigkeiten in Fremdsprachen, hohes Einfühlungsvermögen (Empathie), handwerkliches Geschick z.B. Reparieren von ...., Rechnerisches Denken, Teamfähigkeit, Hilfsbereitschaft usw.

Beispiele F: Unpünktlichkeit, zu starker Perfektionismus, Bequemlichkeit, Unkonzentriertheit, schlechte Fremdsprachenkenntnisse, schlechte Rechenfähigkeit, Ungenauigkeit, Schwierigkeiten, Hilfe anzunehmen, usw.

- c). Überlege nun, welche Chancen/ positive Möglichkeiten (**O**) darin für dich liegen und welche Schwierigkeiten, Probleme, negative Entwicklungen (**T**) sich daraus für dich ergeben können. **Benenne konkret und trage ein!**
- d) Beschreibe, auf welche Weise deine Stärken und Chancen von dir genutzt und weiterentwickelt werden können. Genauso formulierst du, wie du deine Schwächen beheben bzw. wie du negative Entwicklungen verhindern kannst.
- e) Formuliere konkrete Ziele, wie du damit vorgehen wirst.

#### 2. Fasse nun deine ganzen Erkenntnisse und deine Ergebnisse in einem fließenden Text zusammen!



## Interessen einschätzen

„Das finde ich interessant!“  
sagst du heute. Und morgen?

Manche Interessen bleiben über Jahre hinweg gleich, manche verfliegen so schnell, wie sie gekommen sind. Wie soll man da entscheiden zwischen vorübergehenden und dauerhaften Interessen?

Das ist nicht einfach, aber es gibt Fragen, die du dir selbst beantworten kannst:

- Wie lange interessiere ich mich schon dafür? Damit betrachtest du die **Dauer** deines Interesses.
- Wie oft gehe ich meinem Interesse nach? So kommst du der **Häufigkeit** auf die Spur.
- Verzichte ich dafür auch einmal auf etwas anderes? Auf diese Weise fragst du nach der **Stärke** deines Interesses.

### Aufgabe 1:

Stelle deine Interessen in einer Übersicht (siehe Tabelle unten) in deinem Heft zusammen und schätze sie bezüglich Dauer, Häufigkeit und Stärke selbst ein. Erkenne so, ob sie dauerhaft oder eher vorübergehend sind.

	Interesse	Dauer	Häufigkeit	Stärke
1				
2				
3				
4				
5				

### Aufgabe 2:

Fasse in einem zusammenhängenden Text zusammen, was die Tabelle über deine Interessen aussagt.