



Arbeitsblatt „Fachkompetenzen und Fachwissen aus dem Privatleben“

Wenn es um die Bewerbung geht, dann stehen naturgemäß die Kompetenzen aus Ihrem Berufsleben und auch aus möglichen Fort- und Weiterbildungen im Mittelpunkt. Wenn wir aber einmal unser Leben im Ganzen betrachten, dann finden sich oft auch in privaten Bereichen durchaus beruflich nutzbare Erfahrungen und Kompetenzen.

Mit diesem Arbeitsschritt möchten wir Sie deshalb einladen, sich auf die Suche nach Kompetenzen zu machen, die Sie im Privaten erworben haben.

Kompetenzen aus dem Bereich Freizeitaktivitäten und Hobbies

Überlegen Sie:

Was tun Sie in Ihrer Freizeit? Pflegen Sie ein Hobby? Sind Sie in einem Verein oder einem Ehrenamt aktiv?

Auch bei unseren Freizeitaktivitäten erfüllen wir Aufgaben und setzen unsere Persönlichkeit ein. In der Regel finden diese Tätigkeiten zwar im Privaten statt, zeigen aber durchaus Kompetenzen, die sich ggf. auch auf den Beruf übertragen lassen.

Gehen Sie in der Sammlung Ihrer Kompetenzen aus dem Privatleben wie folgt vor:

1. Notieren Sie Ihre Freizeitaktivität in der linken Spalte der Tabelle. Hierbei ist es erst einmal nicht wichtig, ob Sie diese Freizeitaktivität an vielen Tagen der Woche oder nur ab und zu einmal ausüben.
2. Nun überlegen Sie, welche Teilschritte oder Teilaufgaben finden sich in dieser Freizeitaktivität? Betrachten Sie Ihre Freizeitaktivitäten so, wie sie ggf. auch auf die Übernahme von beruflichen Aufgaben schauen würden und notieren Sie die einzelnen Aspekte getrennt von einander. Hier wird es manches geben, was Sie nur einmal getan haben (z.B. zu Beginn einer Sportaktivität) und anderes, was immer wieder, ganz selbstverständlich durchführen, weil es einfach dazugehört. Notieren Sie auch Aufgaben, die vielleicht nur 1-2 Mal vorgekommen sind. (z.B.: Wenn Sie in einem Verein das Sommerfest mitorganisiert haben.)
3. Im dritten Schritt wird es auch in diese Übung darum gehen, Klarheit über die Soft Skills zu gewinnen, die Sie einsetzen, um Ihre Freizeitaktivitäten durchzuführen. Vorerst lassen Sie die dritte Spalte aber gerne frei. Diese greifen wir später wieder auf.



Schauen Sie sich die Beispiele auf der folgenden Seite an:

Hier einige Beispiele:

Freizeit- beschäftigung	Darin enthaltene Aufgaben / Teilaufgaben / Wissen	Softskills (später)
Joggen	<ul style="list-style-type: none"> • Erstellung eines Trainingsplans • Planung regelmäßiger Joggingzeiten abgestimmt auf die Anforderungen des Alltags • Streckenplanung • Kauf einer entsprechenden Ausrüstung (Auswahl geeigneter Schuhe und Bekleidung) • Regelmäßige Ausübung • Überwachung der Körperfunktionen mittels eines elektronischen Gerätes und Abstimmung der Aktivität auf die biologischen Daten. • Sportmedizinisches Wissen und Wissen zu Trainingsmethoden 	
Mitglied in einem Hundeverein.	<ul style="list-style-type: none"> • Übernahme von Aufgaben im Rahmen der Vereinsorganisation • Führung von Mitgliederlisten • Pflege eines Emailverteilers • Verfassen von Informationsmails an Mitglieder • Mitorganisation von Veranstaltungen (Tag der offenen Tür, Hundausstellung, Welpenspielgruppe etc.) • Beratung neuer Mitglieder • Erstellung von Infomaterialien • Verfassung und Bereitstellung von Texten im Onlineauftritt (Homepage / Facebookseite des Vereins) • Wissen über Hundeerziehung und Hundehaltung • Wissen zu Gesetzesvorgaben bei Listenhunden 	
Basteln	<ul style="list-style-type: none"> • Ideenrecherche • Informationsgewinnung zu Teilarbeitsschritten • Materialauswahl und Beschaffung • Verarbeitung von Holz / Ton / Porzellan / Papier • Wissen zur Verarbeitung unterschiedlicher Materialien • Gestalterisches Grundlagenwissen (Goldener Schnitt / Farbharmenien etc.) 	
Ehrenamtliches Engagement in der Nachbarschaftshilfe	<ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßige Kontaktpflege zu ausgewählten Senioren der Nachbarschaft • Führung von Gesprächen • Unterstützung in der Übernahme von Aufgaben im Bereich Haus und Garten 	



--	--	--

Überlegen und notieren Sie:

Meine Freizeit- beschäftigungen	Darin enthaltene Aufgaben / Teilaufgaben	Softskills (später)



**WBS
TRAINING**



©2020 Simone Falk-Meding



Kompetenzen aus Themen, mit denen Sie sich im Privaten gerne beschäftigen oder aufgrund besonderer Umstände beschäftigen müssen.

Neben den Dingen, die wir freiwillig in unserer Freizeit tun, gibt es manchmal auch Dinge und Themen, die in unser Leben kommen, obwohl wir uns dies vielleicht nicht ausgesucht haben. Auch in diesen Bereichen lassen sich durchaus Kompetenzen und Wissensbereiche finden, die ggf. beruflich nutzbar sind.

Zwei Beispiele:

1. Sie haben ein altes Haus gekauft und müssen sich immer wieder mit Teilsanierungen beschäftigen. In der Zwischenzeit wissen sie sehr viel über die Regelungen des Denkmalschutzes, die Bekämpfung von Holzwürmern oder die Zusammensetzung spezieller Lehmverputzungen.
2. Aufgrund möglicher Lebensmittelunverträglichkeiten oder der Entscheidung einer „besonderen“ Ernährung sind Sie vielleicht zum Spezialisten für Nahrungsmittel, Zubereitungsarten oder Inhaltsstoffe geworden.

Thema	Darin enthaltene Aufgaben / Teilaufgaben /Wissen	Softskills (später)
Haussanierung	<ul style="list-style-type: none"> • Recherche der Vorgaben zum Denkmalschutz • Auswahl geeigneter Baumaterialien • Recherche und Auswahl der „richtigen“ Handwerker • Preisvergleich und Auftragsverhandlung • Überwachung der beauftragten Aufgaben • Durchführung bestimmter Arbeitsschritte 	
Lebensmittel-unverträglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Recherche möglicher Lebensmittelerersatzstoffe • Kenntnisse über den Bedarf ausgewogener Ernährung • Recherche von „unproblematischen“ Rezepten • Recherche von Bezugsquellen • Kenntnisse besonderer Zubereitungsarten etc. 	



Überlegen und notieren Sie:

Themen, für die Sie sich besonders interessieren, oder mit denen Sie sich, aus irgendwelchen Umständen heraus, beschäftigen müssen/mussten:

Thema	Darin enthaltene Aufgaben / Teilaufgaben / Wissen	Soft Skills (später)

Tipp:

Manchmal fällt es uns schwer, auf Anhieb alle Themen und Aufgaben zu benennen, mit denen wir im Privaten unsere Zeit verbringen. Anders als bei den beruflichen Stationen haben wir diese i.d.R. zuvor nicht tabellarisch erfasst. Nehmen Sie sich daher Zeit und vervollständigen Sie Ihre Liste nach und nach. Wir sind sicher, im Laufe der kommenden Tage werden Ihnen noch viele Bereiche und Tätigkeiten einfallen, in denen Sie im Privatleben Kompetenzen oder Wissen erworben haben.