





## Damit ich weiß, was ich kann Prozessablauf im Überblick

| Symbol  | Phase / Nr    | Aufgaben                        | Ziele, Aktivitäten   | Materialien  |
|---|---------------|---------------------------------|--|--|
|  | Einstieg / 1  | Instrument vorstellen           | Vorstellen des Ablaufs<br>Klarheit über Umfang und Aufwand<br>persönlichen Nutzen abschätzen | --   |
|  | Sammeln / 2.1 | Werdegang erfassen              | Werdegang, Biografie und wichtige Ereignisse<br>zusammenstellen                              | Biografische Sammlung<br>Erfahrungen und Veränderungen<br>Lebenslinie  |
|   | Sammeln / 2.2 | Fähigkeiten sammeln             | Fähigkeiten, Eigenschaften, Fertigkeiten, Wissen<br>sammeln, auflisten und beschreiben       | Fragen nach Fähigkeiten und Eigenschaften<br>10 Schlüssel-Fähigkeiten Beispiele<br>50 Punkte<br>Ursprung von Fähigkeiten<br>10 Schlüssel-Fähigkeiten<br>Fähigkeitsbereiche |
|   | Sammeln / 2.3 | persönliche Werte<br>wahrnehmen | Träume, persönliche Werte, wichtige Menschen<br>finden und aufgreifen                        | Fragen nach Werten, Haltungen und Idealen<br>Wichtige Menschen<br>Mein idealer Arbeitsplatz  |
|   | Sammeln / 2.4 | Erkrankung, Behinderung         | Beeinträchtigung, Krankheit und Behinderung<br>als Quelle von Fähigkeiten                    | Behinderung als Quelle von Fähigkeiten<br>Fähigkeiten – Erkrankung/Behinderung   |

## Damit ich weiß, was ich kann Prozessablauf im Überblick

| Symbol  | Phase / Nr      | Aufgaben                     | Ziele, Aktivitäten  | Materialien   |
|---|-----------------|------------------------------|---|---|
|    | Ordnen / 3      | Sammlung ordnen              | Sammlung ordnen, strukturieren und Überblick bekommen   | --  |
|    | Bewerten / 4.1  | Bewerten und Entscheiden     | Beurteilen, Vergleichen, Schwerpunkte setzen<br>Entscheidung für weiter bearbeitete Fähigkeiten | Fähigkeiten – Selbsteinschätzung<br>Fähigkeiten – Einsatzbereiche |
|   | Bewerten / 4.2  | Ziele festlegen              | Ziele festlegen und Schritte bestimmen<br>Unterstützung organisieren                            | Perspektiven-Ziel-Plan<br>HelferInnen-Liste                       |
|   | Beschreiben / 5 | Fähigkeiten beschreiben      | Fähigkeiten formulieren<br>Ergebnisse in persönliche Form bringen                               | Beispielformulierungen<br>Formulierungshilfen                     |
|  | Abschluss / 6   | Abschließen und Reflektieren | Arbeitsprozess reflektieren und formal abschließen  | --  |



# Erfahrungen und Veränderungen

Erfahrungen sammeln und uns verändern können wir bei allem was wir tun und überall wo wir sind. Meistens bemerken wir das gar nicht. Außerhalb von Schule und Ausbildung lernen wir vielleicht sogar am meisten.

Schreiben Sie kurz auf, was Sie alles an den einzelnen „Orten“ gelernt haben.

| <b>Schule, Ausbildung</b> | Das sind meine Erfahrungen |
|---------------------------|----------------------------|
| Kindergarten              |                            |
| Schule                    |                            |
| Ausbildung                |                            |
| Beruf                     |                            |
| Kurse                     |                            |
| Weiterbildung             |                            |
|                           |                            |
|                           |                            |

| <b>alle anderen Bereiche</b> | Das sind meine Erfahrungen |
|------------------------------|----------------------------|
| eigenes Elternhaus           |                            |
| jetzige Familie              |                            |
| PartnerIn                    |                            |
| Freunde, Bekannte            |                            |
| Arbeitsplatz                 |                            |
| Vereine                      |                            |
| Ehrenamt                     |                            |
| Initiativen                  |                            |
|                              |                            |
|                              |                            |

# Phase 2.2 – Fähigkeiten sammeln

## Material für BeraterInnen



### Fragen nach Fähigkeiten und Eigenschaften

Diese Beispiel-Fragen können zur ersten, groben Erfassung von Fähigkeiten eingesetzt werden und sollen gleichzeitig den KundInnen ein Bild vermitteln, worum es geht, wenn von Fähigkeiten gesprochen wird.

- Worauf sind Sie besonders stolz?
- Was können Sie am Allerbesten?
- Was sehen Sie als Ihr größtes Talent?
- Was tun Sie gerne? Was macht Ihnen besondere Freude?
- Was hat Sie schon immer interessiert? Weshalb?
- Welche Unterrichtsfächer hatten Sie gerne in der Schule? Was interessierte Sie daran besonders?
- Für welche Eigenschaften werden Sie von anderen gelobt?
- Über welchen persönlichen Erfolg freuen Sie sich am meisten?
- Was war Ihr größter Misserfolg?
- Was tun Sie in Ihrer Freizeit, welche Hobbys haben Sie? Was ist das Interessante daran?
- Was haben Sie von Ihren Freunden und Bekannten gelernt?
- Was war an der Ausbildung oder einer Weiterbildung besonders interessant?
- Welche Dinge haben Sie in einer besonders schwierigen Lebenssituationen (Krise) erfahren können (oder müssen)?
- Welche Fähigkeiten hat Ihnen Ihre Krankheit / Behinderung / Beeinträchtigung gebracht?
- Was können Sie anderen Menschen gut erklären?
- Zu welchen Themen werden Sie um Rat gefragt?
- Welche Fähigkeiten haben Sie sich von Ihren Eltern oder Geschwistern angeeignet?
- Was haben Sie in Zeiten der Familienarbeit oder Kindererziehung besonders gut gelernt?
- Wenn Sie sich in der Freiwilligenarbeit oder in einem Ehrenamt engagiert haben, was haben Sie dabei gelernt?
- Welche Fähigkeiten haben Sie innerhalb einer Partnerbeziehung erworben?
- Was haben Sie sich selbst beigebracht? Welches Wissen haben Sie sich selbst verschafft?



# Ursprung von Fähigkeiten | 1

Fähigkeiten, Können und Wissen kann man in den unterschiedlichsten Bereichen erwerben.  
Hier sind einige wichtige Lebensbereiche aufgelistet. Schreiben Sie kurz auf, welche Fähigkeiten Sie in diesen Bereichen erworben haben.

persönliche Interessen

---

---

Alltag, Haushalt

---

---

Berufserfahrung

---

---

Freizeit, Hobby, Sport

---

---

Herkunftsfamilie (eigene Eltern + Geschwister)

---

---

Ausbildungen, Weiterbildungen

---

---

 weiter auf Seite 2



## Ursprung von Fähigkeiten | 2

Fortsetzung von Seite 1

- besondere Lebenssituationen, Krisen

---

---

- Zeiten ohne Arbeit

---

---

- Familienarbeit, Kindererziehung

---

---

- freiwillige Tätigkeiten, Ehrenamt

---

---

- Krankheit, Behinderung, Beeinträchtigung

---

---

- Partnerbeziehung

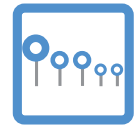
---

---

- Freunde / Bekannte / wichtige Menschen

---

---



# Perspektiven – Ziel – Plan

Die von Ihnen gesammelten und beschriebenen Fähigkeiten sollen Sie hier einsetzen um Ziele für Ihre persönliche oder berufliche Zukunft zu erreichen.

**In 3 Schritten kommen Sie zur Umsetzung:**

**1. Perspektiven → 2. Ziel → 3. Plan**

## 1. Schritt – Meine Perspektiven

Was möchten Sie in **Zukunft** erreichen? Wohin möchten Sie sich persönlich und beruflich entwickeln?

Machen Sie einen Blick in die Ferne und schreiben Sie Ihre **Ideen, Wünsche, Vorstellungen, Bedürfnisse** und **Erwartungen** hier auf.

### ▣ Persönliche Perspektiven

Was ich in meiner persönlichen Entwicklung erreichen möchte?

---

---

---

### ▣ Berufliche Perspektiven

Was ich beruflich erreichen möchte?

---

---

---

### ▣ Was mir sonst noch wichtig ist

---

---

---

### ▣ Welche Stärken unterstützen mich?

---

---

---

 weiter zum 2. Schritt: Mein Ziel