

## **4 Persönlichkeitsmerkmale, die für meine Berufswahlent- scheidung wichtig sind**

Nicht jeder kann von seiner Persönlichkeit her jeden Beruf ergreifen. Beispiel Anwalt: Wer sehr schüchtern ist, wenig Entscheidungsfreude besitzt bzw. nicht gerne die Partei für eine Seite ergreift oder Probleme und Konflikte vor allem mit dem Gefühl angeht, sollte lieber nicht Anwalt werden. Denn Anwälte müssen nun einmal offen auf andere zugehen, ganz zu ihrem Klienten stehen und die Probleme verstandesmäßig betrachten.

# **BuS-Heft A 5**

Selbsteinschätzung: Der Fragebogen auf den nächsten Seiten soll Ihnen helfen, von Ihrer eigenen Persönlichkeit ein klareres Bild zu gewinnen. Kreuzen Sie bitte jeweils die Antwortkategorie an, die am besten auf Sie zutrifft! Seien Sie dabei ehrlich, d.h., versuchen Sie nicht, sich so zu beschreiben, wie Sie gerne wären, sondern wie Sie sind.

Es gibt sicher gewisse Überschneidungen mit Fähigkeiten, Schwächen usw. Lassen Sie sich davon nicht irritieren! Denn auf viele der im Fragebogen aufgeführten Gesichtspunkte dürften Sie höchstwahrscheinlich noch nicht eingegangen sein.

Selbsteinschätzungsfragebogen → weiter auf S. 44

**Selbsteinschätzungsfragebogen**

|   | Die linke Aussage trifft ganz zu. | Die linke Aussage trifft eher zu. | Die Wahrheit liegt in der Mitte. | Die rechte Aussage trifft eher zu. | Die rechte Aussage trifft ganz zu. |   |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|
| Ich werde leicht jähzornig und wütend.                          |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Mich macht nichts so leicht wütend.   |
| Ich bin leicht aus der Ruhe zu bringen.                         |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich bewahre praktisch immer die Ruhe.   |
| Ich bin leicht für etwas zu begeistern.                         |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich bin nur sehr schwer für etwas zu begeistern.                              |
| Ich bin ruhig und beobachtet.                                   |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich bin eher hektisch und immer auf Trab.                                     |
| Ich bin eher ein Gefühlsmensch.                                 |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich bin eher ein Kopfmensch.  |
| Ich gerate schnell in einen Konkurrenzkampf mit jemandem.       |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich lasse mich nicht in Konkurrenzkämpfe hineinziehen.                        |
| Ich rede gern und viel.   |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich bin ein schweigsamer Mensch.  |
| Ich bin im Kontakt mit anderen sehr selbstsicher.               |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich bin im Kontakt mit anderen sehr schüchtern.                               |
| Ich bin lieber in Gruppen.                                      |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich bin lieber alleine.   |
| Ich konzentriere mich auf ein oder zwei Beziehungen zu anderen. |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich habe es am liebsten, möglichst viele Beziehungen zu anderen zu haben.     |
| Ich bin gutmütig und vertrauensselig.                           |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich bin vorsichtig und misstrauisch.  |
| Ich bin sehr zuverlässig.                                       |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich bin sehr unzuverlässig.   |
| Ich bemühe mich, jede Norm und Regel einzuhalten.               |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich gehe sehr locker mit Normen und Regeln um.                                |
| Ich bin sehr pflichtbewusst.                                    |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich gehe mit Pflichten sehr locker um.  |
| Ich versuche mit Autoritäten gut auszukommen.                   |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich gehe mit Autoritäten gerne in Konfrontation.                              |
| Ich bin gewissenhaft – pedantisch.                              |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich bin locker und nehme nichts sehr genau.                                   |
| Ich bin aktiv-engagiert.  |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich bin passiv-zurückgezogen.   |
| Ich bin entscheidungsfreudig.                                   |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich tue mich mit Entscheidungen sehr schwer.                                  |
| Ich bin sehr aggressiv.   |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich bin sehr defensiv.  |
| Ich bin vielseitig interessiert.                                |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich konzentriere mich mit meinem Interesse auf einen oder sehr wenige Punkte. |
| Ich bin spontan.  |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich gehe immer geplant vor.   |
| Ich bin kreativ-einfallreich.                                   |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ich tue mich sehr schwer, Ideen zu entwickeln.                                |

→ weiter auf S. 45

Auch hier besteht die Möglichkeit, die **Selbsteinschätzung durch eine Fremdeinschätzung zu ergänzen**. Für diesen Fall kopieren Sie bitte den Fragebogen auf S. 46 und geben Sie ihn Personen, die Sie gut kennen und denen Sie vertrauen.

Fremdeinschätzungsfragebogen → weiter auf S. 46

Wenn Sie diesen Schritt auslassen wollen, lesen Sie auf → S. 47 weiter. Dort erhalten Sie Hinweise zur Auswertung des Fragebogens.

**Fremdeinschätzungsfragebogen**

Kreuzen Sie bitte bei jeder Aussage an, inwieweit diese auf die Person zutrifft, die Sie gebeten hat, Ihr Urteil über Sie abzugeben!

|  | Die linke Aussage trifft ganz zu. | Die linke Aussage trifft eher zu. | Die Wahrheit liegt in der Mitte. | Die rechte Aussage trifft eher zu. | Die rechte Aussage trifft ganz zu. |  |
|--|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|
| Er/sie wird leicht jähzornig und wütend.                           |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Ihn/sie macht nichts so leicht wütend.   |
| Er/sie ist leicht aus der Ruhe zu bringen.                         |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie bewahrt praktisch immer die Ruhe.   |
| Er/sie ist leicht für etwas zu begeistern.                         |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie ist nur sehr schwer für etwas zu begeistern.                                    |
| Er/sie ist ruhig und bedacht.                                      |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie ist eher hektisch und immer auf Trab.   |
| Er/sie ist eher ein Gefühlsmensch.                                 |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie ist eher ein Kopfmensch.  |
| Er/sie gerät schnell in einen Konkurrenzkampf mit jemandem.        |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie lässt sich nicht in Konkurrenzkämpfe hineinziehen.                              |
| Er/sie redet gern und viel.  |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie ist ein schweigsamer Mensch.  |
| Er/sie ist im Kontakt mit anderen sehr selbstsicher.               |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie ist im Kontakt mit anderen sehr schüchtern.                                     |
| Er/sie ist lieber in Gruppen.                                      |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie ist lieber alleine.   |
| Er/sie konzentriert sich auf ein oder zwei Beziehungen zu anderen. |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie hat es am liebsten, möglichst viele Beziehungen zu anderen zu haben.            |
| Er/sie ist gutmütig und vertrauensselig.                           |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie ist vorsichtig und misstrauisch.  |
| Er/sie ist sehr zuverlässig.                                       |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie ist sehr unzuverlässig.   |
| Er/sie bemüht sich, jede Norm und Regel einzuhalten.               |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie geht sehr locker mit Normen und Regeln um.                                      |
| Er/sie ist sehr pflichtbewusst.                                    |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie geht mit Pflichten sehr locker um.  |
| Er/sie versucht mit Autoritäten gut auszukommen.                   |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie geht mit Autoritäten gerne in Konfrontation.                                    |
| Er/sie ist gewissenhaft – pedantisch.                              |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie ist locker und nimmt nichts sehr genau.   |
| Er/sie ist aktiv-engagiert.  |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie ist passiv-zurückgezogen.   |
| Er/sie ist entscheidungsfreudig.                                   |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie tut sich mit Entscheidungen sehr schwer.  |
| Er/sie ist sehr aggressiv.   |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie ist sehr defensiv.  |
| Er/sie ist vielseitig interessiert.                                |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie konzentriert sich mit seinem/ihrem Interesse auf einen oder sehr wenige Punkte. |
| Er/sie ist spontan.  |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie geht immer geplant vor.   |
| Er/sie ist kreativ-einfallreich.                                   |                                   |                                   |                                  |                                    |                                    | Er/sie tut sich sehr schwer, Ideen zu entwickeln.                                      |

Sollten Sie nicht nur den Selbsteinschätzungsfragebogen bearbeitet, sondern auch die Fremdeinschätzungsbögen eingesetzt haben, dann vergleichen Sie zunächst die Ergebnisse. Auffällige Unterschiede können Sie zum Anlass nehmen, Ihre Selbsteinschätzung zu überprüfen und vielleicht auch zu revidieren, evtl. nach einem Gespräch mit den befragten Personen.

Mit der nun endgültigen Selbsteinschätzung verfahren Sie folgendermaßen weiter:

Reduzieren Sie wieder die gewonnenen Ergebnisse auf das Wesentliche: Notieren Sie Ihre fünf am stärksten ausgeprägten Persönlichkeitseigenschaften auf dem Zusammenfassungsblatt (Feld „Persönlichkeitseigenschaften“).

## 5 Mein Umfeld und wie es mich geprägt hat bzw. prägt

Viele Menschen fest davon überzeugt, dass sie in ihrem Denken und ihren Einstellungen weitgehend frei sind. Die Forschung hat das zwar oft widerlegt, aber der Glaube sitzt tief.

Auch die Einstellungen zu Berufen halten viele für etwas, worüber sie frei entschieden haben. In Wirklichkeit jedoch beeinflussen uns sehr stark die Meinungen, die wir seit Kindheit hören, oder die Ansichten, die uns nahe stehende Menschen vertreten (Familie, Freunde). Wer immer wieder hört, dass der Beruf X ein schrecklicher Beruf sei oder der Beruf Y nur einer, in dem widerliche Menschen arbeiten, wird diese Berufe X und Y kaum in die engere Wahl ziehen. Dass die Wirklichkeit der Berufe X und Y vielleicht ganz anders aussieht, spielt keine Rolle. Dabei ist klar, dass Freunde und Familienangehörige oft nicht sehr viel mehr fundierte Informationen über einen Beruf haben als Sie selbst.

In diesem Kapitel sollten Sie so unvoreingenommen wie möglich sammeln, was Ihnen von Familienangehörigen und Freunden über Berufe mitgeteilt wurde. Dabei ist wichtig, dass Sie alles unvoreingenommen auf den Prüfstand stellen und sich außerdem bewusst machen, dass Sie kein Urteil über die Freunde und Familienangehörigen als solche aussprechen, wenn Sie deren „Informationen“ in Frage stellen, sondern nur ein Urteil über diese Aussagen.

Gehen Sie folgendermaßen vor:

- Notieren Sie auf S. 49 zunächst die Berufe, über die Sie von Freunden oder Familienangehörigen Positives gehört haben.
- Schreiben Sie dann ebenfalls auf S. 49 die Berufe nieder, über die Freunde und Familienangehörige Negatives ausgesagt haben.
- Notieren Sie schließlich in Klammern kurz das, was Sie über diese Berufe erfahren haben. Beispiel: Arzt (verdient viel Geld) – Ob diese Aussage so stimmt, spielt zunächst keine Rolle. Aber sie sitzt in Ihrem Denken und beeinflusst Sie vielleicht bei der Wahl.

→ weiter auf S. 49

| Berufe                          | Was Familienangehörige über diesen Beruf erzählt haben ... | Was Freunde über diesen Beruf erzählt haben ... |
|---------------------------------|--|---|
| <i>positiv bewertete Berufe</i> |  |   |
| 1                               |  |   |
| 2                               |  |   |
| 3                               |  |   |
| 4                               |  |   |
| 5                               |  |   |
| 6                               |  |   |
| 7                               |  |   |
| <i>negativ bewertete Berufe</i> |  |   |
| 1                               |  |   |
| 2                               |  |   |
| 3                               |  |   |
| 4                               |  |   |
| 5                               |  |   |
| 6                               |  |   |
| 7                               |  |   |

→ weiter auf S. 50

Notieren Sie die drei Berufe, von denen Ihnen das beste Bild vermittelt wurde, und die drei Berufe, über die Sie das schlechteste Bild vermittelt bekamen, auf Ihrem Zusammenfassungsblatt (Feld „Was Freunde und Familienangehörige mir (nicht) raten“).

→ weiter auf S. 51



## 6 Was mache ich nun mit all den gewonnenen Informationen? Ein Wegweiser!

Jetzt haben Sie einen riesigen Teil Ihrer „Berufsentscheidungs-Arbeit“ hinter sich gebracht. Herzlichen Glückwunsch! Belohnen Sie sich – mit einem außerordentlichen Kinobesuch, mit einem guten Essen oder auf andere Weise.

So geht es weiter:

### 1. SCHRITT

Auf dem **Zusammenfassungsblatt** haben Sie die Hauptergebnisse einer ganzen Reihe von berufswahlrelevanten Gesichtspunkten notiert. Sie haben viel über sich nachgedacht und die gewonnenen Informationen auf das Wesentliche reduziert. Damit besitzen Sie eine wertvolle Basis für den weiteren Entscheidungsprozess.

- Legen Sie das **Zusammenfassungsblatt** für einige Tage zur Seite und betrachten Sie es dann mit Distanz. Wahrscheinlich drängen sich auf der Grundlage all der gesammelten Daten über Ihre Einstellungen, Werte, Fähigkeiten, Schwächen usw. bestimmte konkrete Berufe auf. **Notieren Sie diese Ideen für Berufe, zu denen Sie passen, in der Mitte des Zusammenfassungsblattes.**
- Oder kommen Sie trotz der Informationen auf dem Blatt immer noch nicht auf konkrete Berufsideen? Dann vereinbaren Sie zunächst einen Termin mit dem **Berufsberater**, damit dieser Ihnen weiterhilft. Mit Hilfe Ihrer Vorarbeiten ist der Berufsberater dazu in der Lage – ohne solche Vorüberlegungen wäre er es nicht, denn wie sollte er wissen, was zu Ihnen passt? Nehmen Sie also unbedingt das **Zusammenfassungsblatt** zu dem Gespräch mit.

### 2. SCHRITT

Der zweite Schritt führt Sie ins **Internet** (z.B. [www.berufswahl.de](http://www.berufswahl.de) oder [www.berufe.net](http://www.berufe.net)) oder ins **Arbeitsamt**. Denn jetzt – nachdem Sie sich selbst einer gründlichen „Inspektion“ unterzogen haben – geht es darum, Informationen zu den Berufen zu sammeln, die in der Mitte des Blattes stehen:

- Dabei dient Ihnen das **Zusammenfassungsblatt** als **Checkliste**.
- Führen Sie einen **Vergleich mit dem Info-Material des Arbeitsamtes** durch. Das geht so: Werten Sie die Informationen aus den Heften, Büchern oder Videos des Arbeitsamtes bzw. Berufsinformationszentrums systematisch dadurch aus, dass Sie sie mit den Notizen auf Ihrem Zusammenfassungsblatt über Ihre Interessen, Werte, Stärken und Schwächen vergleichen. Beispiel: Passt das, was in dem Info-Material über die Arbeitsbedingungen eines Berufs steht, zu dem, was Ihnen hinsichtlich der beruflichen Rahmenbedingungen und Werte wichtig ist? Sind Ihre Stärken die Fähigkeiten, die in dem Beruf gefordert sind?
- Sollten Sie an gewissen Punkten nicht weiterkommen, sammeln Sie diese und vereinbaren Sie dann mit dem Berufsberater einen (evtl. schon zweiten) Termin, um die offenen Fragen zu klären.

Im Idealfall sind Sie am Ende dieses zweiten Schrittes in der Lage, eine konkrete Berufs- und Studienwahlentscheidung zu treffen. Sie sind jetzt sicher nicht mehr „Typ A“. Gratulation!

Vermutlich bleiben aber noch gewisse Bedenken und Unsicherheiten – dann sollten Sie die entsprechenden Hefte für die Typen B und C durcharbeiten und so Ihre Sicherheit erhöhen. Wichtig: Heben Sie sich alle Ergebnisse Ihrer bisherigen Arbeit (d.h. alle Listen usw.) auf. Sie könnten für die nächsten Entscheidungsphasen (B bzw. C) wichtig werden.

**TRAUMBERUFE:** Was mich an ihnen fasziniert hat und heute immer noch fasziniert:

**BERUFSFELDER,** die mich am meisten interessieren:

- 1)
- 2)
- 3)

**TÄTIGKEITSARTEN,** die mich besonders interessieren:

- 1)
- 2)
- 3)

**ARBEITSBEDINGUNGEN,** die für mich wichtig sind:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Meine **HAUPTSTÄRKEN:**

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

**IDEEN FÜR BERUFE, ZU DENEN ICH PASSE:**

- 1)
- 2)
- 3)

Meine **HAUPTSCHWÄCHEN:**

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

Meine wichtigsten **WERTE und LEBENSZIELE:**

- 1)
- 2)
- 3)

**PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFTEN,** die mich besonders auszeichnen:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Analyse meiner **NOTEN:**

- 1) kontinuierlich beste Fächer:
- 2) kontinuierlich schlechteste Fächer:
- 3) sehr wechselhafte Fächer:
- 4) Fächer mit guten und sehr guten Noten:

Was **FREUNDE** und **FAMILIENANGEHÖRIGE** mir (nicht) raten:

Berufe mit gutem Image:

Berufe mit schlechtem Image: