

# WELCHE

## PERSÖNLICHEN STÄRKEN GIBT ES?



### Belastbarkeit

**WORUM ES GEHT:** Belastbar bist du, wenn du auch in schlimmen Situationen, wie z.B. bei einem Unfall, den du beobachtest, die Nerven behältst und überlegt handelst.

**WARUM DU'S BRAUCHST:** In manchen Berufen erlebst du Menschen, die sich in Not-situationen befinden oder schwere Probleme im Leben haben. In anderen Berufen hast du es oft mit Krankheit, Gewalt, Unfällen oder dem Tod zu tun. Dafür musst du belastbar sein.

**IN WELCHEN BERUFEN DU ES ANWENDEN KANNST:** z.B. Altenpfleger/in, Rettungs-assistent/in, Polizist/in, Bestattungsfachkraft



### Einfühlungsvermögen

**WORUM ES GEHT:** Wenn du dich gut in die Situation und Gefühle von anderen Men-schen reindenken kannst, besitzt du Ein-fühlungsvermögen.

**WARUM DU'S BRAUCHST:** In manchen Beru-fen geht es vor allem ums Helfen. Damit du die richtige Hilfe für deinen Kunden findest, musst du verstehen können, was er denkt und braucht und warum. Dafür brauchst du Einfühlungsvermögen.

**IN WELCHEN BERUFEN DU ES ANWENDEN KANNST:** z.B. Hebamme/Entbindungspfle-ger, Logopäde/Logopädin, Heilerziehungs-pflegehelfer/in, Orthopädiemechaniker/in und Bandagist/in

### Interkulturelle Fähigkeit

**WORUM ES GEHT:** Interkulturelle Fähigkeiten hast du, wenn du dich für Menschen aus anderen Ländern interessierst und gut damit umgehen kannst, dass sie anders sind.

**WARUM DU'S BRAUCHST:** In vielen Berufen sind Menschen aus anderen Ländern deine Kunden. In einigen Berufen arbeitest du hier in Deutschland mit Menschen aus ande-ren Ländern zusammen – manchmal arbeitest du selbst im Ausland. Dafür brauchst du interkulturelle Fähigkeiten.

**IN WELCHEN BERUFEN DU ES ANWENDEN KANNST:** z.B. Hotelfachmann/-frau, Luftverkehrskaufmann/-frau, Tou-ristikassistent/in, Dolmetscher/in und Übersetzer/in



### Kommunikationsfähigkeit

**WORUM ES GEHT:** Kommunikationsfähig bist du, wenn du dich ausdrücken und auch gut zuhören kannst.

**WARUM DU'S BRAUCHST:** In vielen Beru-fen musst du viel reden und erklären. Dabei musst du dich so an dein Gegen-über anpassen können, dass er ver-steht, was du ihm sagen willst. Dafür brauchst du Kommunikationsfähigkeit.

**IN WELCHEN BERUFEN DU ES ANWEN-DEN KANNST:** z.B. Diätassistent/in, Er-gotheapeut/in, Kaufmann/-frau im Ein-zelhandel, Fachkraft im Gastgewerbe



### Konfliktfähigkeit

**WORUM ES GEHT:** Konfliktfähig bist du, wenn du ruhig und sachlich bleibst, auch wenn du eine ganz andere Meinung zu etwas hast als andere.

**WARUM DU'S BRAUCHST:** In vielen Berufen hast du mit unzufriedenen Kunden zu tun und bist so was wie ein Streitschlichter. Damit du eine solche Lage cool meistern kannst, brauchst du Konfliktfähigkeit.

**IN WELCHEN BERUFEN DU ES ANWENDEN KANNST:** z.B. Kaufmann/-frau für Dialogmarketing, Restaurantfachmann/-frau, Servicekaufmann/-frau im Luftverkehr, Fachkraft für Schutz und Sicherheit

### Kontaktfähigkeit

**WORUM ES GEHT:** Kontaktfähig bist du, wenn du gern und offen auf neue Leute zugehst.

**WARUM DU'S BRAUCHST:** In vielen Berufen musst du Menschen, die du nicht kennst, ansprechen und ihnen ein Produkt oder eine Dienstleistung erklären. Dafür solltest du kontaktfähig sein.



**IN WELCHEN BERUFEN DU ES ANWENDEN KANNST:** z.B. Bankkaufmann/-frau, Fachangestellte/r für Markt- und Sozialforschung, Personaldienstleistungskaufmann/-frau

### Kundenorientierung

**WORUM ES GEHT:** Kundenorientiert verhältst du dich, wenn du höflich, schnell und genau die Wünsche anderer Leute erfüllst.

**WARUM DU'S BRAUCHST:** In vielen Berufen bist du Dienstleister. Das heißt, die Kunden sagen dir, was sie wollen, und du versuchst, ihre Wünsche so gut wie möglich zu erfüllen. Dafür brauchst du Kundenorientierung.



**IN WELCHEN BERUFEN DU ES ANWENDEN KANNST:** z.B. Fachmann/-frau für Systemgastronomie, Kosmetiker/in, Servicefachkraft für Dialogmarketing, Verkäufer/in

### Organisationsfähigkeit

**WORUM ES GEHT:** Organisationsfähigkeit heißt, du planst gern und hast Talent dafür.

**WARUM DU'S BRAUCHST:** In vielen Berufen musst du Arbeiten aufeinander abstimmen und viele Menschen und viele Termine unter einen Hut bringen. Damit das geht, brauchst du Organisationsfähigkeit.

**IN WELCHEN BERUFEN DU ES ANWENDEN KANNST:** z.B. Kaufmann/-frau für Bürokommunikation, Veranstaltungskaufmann/-frau, Sportfachmann/-frau, Koch/Köchin





## Selbstständigkeit

**WORUM ES GEHT:** Wenn du eine Aufgabe ohne fremde Hilfe lösen kannst, dann heißt das, dass du selbstständig bist.

**WARUM DU'S BRAUCHST:** In manchen Berufen bist du ganz allein dafür zuständig, dass etwas auf die Beine gestellt wird. In vielen anderen Berufen bekommst du Dinge einmal erklärt und tust sie dann später immer alleine. Dafür solltest du selbstständig arbeiten können.

**IN WELCHEN BERUFEN DU ES ANWENDEN KANNST:** z.B. Gestalter/in für visuelles Marketing, Bäcker/in, Friseur/in, Landwirt/in



## Sorgfalt

**WORUM ES GEHT:** Wenn du eine Sache ordentlich, gewissenhaft und möglichst ohne Fehler machst, dann bedeutet das, dass du sorgfältig arbeiten kannst.

**WARUM DU'S BRAUCHST:** In vielen Berufen kommt es darauf an, dass du ganz genau arbeitest. Es kann sein, dass Messwerte oder Mischungsverhältnisse genau stimmen müssen. Oder du musst Teile millimetergenau bearbeiten. Dafür brauchst du Sorgfalt.

**IN WELCHEN BERUFEN DU ES ANWENDEN KANNST:** z.B. Edelsteinschleifer/in, Feinwerkmechaniker/in, Chemikant/in, Bauzeichner/in



## Teamfähigkeit

**WORUM ES GEHT:** Teamfähig bist du, wenn du gerne mit anderen in der Gruppe zusammenarbeitest und du deine Interessen für das gemeinsame Ziel zurückstellst.

**WARUM DU'S BRAUCHST:** Oft bist du im Beruf wie ein Glied in einer Kette. Du und viele andere arbeiten daran, dass am Ende ein Produkt entsteht, z.B. ein Auto oder ein Haus. Oft sind Aufgaben auch so groß, dass du sie nur mit anderen zusammen bewältigen kannst. Deshalb solltest du teamfähig sein.

**IN WELCHEN BERUFEN DU ES ANWENDEN KANNST:** z.B. Karosserie- und Fahrzeugbaumechaniker/in, Beton- und Stahlbetonbauer/in, Fachkraft für Veranstaltungstechnik, Medizinische/r Fachangestellte/r

## Verantwortungsbewusstsein

**WORUM ES GEHT:** Verantwortungsbewusst bist du, wenn du, bevor du etwas tust, an die möglichen Folgen denkst.

**WARUM DU'S BRAUCHST:** Es gibt Berufe, in denen es schlimme Folgen haben kann, wenn du unüberlegt oder unvorsichtig handelst. Es können Unfälle passieren oder Menschen oder Tiere sterben. Da brauchst du Verantwortungsbewusstsein.



**IN WELCHEN BERUFEN DU ES ANWENDEN KANNST:** z.B. Eisenbahner/in im Betriebsdienst, Gesundheits- und Krankenpfleger/in, Tierwirt/in, Kraftfahrzeugmechatroniker/in



# ÜBUNG: TESTE DEINE PERSÖNLICHEN STÄRKEN!



## AUFGABE 1

*Schätze dich zunächst selbst ein! Welche persönlichen Stärken hast du? Ordne sie so an, dass deine stärkste Fähigkeit oben und deine schwächste Fähigkeit unten steht.*

1. _____	7. _____
2. _____	8. _____
3. _____	9. _____
4. _____	10. _____
5. _____	11. _____
6. _____	12. _____



## AUFGABE 2

*Kreuze unter jeder persönlichen Stärke die Aussagen an, die auf dich zutreffen.*

### Belastbarkeit

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Du ekelst dich nicht, wenn deine Freundin blutet oder ein Freund total verschnupft ist. | <input type="checkbox"/> Du musst bei Filmen, in denen viel geschossen wird, nicht gleich wegschauen. |
| <input type="checkbox"/> Dich belastet es nicht, wenn dir fremde Menschen von ihren Problemen erzählen.          | <input type="checkbox"/> Du kannst Stress in der Schule gut aushalten.                                |
| <input type="checkbox"/> Du bekommst keine Angst, wenn du schlimme Nachrichten im Fernsehen siehst.              |   |

### Einfühlungsvermögen

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Du kannst dir gut vorstellen, wie sich jemand in der Schule fühlt, wenn er geärgert wird.                 | <input type="checkbox"/> Du sprichst mit deinen Freunden auch mal über deine Gefühle.  |
| <input type="checkbox"/> Du merkst sofort, wenn deine Freunde Probleme oder Sorgen haben.  | <input type="checkbox"/> Du gibst nicht mit deinem neuen Handy an, wenn du weißt, dass dein Freund oder deine Freundin sich keines leisten kann. |
| <input type="checkbox"/> Du weißt, wie du mit deinen Freunden reden und umgehen musst, dass ihr stressfrei miteinander klar kommt. |  |

### Interkulturelle Fähigkeit

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Es interessiert dich, wie die Familie deines türkischen Freundes in der Türkei lebt. | <input type="checkbox"/> Du weißt, dass im Ausland nicht immer die gleichen Regeln gelten wie in Deutschland. |
| <input type="checkbox"/> Du lernst gern Menschen aus anderen Ländern kennen.                                  | <input type="checkbox"/> Du lernst gern wichtige Worte in der Muttersprache deiner ausländischen Freunde.     |
| <input type="checkbox"/> Du magst Fernsehsendungen, die zeigen, wie Menschen anderswo leben.                  |   |



## AUFGABE 2

*Kreuze unter jeder persönlichen Stärke die Aussagen an, die auf dich zutreffen.*

### Kommunikationsfähigkeit

- Du kannst deinem Opa und deinem kleinen Bruder den Computer so erklären, dass beide es verstehen.
- Du fragst nach, wenn du in einer Klassenarbeit eine Frage nicht verstehst.
- Du merkst sofort, wenn dein Gesprächspartner nicht versteht, was du sagen willst.
- Wenn dir deine Freunde etwas erzählen wollen, hörst du ihnen aufmerksam zu.
- Du weißt, in welchem Ton du am besten mit Eltern, Lehrern und Freunden sprichst.

### Konfliktfähigkeit

- Du gehst als Streitschlichter/in dazwischen, wenn sich zwei deiner Freunde streiten.
- Du bleibst cool, wenn du merkst, dass dich jemand ärgern will.
- Du sagst in der Klasse, was du denkst, auch wenn die meisten Mitschüler/innen eine andere Meinung haben.
- Du sagst deinem Banknachbarn in der Schule freundlich, wenn er dich beim Arbeiten stört.
- Du sprichst mit deinen Freunden darüber, wenn du glaubst, dass sie dich ungerecht behandeln.

### Kontaktfähigkeit

- Du findest schnell neue Freunde.
- Du gehst gerne auf Partys, um neue Leute kennen zu lernen.
- Du setzt dich bei Ausflügen oder im Bus auch mal neben Leute, die du nicht kennst und redest mit ihnen.
- Du machst den ersten Schritt, um ein Gespräch mit dem neuen Klassenkameraden zu beginnen.
- Du traust dich, fremde Leute nach dem Weg zu fragen oder sie um etwas zu bitten.

### Kundenorientierung

- Wenn dich ein Mitschüler/eine Mitschülerin um deine Hilfe bei einer Matheaufgabe bittet, nimmst du dir Zeit, ihm/ihr die Aufgabe zu erklären.
- Du freust dich, wenn du anderen helfen kannst.
- Wenn du selbst nicht weiterhelfen kannst, überlegst du, wer stattdessen weiterhelfen könnte.
- Du hilfst deiner Mutter auch im Haushalt, wenn du schlecht drauf bist und lieber nur Musik hören würdest.
- Wenn du ein Geburtstagsgeschenk für deinen Opa aussuchst, überlegst du zuerst, was ihm am besten gefallen könnte.





## AUFGABE 2

*Kreuze unter jeder persönlichen Stärke die Aussagen an, die auf dich zutreffen.*

### Organisationsfähigkeit

- Wenn du eine Party planst, denkst du an alles. Dann fehlen weder gute CDs noch Knabbereien.
- Wenn du bekommst Schule und Hobbys meistens problemlos unter einen Hut.
- Wenn in der Schule eine Veranstaltung stattfindet, hilfst du bei der Planung gerne mit.
- Wenn du einen Aufsatz in Deutsch schreiben musst, überlegst du erst, was du schreiben willst, bevor du loslegst.
- Du managst das gemeinsame Weggehen mit Freunden. Du besorgst jemanden, der euch zur Disco fährt, bestellst Kinokarten, reservierst Tische in der Pizzeria.

### Selbstständigkeit

- Wenn du etwas unbedingt wissen willst, machst du dich selbst auf die Suche nach Antworten.
- Wenn du ein Fremdwort nicht kennst, dann siehst du es im Fremdwörterlexikon nach.
- Du versuchst eine Aufgabe für die Schule immer erst allein zu lösen, bevor du Freunde um Hilfe fragst.
- Du machst deine Friseur- und Arzttermine selbstständig aus.
- Du findest einen Weg, dein neues Handy ohne fremde Hilfe freizuschalten.

### Sorgfalt

- Deine Schulbücher und Hefte sehen aus wie neu. Eselsohren gibt's bei dir nicht.
- Wenn du etwas bastelst oder zusammenbaust, dann sieht das aus, als hätte es ein Profi gemacht.
- Bevor du dein Blatt bei einem Test in der Schule abgibst, kontrollierst du genau, ob alles passt.
- Du schreibst normalerweise genau auf, welche Hausaufgaben der Lehrer aufgibt.
- Dein Zimmer ist fast immer ordentlich aufgeräumt.

### Teamfähigkeit

- Du machst Sport lieber in der Mannschaft als allein.
- Du fragst gerne Freunde, wenn du ein Problem nicht allein in den Griff bekommst.
- Wenn du beispielsweise ein großes Zelt oder ein Bücherregal aufbaust, arbeitest du gern mit anderen zusammen.
- Du hältst dich an Absprachen, die ihr während einer Gruppenarbeit in der Schule getroffen habt.
- Wenn du mit deinen Freunden eine Fahrradtour machst, nimmst du Rücksicht auf die Schwächeren.



**AUFGABE 2**

*Kreuze unter jeder persönlichen Stärke die Aussagen an, die auf dich zutreffen.*

**Verantwortungsbewusstsein**

- Du hast in der Schule Sonderaufgaben. Du bist zum Beispiel Klassensprecher/in, Streitschlichter/in oder im Schulgartenteam.
- Du hast privat ein Ehrenamt oder ein Hobby, bei dem du jede Woche Einsatz zeigst.
- Um dein Haustier kümmerst du dich selbst und nicht deine Mutter oder dein Vater.
- Wenn du an einem Spielplatz vorbeifährst, passt du besonders auf, weil dir kleine Kinder vor das Rad laufen könnten.
- Du bist ein Vorbild für Jüngere. Du gehst an der Ampel bei Grün über die Straße.



**AUFGABE 3**

*Trag in die Tabelle deine persönlichen Stärken ein. Trag hinter die „5“ alle persönlichen Stärken, bei denen du 5 Kreuzchen gemacht hast, hinter „4“ die persönlichen Stärken, bei denen du 4 Kreuzchen gemacht hast, usw.*

Anzahl Kreuzchen	Persönliche Stärken
5	
4	
3	
2	
1	



**AUFGABE 4**

*Frag deine Freunde, Eltern und Lehrer! Welche fünf der zwölf vorgestellten persönlichen Stärken trauen sie dir besonders zu? Bitte sie, ihre Einschätzung aufzuschreiben.*

**Freunde**

**Lehrer**

**Eltern/Familie**

1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____
5. _____	5. _____	5. _____
Weitere _____	Weitere _____	Weitere _____
_____	_____	_____
_____	_____	_____