

# FRÜH AUFSTEHER



Gemeinsam auf dem Weg nach oben!

Eine Initiative der Hans Lindner Stiftung

## KOMPETENZPASS von:

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_



## Der KOMPETENZPASS

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

schon bald musst du dir Gedanken über deine zukünftige berufliche Tätigkeit machen. Der KOMPETENZPASS soll dich auf diesem Weg unterstützen und dir dabei helfen, dass du die richtige Entscheidung triffst.

Der KOMPETENZPASS hilft dir zu erkennen, wo deine Stärken und Talente liegen und was du schon alles kannst. Du wirst sehen, dass es – auch neben der Schule – viele Möglichkeiten gibt, etwas zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

Im Rahmen des Projekts „Frühaufsteher“ sowie in Praktika, bei Vereinsmitarbeit, Schülerinitiativen, Kursen und vergleichbaren Tätigkeiten kannst du deine Talente und Fähigkeiten entdecken und deine Stärken ausbauen. Diese sogenannten Kompetenzen werden im KOMPETENZPASS abgebildet.

Du lernst dich dadurch selbst besser einzuschätzen und gewinnst so an Selbstbewusstsein. Diese Erkenntnisse helfen dir im Bewerbungsprozess weiter, sei es bei Gesprächen mit der Berufsberatung der Agentur für Arbeit, beim Verfassen einer Bewerbung oder im Bewerbungsgespräch selbst.

Du kannst selbst entscheiden, welche Formulare und Nachweise aus dem KOMPETENZPASS du bei deiner Bewerbung oder im Vorstellungsgespräch vorlegen willst. Der Betrieb lernt dich somit noch genauer kennen und bekommt einen guten Einblick in deine bisherige Berufsvorbereitung.

Viel Spaß mit dem KOMPETENZPASS!



### **TEIL 1: MEIN PERSÖNLICHES PROFIL**

- Selbsteinschätzungen
- Fremdeinschätzungen
- Selbsteinschätzung zum „Frühaufsteher“-Projekttag
- Beobachtungsergebnisse zum „Frühaufsteher“-Projekttag
- Persönlichkeitstest

### **TEIL 2: BESCHEINIGUNGEN/NACHWEISE**

- Praktikumsbescheinigungen
- Nachweise über Ferienjobs
- Außerschulische Aktivitäten
- Seminarbescheinigungen
- Schulische Urkunden/Bescheinigungen
- Sonstiges

### **TEIL 3: SCHRITTE ZU MEINEM WUNSCHBERUF**

- Meine Interessen und Stärken
- Mein Wunschberuf
- Auswertung Berufswahltest
- Mein Bewerbungsplaner
- Mein Ausbildungsvertrag

### **TEIL 4: INFORMATIONEN UND VORLAGEN**

- Bewerbungstipps
- Finanzführerschein
- Vorlagen

## TEIL 1: MEIN PERSÖNLICHES PROFIL

Im Rahmen des Projekts „Frühaufsteher“ werden verschiedene Übungen und Tests durchgeführt. Du setzt dich dabei mit deiner eigenen Persönlichkeit auseinander und sollst dadurch erkennen, wie du auf andere Menschen wirkst und welche Fähigkeiten und Talente in dir stecken. Wenn dich während deiner Bewerbungsphase ein Betrieb zu einem Einstellungstest einlädt, wirst du vielleicht ähnliche Übungen machen. Für dich ist das dann nichts Neues mehr und du bist deinen Mitbewerbern eine Nasenlänge voraus.

Die Ergebnisse dieser Tests und Übungen legst du hier ab. Somit hast du deine Stärken, Talente, Fähigkeiten und Kenntnisse immer vor Augen und kannst daraus Ziele ableiten, um deinen Lebensweg optimal planen zu können.

### Inhalte

- Selbsteinschätzungen
  - Fremdeinschätzungen
  - Selbsteinschätzung zum „Frühaufsteher“-Projekttag
  - Beobachtungsergebnisse zum „Frühaufsteher“-Projekttag
  - Persönlichkeitstest
- Falls du schon einmal Tests zu deiner Person in der Schule oder zu Hause durchgeführt hast, kannst du hier die Ergebnisse dieser Tests einordnen.



### INFORMATIONEN ZUM AUSFÜLLEN DER SELBST- UND FREMDEINSCHÄTZUNGSBÖGEN

Das Projekt „Frühaufsteher“ soll dich dazu anregen, dass du dir Gedanken über deine eigene Persönlichkeit machst. Nimm dir Zeit für das Ausfüllen deiner Selbsteinschätzung und sei ehrlich zu dir selbst.

Auch Personen, die dich gut kennen, sollen sich Gedanken über dich machen und eine Einschätzung abgeben. Weise auch diese Leute darauf hin, dass sie sich Zeit dafür nehmen und ehrlich sind.

Wichtig dabei ist, deine eigene Wahrnehmung mit den Fremdeinschätzungen zu vergleichen. Du gewinnst daraus Erkenntnisse, wie du auf andere Menschen wirkst und kannst bei Abweichungen hinterfragen, warum andere Personen bei manchen Eigenschaften anderer Meinung sind.

#### **Beschreibung der Kompetenzen:**

Um dir eine kleine Hilfestellung zum Ausfüllen zu geben, werden die Kompetenzen im Folgenden noch genauer erklärt. Kreuze bei jeder Aussage an, inwieweit du der jeweiligen Kompetenz zustimmen kannst.

#### **Durchhaltevermögen:**

Bedeutet die Fähigkeit, eine Anstrengung längere Zeit zu ertragen. Du kennst den Begriff „Ausdauer“ aus dem Sportbereich. Auch hier kommt es darauf an, eine Leistung bzw. körperliche Anstrengung über einen längeren Zeitraum erbringen zu können ohne müde zu werden. Auf deinen Alltag übertragen bedeutet dies also, dass du dich einer Sache (Hausaufgabe, Eltern im Haushalt unterstützen, Projekt,...) eine lange Zeit und ohne Nachlassen des Interesses widmest.

#### **Lernbereitschaft:**

Bedeutet, dass du ständig dazulernen und möglichst viel wissen oder können willst. Dazu gehört, dass du andere, die etwas gut können, beobachtest und ihnen Fragen stellst. Du probierst neue Arbeitsmittel und moderne Technik aus und kannst dich auch für neue und unbekannte Themen begeistern.

#### **Zuverlässigkeit:**

Bedeutet, dass man sich auf dich verlassen kann. Wenn du jemanden etwas versprichst, dann hältst du das auch ein.

#### **Teamfähigkeit:**

Auch diesen Begriff kennst du mit Sicherheit aus dem Sportbereich. Auf den Alltag bezogen erweist du dich als teamfähig, wenn du bereit bist, mit anderen zusammen an einem Strang zu ziehen und wenn du dich und dein Können zum Erreichen eines gemeinsamen Zieles optimal einbringst.

#### **Sorgfalt:**

Du arbeitest sorgfältig, wenn du Tätigkeiten sehr genau und ernsthaft ausführst und deinen „Arbeitsplatz“ sauber hinterlässt.

### **Kommunikationsfähigkeit:**

Du bist kommunikationsfähig, wenn du Kontakte knüpfst und pflegst, gut zuhören und auf die Meinungen anderer eingehen kannst. Außerdem kannst du anderen gegenüber auch schwierige Sachverhalte einfach und verständlich ausdrücken.

### **Disziplin:**

Du besitzt Disziplin, wenn du intensiv an einer Sache arbeitest und dich nicht dabei ablenken lässt. Dabei bringst du die Aufgabe (Hausaufgabe, Lernen, Eltern unterstützen,...) zu Ende und lässt dich bei Problemen nicht aus der Bahn werfen.

### **Konfliktfähigkeit:**

Das Wort Konflikt bedeutet z. B. Auseinandersetzung, Streit oder Meinungsverschiedenheit. Du bist konfliktfähig, wenn du versuchst, Konflikte fair und sachlich zu lösen. Dazu gehört, dass du in schwierigen Situationen auf die Gefühle anderer eingehst und entsprechend reagierst.

### **Selbstbewusstsein:**

Selbstbewusstsein heißt seiner selbst bewusst sein. Das heißt, nur wer sich selbst gut kennt und weiß welche Stärken und Schwächen er hat, wird ein hohes Selbstwertgefühl haben und somit selbstbewusst sein.

### **Eigeninitiative:**

Du zeigst Eigeninitiative, wenn du deine Zukunft selbst in die Hand nimmst und dich nicht nur auf andere (Eltern, Freunde,...) verlässt.

Nun sollst du dir noch Gedanken machen, was du gut kannst. Wenn du nicht genau weißt, wo deine **Stärken** liegen, dann frag einfach deine Eltern, Geschwister, Freunde, .... Die können dich meistens sehr gut beurteilen und wissen, ob du z. B. zuverlässig, teamfähig, geduldig, pünktlich, tolerant, usw. bist. Nenne bei **Interessen**, was du in der Schule und in der Freizeit gerne machst. Interessierst du dich z. B. für Geschichte oder Computer, spielst du ein Instrument oder bist du in einem Verein aktiv,...?

Zähle bei den **Schwächen** auf, was du nicht so gerne machst oder nicht so gut kannst (z. B. handwerkliche Tätigkeiten, Umgang mit Computer, Biologie,...). Sei ehrlich zu dir selber, jeder Mensch hat Schwächen. Du brauchst dich dafür nicht zu schämen. Du sollst anschließend beim Punkt **Verbesserungspotential** angeben, in welchen Bereichen du an dir arbeiten und dich verbessern möchtest.

Nenne nun noch deinen **Berufswunsch**. Beachte hier, dass es sinnvoll ist, sich für mehrere Berufe zu interessieren, falls es mit dem Hauptberufswunsch nicht klappen sollte.

Weitere Selbst- und Fremdeinschätzungsbögen findest du unter Teil 4: Informationen und Vorlagen. Wiederhole die Selbst- und auch die Fremdeinschätzung nach etwa einem Jahr. Somit kannst du deine Weiterentwicklung verfolgen und siehst, in welchen Bereichen du dich verbessert hast und wo du noch an dir arbeiten musst.

### SELBSTEINSCHÄTZUNG

Name: \_\_\_\_\_

Hier geht es um deine Eigenschaften und Fähigkeiten, also darum, wie du bist und welche Neigungen du hast. Erstelle dein persönliches Profil, um dich besser einschätzen zu können.

☹️ stimmt gar nicht  
 😐 stimmt eher nicht  
 😊 stimmt teils, teils  
 😄 stimmt eher  
 😁 stimmt vollkommen

<b>Durchhaltevermögen</b>	Ich kann an einer Aufgabe sitzen und an einem Problem tüfteln, bis ich das Ergebnis habe, das mich zufrieden stellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Lernbereitschaft</b>	Ich lerne gerne Neues dazu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Zuverlässigkeit</b>	Man kann sich auf mich verlassen. Was ich versprochen habe, halte ich auch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Teamfähigkeit</b>	Ich arbeite gerne zusammen mit anderen in einer Gruppe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sorgfalt</b>	Ich versuche meine Aufgaben sorgfältig zu erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Kommunikationsfähigkeit</b>	Ich kann mich gut ausdrücken und rede gerne mit Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Disziplin</b>	Ich kann mich auch zum Lernen/Arbeiten zwingen, wenn ich eigentlich gar keine Lust habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Konfliktfähigkeit</b>	Ich muss bei einem Streit nicht immer Recht behalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Selbstbewusstsein</b>	Ich weiß was ich will und was ich kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Eigeninitiative</b>	Ich habe eigene Ziele und will sie erreichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Das kann ich ( <b>Stärken</b> )	
Das interessiert mich ( <b>Interessen</b> )	
Das kann ich nicht so gut/ mache ich nicht so gerne ( <b>Schwächen</b> )	
Das will ich noch lernen oder besser können ( <b>Verbesserungspotential</b> )	
Mein <b>Berufswunsch</b>	

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Schuljahr \_\_\_\_\_

Unterschrift Schüler \_\_\_\_\_

### FREMDEINSCHÄTZUNG

Name: \_\_\_\_\_

Nutze die Möglichkeit, dass dich Menschen, die dich gut kennen, einschätzen:  
So erfährst du, wie du auf andere wirkst.

Dieses Blatt hat ausgefüllt: \_\_\_\_\_  
(  Eltern,  Freund/in,  Verwandte,  \_\_\_\_\_ )

☹️ stimmt gar nicht  
 😐 stimmt eher nicht  
 😊 stimmt teils, teils  
 😄 stimmt eher  
 😁 stimmt vollkommen

<b>Durchhaltevermögen</b>	... kann an einer Aufgabe sitzen und an einem Problem tüfteln, bis er/sie das Ergebnis hat, das zufriedenstellend ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Lernbereitschaft</b>	... lernt gerne Neues dazu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Zuverlässigkeit</b>	Man kann sich auf ihn/sie verlassen. Was er/sie versprochen hat, hält er/sie auch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Teamfähigkeit</b>	... arbeitet gerne zusammen mit anderen in einer Gruppe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sorgfalt</b>	... versucht Aufgaben sorgfältig zu erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Kommunikationsfähigkeit</b>	... kann sich gut ausdrücken und redet gerne mit Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Disziplin</b>	... kann sich auch zum Lernen/Arbeiten zwingen, wenn er/sie eigentlich gar keine Lust hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Konfliktfähigkeit</b>	... muss bei einem Streit nicht immer Recht behalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Selbstbewusstsein</b>	... weiß was er/sie will und was er/sie kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Eigeninitiative</b>	... hat eigene Ziele und will sie erreichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Das kann er/sie ( <b>Stärken</b> )	
Das interessiert ihn/sie ( <b>Interessen</b> )	
Das kann er/sie nicht so gut/ macht er/sie nicht so gerne ( <b>Schwächen</b> )	
Das könnte er/sie noch lernen oder verbessern ( <b>Verbesserungspotential</b> )	
Das würde zu ihm/ihr <b>beruflich</b> passen	

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Schuljahr \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_



### SELBSTEINSCHÄTZUNG

#### „FRÜHAUFSTEHER“-PROJEKTTAG: WER BIN ICH? WAS KANN ICH?

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Beim „Frühaufsteher“-Projekttag werden verschiedene Übungen und Spiele zum Thema Schlüsselkompetenzen durchgeführt. Du erhältst ein individuelles Feedback darüber, wie dich andere Personen während der Übungen gesehen haben. **Schätze dich vor diesem Feedback selbst ein!**

1. Übung: \_\_\_\_\_

		1	2	3	4	5 *
						
Meine Einschätzung zu folgenden Kompetenzen:	–	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notizen:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. Übung: \_\_\_\_\_

		1	2	3	4	5 *
						
Meine Einschätzung zu folgenden Kompetenzen:	–	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notizen:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\* Hinweise zur Bewertungsskala siehe Blatt „Beobachtungsergebnisse“

### BEOBACHTUNGSERGEBNISSE

#### „FRÜHAUFSTEHER“-PROJEKTTAG: WER BIN ICH? WAS KANN ICH?

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Beim „Frühaufsteher“-Projekttag werden verschiedene Übungen und Spiele zum Thema Schlüsselkompetenzen durchgeführt. Du erhältst ein individuelles Feedback darüber, wie dich andere Personen während der Übungen gesehen haben. Trage die Ergebnisse des Feedbackgespräches in diese Übersicht ein.

		1	2	3	4	5
						
Beobachtet wurden:	– Teamfähigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	– Durchhaltevermögen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	– Kommunikationsfähigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	– Problemlösefähigkeit	<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"/>	<input type="checkbox"/>
	–	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notizen:

---






---



---



---

Hinweise zur Bewertungsskala:					
	1	2	3	4	5
Die Übungen werden anhand einer Skalierung von 1-5 bewertet:	In sehr geringer Ausprägung	In geringer Ausprägung	Entspricht den Erwartungen an die Klassenstufe	In hoher Ausprägung	In sehr hoher Ausprägung
	Anforderungen unterdurchschnittlich erfüllt		Anforderungen erfüllt	Anforderungen überdurchschnittlich erfüllt	

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Beobachter/Lehrkraft

Dieser Bogen beinhaltet Ergebnisse der Schülerin/des Schülers, die im Rahmen unterrichtsbegleitender Maßnahmen erworben und mittels Beobachtung und Befragung ermittelt wurden. Es handelt sich jeweils um Momentaufnahmen, die nicht den Anspruch hegen, die Persönlichkeit ganzheitlich abzubilden.

## TEIL 2: BESCHEINIGUNGEN/NACHWEISE

In diesem Teil des KOMPETENZPASSES heftest du alle Bescheinigungen und Nachweise ab, die dir verschiedene Kenntnisse und Fähigkeiten bestätigen, die du dir außerhalb der Schule angeeignet hast. Hierzu zählen natürlich auch Urkunden oder Bescheinigungen, die du für die Teilnahme an Wettkämpfen, Wettbewerben oder anderen Projekten erhältst. Zeitungsartikel, Fotos oder sonstige Dokumente, die zeigen, was du alles getan hast, sollst du ebenfalls hier einordnen.

Aber auch Aktivitäten, die du in der Schule durchgeführt hast (Mitarbeit in einer Schülerfirma, Schulband, Chor, usw.), sollst du dir bestätigen lassen und in diesem Teil des KOMPETENZPASSES ablegen.

Diese Nachweise bescheinigen dir nicht nur Kenntnisse und Fähigkeiten, die du dir während der verschiedenen Tätigkeiten angeeignet hast. Sie zeigen außerdem dein Engagement sowie Eigeninitiative und Selbstverantwortung.

Entscheide selbst, welche Unterlagen du für bestimmte Bewerbungen als Kopie beifügst. Wenn du die Nachweise sorgfältig einsortierst (am besten jeden Nachweis/jede Bescheinigung in eine Klarsichtfolie stecken!), hast du sie sofort griffbereit.

### Inhalte

- Praktikumsbescheinigungen
- Nachweise über Ferienjobs
- Außerschulische Aktivitäten (Mitarbeit in Vereinen/Jugendgruppen)
- Seminarbescheinigungen (z. B. Berufsknigge)
- Schulische Urkunden/Bescheinigungen
- Sonstiges (z. B. Fotos, Zeitungsberichte)



Der Praktikumsnachweis steht auf der Homepage [www.Hans-Lindner-Stiftung.de](http://www.Hans-Lindner-Stiftung.de) zum Download zur Verfügung. Hier finden Sie auch weitere Informationen zum Projekt „Frühaufsteher“.

### PRAKTIKUMSNACHWEIS

Der Schüler/die Schülerin hat in unserem Betrieb ein  
Praktikum absolviert:

Name: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_ Anschrift: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Ansprechpartner: \_\_\_\_\_

Schule: \_\_\_\_\_ Praktikumszeitraum: \_\_\_\_\_

Tätigkeitsschwerpunkte:

---

---

---

---

---

Beobachtete Stärken:

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Praktikumsleiter im Unternehmen

Der Nachweis „Außerschulische Aktivitäten“ steht auf der Homepage [www.Hans-Lindner-Stiftung.de](http://www.Hans-Lindner-Stiftung.de) zum Download zur Verfügung. Hier finden Sie auch weitere Informationen zum Projekt „Frühaufsteher“.

### AUßERSCHULISCHE AKTIVITÄTEN

Der Schüler/die Schülerin engagierte/engagiert sich bei uns:

Name: \_\_\_\_\_ Verein/Initiativgruppe: \_\_\_\_\_  
Anschrift: \_\_\_\_\_ Anschrift: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Ansprechpartner: \_\_\_\_\_  
Schule: \_\_\_\_\_ Aktionszeitraum: \_\_\_\_\_

Tätigkeitsschwerpunkte:

---

---

---

---

---

Beobachtete Stärken:

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift eines/einer Verantwortlichen

## TEIL 3:

# SCHRITTE ZU MEINEM WUNSCHBERUF

Hier dokumentierst du die Schritte zu deinem Wunschberuf. Nachdem du Klarheit über deine Interessen und Fähigkeiten gewonnen hast, fällt es dir leichter deinen Wunschberuf zu finden.

Es ist nicht immer ganz einfach, sein Traumberufsziel auch zu verwirklichen. Beachte daher, dass es sinnvoll ist, sich für verschiedene Berufe zu interessieren.

Zur besseren Übersicht trägst du alle Bewerbungen und Anfragen in eine Liste (Bewerbungsplaner) ein. Anhand dieser Liste kannst du sehen, welche Antworten noch ausstehen und wo du nachfragen solltest.

### Inhalte

- Meine Interessen und Stärken
- Mein Wunschberuf
- Auswertung Berufswahltest  
Falls du schon einmal Berufswahltests zu Hause, in der Schule oder bei der Agentur für Arbeit durchgeführt hast, kannst du hier die Ergebnisse dieser Tests einordnen.
- Mein Bewerbungsplaner
- Mein Ausbildungsvertrag



### MEINE INTERESSEN UND STÄRKEN

Auf dieser Seite sollst du dir überlegen, was dich in der Schule und in der Freizeit am meisten interessiert. Außerdem sollst du dir noch einmal Gedanken machen, welche Stärken du hast. Diese Überlegungen werden dir bei deiner weiteren Berufsplanung hilfreich sein.

#### Meine Interessen

1. Meine Lieblingsfächer in der Schule sind

---

2. Gute Noten habe ich auch in

---

3. Meine Hobbys sind

---

4. Ich bin Mitglied in folgenden Vereinen/Gruppen bzw. engagiere mich ehrenamtlich bei

---

#### Meine Stärken

5. Ich bin gut in folgenden Bereichen:

- Ich kann gut organisieren
- Ich bin kreativ
- Ich bin technisch begabt
- Ich bin sozial engagiert
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

6. Außerdem bin ich...

- sprachbegabt
- kommunikativ
- kontaktfreudig
- ausdauernd
- körperlich belastbar

7. Das mache ich nicht gerne bzw.

hier habe ich gesundheitliche Einschränkungen:

- Ich habe Allergien
- Ich darf nicht schwer heben
- Ich habe eine Sehbeeinträchtigung (z. B. Rot-Grün-Schwäche)
- Ich habe eine Abneigung gegen (z. B. Computer, Holz,...)
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

8. Ich möchte ein Praktikum

in folgendem Bereich machen:

- kaufmännischer Beruf (z. B. im Büro)
- Dienstleistungsberuf (z. B. im Hotel)
- kreativer Beruf (z. B. in einer Werbeabteilung eines Unternehmens)
- handwerklicher Beruf (z. B. in der Fertigung)
- sozialer Beruf (z. B. Alten-/Kinderpflege)

### MEIN WUNSCHBERUF

Finde mehr über deinen Wunschberuf heraus!

**Mein Wunschberuf lautet:**

Tipp: Einige dieser Fragen können vielleicht bei deinem Vorstellungsgespräch auftauchen!

1. Warum willst du gerade diesen Beruf ergreifen?

---

---

---

2. Was weißt du schon über diesen Beruf?

---

---

---

3. 😊 Licht- und

☹️ Schattenseiten dieses Berufes:

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

4. Wo (Betriebe/Schulen) kannst du diesen Beruf ausüben bzw. erlernen?

---

---

---

5. Falls es mit deinem Wunschberuf nicht klappt. Welche Berufe wären für dich noch interessant?

---

---

---

6. Gestalte mit den gesammelten Informationen ein Infoblatt/-plakat zu deinem Wunschberuf (die Infos kannst du mit Bildern, Fotos o. Zeichnungen darstellen).



**MEIN BEWERBUNGSPLANER**

Abgeschickt am						
Firma Adresse Telefon						
Ansprechpartner						
Bewerbung als						
Bewerbung persönlich, telefonisch, schriftlich?						
Nachgefragt am						
Ergebnis						

## TEIL 4: INFORMATIONEN UND VORLAGEN

Tipps zur Bewerbung sollen dir den Übergang in das Berufsleben erleichtern. In diesem Teil kannst du alle nützlichen Unterlagen ablegen, die du aus Zeitungen, aus dem Internet, auf Messen oder Informationsveranstaltungen gesammelt hast.

Mit dem Finanzführerschein kannst du wichtiges Finanzwissen für den Alltag erwerben. In dem Übungsheft und im Internet unter [www.schuldnerhilfe.de/finanzfuehrerschein/](http://www.schuldnerhilfe.de/finanzfuehrerschein/) findest du viele Informationen rund um dieses Thema.

Außerdem findest du hier im Teil 4 verschiedene Blanko-Formulare für deinen KOMPETENZPASS.

### Inhalte

- Bewerbungstipps
- Finanzführerschein
- Vorlagen

