

### Checkliste 1 Arbeitsinhalte

Welche beruflichen Abschlüsse habe ich? (Ausbildung, Studium, Weiterbildung ...) (Bitte alles notieren)	Ich habe eine Ausbildung / ein Studium als
Welche beruflichen Erfahrungen habe ich? Wo habe ich schon gearbeitet, gejobbt, ehrenamtlich mitgeholfen ... (Branchen?) (Bitte alles notieren)	Ich habe schon in folgenden Bereichen Erfahrungen:
Was kann ich gut? Was fällt mir leicht zu tun? (Sammlung von Tu-Wörtern siehe Liste „ <u>Übertragbare Fähigkeiten nach Bolles</u> “ weiter unten)	Ich kann gut
Was möchten Sie auf <b>gar keinen</b> Fall machen?	Ich möchte nicht
Was für ein Mensch bin ich? Welche Eigenschaften kann ich für den Beruf nutzen? (s. h. Liste: „ <u>Berufsbezogene Eigenschaften</u> “ z.B. (BIP) Bochumer Inventar zur berufsbezogenen Persönlichkeitsbeschreibung, weiter unten)	Ich bin eher
Welche Eigenschaften von Ihnen oder weitere Aspekte möchten Sie berücksichtigen, damit diese Ihnen <b>nicht</b> Stress im neuen Job machen? (Teamarbeit/ Belastbarkeit/ Erkrankungen/ Erfahrungen/ Computerarbeit ...)	Folgende Aspekte möchte ich mitberücksichtigen. Ich möchte nicht
Möchten Sie etwas (Neues) lernen? Was?	Ich möchte gerne folgende Sachen lernen:

Ergebnissicherung 1:	<p>Ich möchte als _____ oder als _____ arbeiten.</p> <p>Ich möchte gerne in dem Bereich/ der Branche _____ oder _____ arbeiten.</p> <p>Ich möchte besonders diese (übertragbaren) Fähigkeiten nutzen:</p> <p>_____ _____ _____ _____</p> <p>Die folgenden Eigenschaften von mir möchte ich im Bewerbungsverfahren erwähnen:</p> <p>_____ _____ _____ _____</p> <p>Eventuell möchte ich noch folgendes lernen:</p> <p>_____</p>
----------------------	--

## Unterstützende Auswahllisten: Übertragbare Fähigkeiten nach Bolles

Übertragbare Fähigkeiten nach Bolles	Umgang mit einzelnen Menschen	Wie verhalte ich mich in Gruppen?	Was mache ich mit Daten und Informationen?	Wie behandle ich Dinge?
<p>Diese Liste entstammt leicht überarbeitet dem Buch „What Color is Your Parachute?“</p> <p>dt.: Durchstarten zum Traumjob.</p> <p>Tipp: <b>Das Workbook: „Durchstarten zum Traumjob“</b> aus dem Campus Verlag von Richard Nelson Bolles</p>	<p>Anweisungen ausführen Einfühlungsvermögen Helfen, bedienen Klar kommunizieren (persönlich oder am Telefon) Schriftlich klar kommunizieren Unterrichten Beraten Behandeln, heilen Zwischen Menschen vermitteln Einschätzen, auswählen Überzeugen Motivieren Verkaufen</p>	<p>Effektiv kommunizieren ◦persönlich ◦schriftlich ◦mit anderen Medien</p> <p>Menschen unterhalten Vorspielen, vorsingen Spiele mitmachen Spiele leiten Gruppen beraten Bildungsmaßnahmen leiten Diskussionsrunden leiten</p> <p>Gruppen überzeugen, motivieren Managen, überwachen Ziele mit einer Gruppe erreichen Gruppe führen Initiieren, gründen Konflikte lösen, vermitteln Im Team arbeiten Ein Team gründen</p>	<p><b>Infos sammeln oder beschaffen</b> Informationen zusammensuchen, erheben Menschen interviewen, beobachten Sachen beobachten besonders gut sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken neue Ideen kreieren, kombinieren</p> <p><b>Infos managen</b> Kopieren, vergleichen mit Zahlen arbeiten, ausrechnen analysieren, in Teile zerlegen organisieren Schritt für Schritt planen</p> <p><b>Infos weiterverarbeiten</b> Adaptieren, anpassen, übersetzen visualisieren, dramatisieren, malen synthetisieren, zusammenfügen Muster erkennen Problemlösungen erkennen entscheiden, bewerten, empfehlen</p> <p><b>Infos speichern und abrufen</b> Daten eingeben und ordnen Ablage führen Informationen abrufen Anderen Menschen dabei helfen, Daten abzurufen überragendes Gedächtnis</p>	<p><b>Mich selbst einbringen</b> Hände verwenden geschickte Bewegungen Fingerfertigkeit Augen- / Handkoordination Stärke, Schnelligkeit, Ausdauer</p> <p><b>Materialien verwenden</b> Basteln, weben, malen Schneiden, schnitzen Formen, gestalten Anmalen, anfertigen, restaurieren Präzise mit den Händen arbeiten</p> <p><b>Umgang mit Pflanzen und Tiere</b> Pflanzen anbauen, ziehen, züchten Pflanzen pflegen, planen, arrangieren Tiere pflegen, züchten Tiere dressieren, behandeln</p> <p><b>Objekte</b> Waschen, säubern, vorbereiten Räumen, packen, sortieren Herstellen, produzieren, kochen Warten, pflegen Reparieren Präzise mit Instrumenten arbeiten</p> <p><b>Maschinen und Fahrzeuge</b> Aufbauen, montieren Betreiben, fahren Laden, entladen Säubern, warten, reparieren Abbauen, demontieren, verwerten</p> <p><b>Räume oder Gebäude</b> Neu bauen Umbauen Restaurieren, renovieren Modellieren</p>

## Unterstützende Auswahllisten: Berufsbezogene Eigenschaften, (BIP) Bochumer Inventar zur berufsbezogenen Persönlichkeitsbeschreibung

Berufsbezogene Eigenschaften	Berufliche Orientierung	Psychische Konstitution	Soziale Kompetenzen	Arbeitsverhalten
<p>z.B. (BIP) Bochumer Inventar zur berufsbezogenen Persönlichkeitsbeschreibung</p>	<p>Leistungsmotivation Gestaltungsmotivation Führungsmotivation Wettbewerbsorientierung</p>	<p>Emotionale Stabilität Belastbarkeit Selbstbewusstsein</p>	<p>Sensitivität Kontaktfähigkeit Soziabilität Teamorientierung Durchsetzungsstärke Begeisterungsfähigkeit</p>	<p>Gewissenhaftigkeit Flexibilität Handlungsorientierung Analyseorientierung</p>