

Arbeitsblatt: Wer bin ich?

BIG FIVE

Schätze spontan ein, wie stark diese Eigenschaft jeweils bei Dir ausgeprägt ist
(1=nicht ausgeprägt, 5=voll ausgeprägt).

Extraversion: nach außen gehen, gesellig und kommunikativ sein, auf Leute zugehen, auch mal und gerne im Mittelpunkt stehen.

1 2 3 4 5

Emotionale Verletzlichkeit – Neurotizismus: Das Gegenteil von emotionaler Stabilität. Gefühle nehmen einen eher stärker mit, schneller verunsichert sein.

1 2 3 4 5

Offenheit für Erfahrungen: neugierig sein, das Neue und Unbekannte schätzen, fantasievoll sein, immer auf der Suche sein, mutig sein, manchmal auch ein bisschen unbeständig sein.

1 2 3 4 5

Gewissenhaftigkeit: verlässlich sein, Dinge organisieren, Sachen ordentlich und effektiv machen, sich an Regeln halten.

1 2 3 4 5

Verträglichkeit: sich für andere interessieren, mitfühlend sein, Kooperationen schätzen, positiv und freundlich auf andere zugehen und wenig misstrauisch und konkurrenzorientiert sein.

1 2 3 4 5

Arbeitsblatt: Wer bin ich?

JAHRESBILANZ

Wenn uns Werte wirklich leiten, dann können wir sie doch am besten an unserem Handeln sehen (nicht nur an Absichtserklärungen). Stell Dir vor, Du müsstest eine Jahresbilanz darüber aufstellen, nach welchen Werten Du im vergangenen Jahr gelebt hast.

Notiere jeweils, wie wichtig Dir der Wert im vergangenen Jahr war (1=unwichtig bis 5=wichtig). Stell Dir vor, Du müsstest zu jeder Einschätzung eine konkrete Begebenheit benennen, wo dieser Wert zum Ausdruck kam. Notiere ein bis zwei Stichpunkte zu dieser Geschichte.

Selbstbestimmtes und nonkonformes Denken: Mir ist es wichtig, mir selbst Gedanken zu machen und mir eine eigene Meinung zu bilden. Auch abweichende und ungewöhnliche Ideen sind mir wichtig.

1 2 3 4 5

Freiheit und selbstbestimmtes Handeln: Mir ist es wichtig, dass allem ich selbst mein Handeln bestimme. Ich möchte möglichst frei und unabhängig sein.

1 2 3 4 5

Neugier und Anregung: Es ist mir wichtig, mir immer neue Themen, Anregungen und Herausforderungen zu suchen. Ich schätze neue Erfahrungen von Abenteuern bis hin zu intellektueller Stimulation. Es ist mir wichtig, neue und innovative Dinge zu erschaffen. Kreativität spielt eine große Rolle für mich.

1 2 3 4 5

Aktivität und Lebenskraft: Es ist mir wichtig, nicht zum Stillstand zu kommen. Ich habe einen starken Bewegungsdrang und schätze Sport und Anstrengung.

1 2 3 4 5

Streben nach Genuss (Hedonismus): Es ist mir wichtig, das Leben sinnlich zu genießen. Schmecken, riechen, tasten, sehen und hören auf unterschiedlichste Art und Weise sind mir ein Genuss. Spaß und Freude sind wichtig, ebenso wie die schönen Dinge und die Ästhetik.

1 2 3 4 5

Erfolg und Anerkennung/Ruhm: Mir ist es wichtig, erfolgreich zu sein und von anderen Anerkennung zu bekommen.

1 2 3 4 5

Macht und Verantwortung: Es ist mir wichtig, Dinge und konkret auch andere Menschen zu beeinflussen. Ich möchte, dass mein Wort etwas gilt, und ich bin bereit, Verantwortung zu übernehmen.

1 2 3 4 5

Reichtum und materielle Ressourcen: Mir ist es wichtig, immer genügend Sach- und Finanzmittel zu haben. Das gibt mir ein Gefühl von Macht, Sicherheit und Kontrolle.

1 2 3 4 5

Ansehen und Image: Mir ist es wichtig, was andere über mich denken. Ich will mein (positives) Image nicht verlieren.

1 2 3 4 5

Ruhe und persönliche Sicherheit: Mir ist es wichtig, dass in meinem persönlichen nahen Umfeld Ruhe, Harmonie und Sicherheit herrschen.

1 2 3 4 5

Gesellschaftliche Sicherheit und Stabilität: Es ist mir wichtig, in einem sicheren Land zu leben, in welchem das politische System vor allem stabil bleibt.

1 2 3 4 5

Tradition: Es ist mir wichtig, auf kulturelle oder familiäre bzw. religiöse Traditionen zu achten und diese zu bewahren.

1 2 3 4 5

Rechtschaffenheit: Es ist mir wichtig, gesellschaftliche Regeln, Pflichten und Gesetze zu befolgen. Tugenden wie Disziplin und Fleiß, Pünktlichkeit, Ordnung und Höflichkeit sind mir sehr wichtig.

1 2 3 4 5

Anpassung und Sanftmut: Es ist mir wichtig, niemanden zu verärgern oder ihm Schaden zuzufügen; eher passe ich mich an und wirke beruhigend auf ihn/sie ein.

1 2 3 4 5

Bescheidenheit und Demut: Es ist mir wichtig, meinen Platz zu kennen; ich will nicht nach mehr streben, als mir zusteht. Ich will dort meinen Dienst tun.

1 2 3 4 5

Fürsorge und Familie: Es ist mir wichtig, dass es denen, die mir nahestehen, gut geht.

1 2 3 4 5

Nächstenliebe und Mitgefühl: Es ist mir wichtig, meinen Nächsten zu lieben wie mich selbst. Empathie und Mitgefühl mit anderen sind mir wichtig.

1 2 3 4 5

Verlässlichkeit und Ehrlichkeit: Es ist mir wichtig, in den Kreisen und Gruppen, in denen ich mich bewege, als vertrauenswürdig, verlässlich und ehrlich zu gelten. Auch (ungeschriebene) Gesetze der Ehre möchte ich einhalten, zum Beispiel Loyalität und Treue.

1 2 3 4 5

Gleichheit und Gerechtigkeit: Es ist mir wichtig, mich für gesellschaftliche Belange wie Gleichheit, Gerechtigkeit und Schutz von den Menschen, die sich nicht schützen können, einzusetzen.

1 2 3 4 5

Umweltschutz und Nachhaltigkeit: Es ist mir wichtig, die Umwelt, Natur/Schöpfung zu bewahren. Nachhaltigkeit ist eine Leitlinie meines Handelns.

1 2 3 4 5

Toleranz und Akzeptanz: Es ist mir wichtig, die Andersartigkeit anderer anzuerkennen, ihnen zuzuhören und sie verstehen zu wollen.

1 2 3 4 5

Welche von diesen Werten sind Dir oder sollen Dir in Deinem Leben besonders wichtig sein?

Schreibe Deine 5 wichtigsten Werte auf! Gibt es Berufe, in denen Du diesen Wert besonders einbringen kannst, in welchen er wichtig ist?

Wert 1 _____

Wert 2 _____

Wert 3 _____

Wert 4 _____

Wert 5 _____

Arbeitsblatt: Wer bin ich?

IDEALER BERUF

Hier geht es um Deine beruflichen Werte. Erinnere Dich an Deine allgemeinen Werte. Schätze ein, wie stark der jeweilige Aspekt in der Vorstellung vom Idealen Beruf umgesetzt sein soll (1=wenig, 5=viel).

Wie viele Entscheidungen triffst Du selbst (und nicht Vorgesetzte)?

1 2 3 4 5

Wie viel Verantwortung für andere hast Du?

1 2 3 4 5

Wie viel kontrollierst Du andere und gibst Feedback?

1 2 3 4 5

Wie viel Stress und Leistungsdruck gibt es?

1 2 3 4 5

Wie viel Abwechslung bringt Deine Tätigkeit?

1 2 3 4 5

Wie viel Freiheit hast Du beim Durchführen einer Tätigkeit, wie sehr musst Du Dich nicht strikt an Pläne halten?

1 2 3 4 5

Wie viel Flexibilität gibt es bei Deiner Arbeitszeit?

1 2 3 4 5

Wie viel hast Du auch privat mit Kollegen zu tun?

1 2 3 4 5

Wie viel Teamarbeit gibt es?

1 2 3 4 5

Wie viel direktes Feedback bekommst Du für Deine Arbeit?

1 2 3 4 5

Wie viel Deiner Kreativität kannst Du einbringen? Wie viel Spielraum ist für Experimente?

1 2 3 4 5

Wie viel Konkurrenzdruck und Wettbewerb gibt es?

1 2 3 4 5

Wie viel Neues kannst Du in Deinem Fach lernen?

1 2 3 4 5

Wie viel Neues kannst Du in Deinem Bereich entwickeln? Wie viel Forschung und Entwicklung gibt es?

1 2 3 4 5

Wie viel ist praktisches (handwerkliches) Tun?

1 2 3 4 5

Wie viel kognitive Herausforderungen gibt es?

1 2 3 4 5

Wie viel Jobsicherheit gibt es?

1 2 3 4 5

Wie vereinbar sind Beruf und Familie?

1 2 3 4 5

Wie viel Kontakt zu anderen Menschen hast Du?

1 2 3 4 5

Wie viel hilfts Du anderen Menschen direkt?

1 2 3 4 5

Wie viel Freiraum hast Du zum ungestörten Arbeiten alleine?

1 2 3 4 5

Wie viel Durchsetzungsvermögen braucht es? Wie viel Diskussion gibt es?

1 2 3 4 5

Wie viel Risiko möchtest Du eingehen?

1 2 3 4 5

Schau auf alle Aspekte, bei denen du viel (5) oder wenig (1) angekreuzt hast.
Versuche daraus Deine fünf wichtigsten beruflichen Werte abzuleiten.

Wert 1 _____

Wert 2 _____

Wert 3 _____

Wert 4 _____

Wert 5 _____

Arbeitsblatt: Wer bin ich?

HOT ODER SCHROTT?

Schau nochmal zurück: Fotos von Dir als Kind mit sechs oder zwölf Jahren:
Was siehst Du darauf? Was hast Du gerne gemacht? Warst Du im Verein?
Wovon hast Du geträumt?

Das war ich mit 6 Jahren

Das war ich mit 12 Jahren

Das bin ich heute

Das mag ich, das begeistert mich. Dafür engagiere ich mich, das ist mir wichtig.

Das ist mein roter Faden. Das sind meine TOP 5 Interessen:

Das interessiert mich überhaupt nicht

Welche Themen und Bereiche nerven mich. Was finde ich überflüssig?

Arbeitsblatt: Wer bin ich?

BEGABUNG UND TRADITION

Versuche aus Deinen Noten Hinweise auf Deine Begabungen zu finden:
Was sind Deine zwei besten Fächer nach Noten?

--	--

Denke an dein privates Umfeld, z.B. Hobbys: Was fällt dir besonders leicht?
Was erlernst du sehr schnell, ohne große Übung?

--

Begabung - Hast du eine Begabung, die für deine Studien-/Berufswahl
entscheidend sein könnte?

--

Denke an deine Familie. Welche Traditionen gibt es?

--

Gibt es Traditionen in deiner Familie, die dich in deiner Studien-/Berufswahl
beeinflussen?

--

Arbeitsblatt: Wer bin ich?

MEIN MOTIVATIONSPROFIL

Nun überlege nochmal, wie stark Du diese Motive bei Dir findest, wie Dein Profil aussieht (1=wenig, 5=stark). Das geht besonders gut, wenn Du für jedes Motiv konkrete Beispiele in Deinem Leben findest. Vielleicht kannst Du die Ideen des Gedankenexperiments nutzen und diese zuordnen. Also, was motiviert Dich?

1 2 3 4 5

Anschlussmotiv

Zum Beispiel: Ich spiele im Fußballverein, weil ich die Kameradschaft im Team so großartig finde.

1 2 3 4 5

Leistungsmotiv

Zum Beispiel: Ich freue mich über den positiven Kommentar meiner Lehrerin unter der Klassenarbeit. Ich habe mich wirklich angestrengt.

1 2 3 4 5

Machtmotiv

Zum Beispiel: Ich fand es klasse, dass ich letzte Woche die meisten in meinem Freundeskreis von meiner Idee, ins Schwimmbad zu fahren, überzeugen konnte.

1 2 3 4 5

Freiheitsmotiv

Zum Beispiel: Ich habe am Wochenende eine lange Fahrradtour alleine gemacht. Das hat gut getan.

Mein Stundenplan

	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1						
2						
Pause						
3						
4						
Pause						
5						
6						
Pause						
7						
8						