



Interessen und Stärken

Wenn du weisst, was dich interessiert und was du gut kannst, fällt dir die Berufswahl und das Bewerben viel leichter. Nimm dir etwas Zeit und fülle die folgenden Punkte ehrlich aus – es gibt kein Richtig oder Falsch.

1. Was machst du gerne?

Überlege dir zuerst, welche Tätigkeiten dir Spass machen, und notiere sie in Stichworten.

2. Was machst du nicht so gerne?

Auch das ist wichtig, um herauszufinden, welche Berufe weniger gut zu dir passen.

3. Wie gerne machst du diese Tätigkeiten?

Kreuze an, wie gut die Aussagen auf dich zutreffen.

Wenn du unsicher bist, vergleiche sie mit den Tätigkeiten, die du oben aufgeschrieben hast.

Tätigkeit	wenig	mittel	sehr gern
Du bist gerne draussen, an der frischen Luft. (Auch bei schlechtem Wetter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du arbeitest gerne im Team	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du arbeitest gerne alleine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du arbeitest gerne genau nach Plan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du bist gerne kreativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du sprichst gerne mit fremden Menschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du arbeitest gerne am Computer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du arbeitest gerne mit den Händen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

👉 Mit deiner Einschätzung kannst du im [Berufs-Finder](#) sehen, welche Berufsfelder gut zu dir passen. Vergleiche die Berufe, die dich interessieren, mit deinen Interessen.

4. Was kannst du gut?

Unabhängig davon, was du gerne machst: Was kannst du besonders gut?

5. Was fällt dir noch schwer oder möchtest du lernen?

Niemand kann alles perfekt. Überlege dir, was dir noch Mühe macht oder woran du arbeiten möchtest.

6. Fremdeinschätzung einholen

Frage 1–2 Mitschüler:innen und wenn möglich auch deine Lehrperson oder deine Eltern, was sie für deine Stärken halten. Notiere dir ihre Antworten und frage nach Beispielen, wenn dir etwas unklar ist.

Name	Stärken

7. Abgleich mit deinem Wunschberuf

Überprüfe nun, ob deine Interessen und Stärken zum Anforderungsprofil deiner Wunschlehrstelle passen. Es muss nicht alles zu 100 % stimmen, vieles kannst und sollst du während der Lehre auch noch lernen.

Tipp

Du kannst dir auch mit digitalen Tools oder KI helfen, Ideen zu sammeln. Wichtig ist, dass die Inhalte ehrlich sind und zu dir passen.