

## 1. Persönliche Ziele formulieren

- Lies dir die Liste mit den Aussagen (siehe unten) der Reihe nach durch und mach dir Gedanken, welche für dich am Wichtigsten sind.
- Bringe die Aussagen in die für dich passende Reihenfolge. Dein wichtigstes Ziel erhält die Nr. 1, das zweitwichtigste die Nr.2 usw. bis hin zu Nummer 20.  
Behalte im Blick, dass es hier um **deine Meinung** geht, nur du weißt, was dir wichtig ist. Es sind deine persönlichen Ziele.
- Fasse in einem zusammenhängenden Text deine Ergebnisse und Überlegungen zu deinen fünf wichtigsten, persönlichen Zielen zusammen.**

### Meine persönlichen Ziele

In meinem Leben ist mir wichtig, dass ich....

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | ▪ etwas Sinnvolles tue.                                   |
| <input type="checkbox"/> | ▪ beruflich Karriere mache.                               |
| <input type="checkbox"/> | ▪ in einer angenehmen Wohnsituation lebe.                 |
| <input type="checkbox"/> | ▪ eine Arbeit finde, an der ich Spaß habe.                |
| <input type="checkbox"/> | ▪ ständig dazu lerne und mich laufend weiterentwickle.    |
| <input type="checkbox"/> | ▪ einen sicheren Arbeitsplatz habe.                       |
| <input type="checkbox"/> | ▪ viel Freizeit habe.                                     |
| <input type="checkbox"/> | ▪ mich an meinem Arbeitsplatz wohl fühle.                 |
| <input type="checkbox"/> | ▪ Macht und Einfluss besitze.                             |
| <input type="checkbox"/> | ▪ anderen weiterhelfen kann und mich sozial engagiere.    |
| <input type="checkbox"/> | ▪ von anderen bewundert werde.                            |
| <input type="checkbox"/> | ▪ ein harmonisches Familienleben habe.                    |
| <input type="checkbox"/> | ▪ selbst über mich bestimmen kann und unabhängig bin.     |
| <input type="checkbox"/> | ▪ mir alles leisten kann, was ich möchte.                 |
| <input type="checkbox"/> | ▪ mich selbst verwirklichen kann.                         |
| <input type="checkbox"/> | ▪ mir keine Sorgen um meine Zukunft machen muss.          |
| <input type="checkbox"/> | ▪ gesund bleibe und viel leisten kann.                    |
| <input type="checkbox"/> | ▪ eine interessante und herausfordernde Tätigkeit ausübe. |
| <input type="checkbox"/> | ▪ finanziell abgesichert bin.                             |
| <input type="checkbox"/> | ▪ viele Freunde habe und beliebt bin.                     |

## 2. Das bin ich – Das kann ich

### (Deine Eigenschaften und Fähigkeiten)

- Kreuze auf den beiden Formularen entsprechend deiner persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten an.
- Du erkennst jetzt die Ausprägung deiner Eigenschaften und Fähigkeiten, je nachdem, wo deine Kreuze bei „trifft völlig zu“ oder „trifft mehr zu“ sitzen. Markiere nun die am deutlichsten ausgeprägten Aussagen.
- Fasse alles in einem zusammenhängenden Text zusammen. Richte dich nach deinen Kreuzen. Mach in deinem Text deutlich, wer du persönlich bist und wo deine Fähigkeiten vorrangig liegen. Wenn du möchtest, kannst du auch die geringer ausgeprägten erwähnen, in denen du dich noch entwickeln möchtest.

#### PERSONLICHKEITSPROFIL\*

Eigenschaften	Trifft nicht zu	Trifft etwas Zu	Trifft mehr Zu	Trifft völlig zu
fleißig, zielstrebig, aktiv				
kontaktfreudig, gesellig				
aggressiv, reizbar				
dominant, überzeugungskräftig				
ausdauernd, unermüdlich				
unterhaltsam, witzig				
vorsichtig, ängstlich				
kurz entschlossen, ungeduldig, impulsiv				
mitfühlend, fürsorglich				
ordnungsliebend, systematisch				
verspielt, ausgelassen, lebensfroh				
höflich, zuvorkommend				
unselbständig, Rat und Hilfe suchend				
wissbegierig, neugierig, interessiert				
selbstbewusst, selbstständig				
kreativ, ideenreich				
tolerant, großzügig				
ausgeglichen, ruhig, geduldig				
anpassungsfähig				

#### FÄHIGKEITSPROFIL\*

Fähigkeiten	Sehr gut	Gut	Weniger Gut	Nicht gut
Körperliche Belastbarkeit				
Hand- und Fingerfertigkeit				
Räumliches Vorstellungsvermögen				
Mathematisch-rechnerische Begabung				
Technisches Verständnis				
Sprachfertigkeit mündlich				
Sprachfertigkeit schriftlich				
Logisches Denken				
Gestalterische Fähigkeit, Kreativität				
Allgemeine Lernfähigkeit				
Konzentrationsfähigkeit				
Merkfähigkeit, Gedächtnis				
Reaktionsfähigkeit				
Organisations talent				
Anpassungsfähigkeit				
Kontaktfähigkeit				
Fähigkeit zur Zusammenarbeit				
Kommunikative Fähigkeiten				
Einfühlungsvermögen				
Durchsetzungsvermögen				
Selbstständigkeit				
Seelische Belastbarkeit				

## 3. Differenzierte Selbstanalyse – Deine Ergebnisse zusammenfassen

Füge nun den **Teil 1 Persönliche Ziele** und den **Teil 2 Das bin ich- Das kann ich** zu einem Text zusammen, den du als **Worddokument** erstellst.

Damit hast du den **Teil „Selbstanalyse“** deiner BO-Dokumentationsmappe formuliert.

Die **Formulare** kannst du deiner **BO Mappe** beifügen.

\* Die Vorlage für dieses Arbeitsblatt haben wir entnommen: Winkler, Barbara: Mit Mumm zur Berufsorientierung, Methoden und Materialien für die Praxis, Linz 1999

\* Die Vorlage für dieses Arbeitsblatt haben wir entnommen: Winkler, Barbara: Mit Mumm zur Berufsorientierung, Methoden und Materialien für die Praxis, Linz 1999