



Interessen und Stärken

Überlege dir zuerst, was du gerne machst und schreibe deine Lieblingstätigkeiten hier in Stichworten auf.

z.B. Ich koche sehr gerne für mich und meine Familie

Schreibe auf, was du gar nicht gerne machst.

z.B. Ich bin nicht gerne draussen wenn es regnet oder kalt ist.

Auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 5 (sehr gern), wie gerne machst du folgende Tätigkeiten. Bist du unsicher, vergleiche es mit den von dir geschriebenen Tätigkeiten:

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Du bist gerne draussen, an der frischen Luft. (Auch bei schlechtem Wetter) | | | | | | |
| Du arbeitest gerne im Team. | | | | | | |
| Du arbeitest gerne alleine. | | | | | | |
| Es liegt dir, genau nach Plan zu arbeiten. | | | | | | |
| Du bist gerne kreativ. | | | | | | |
| Mit fremden Menschen zu sprechen liegt dir. | | | | | | |
| Du arbeitest gerne am Computer. | | | | | | |
| Du arbeitest gerne mit den Händen. | | | | | | |

Mit deiner Einschätzung kannst du auf dem [Berufs-Finder](#) sehen, welche Berufsfelder zu dir passen. Vergleiche die Berufe, welche dich interessieren, mit deinen Interessen. Bei allen Berufsbeschreibungen sind die Tätigkeiten angegeben.

Nach deinen Interessen wenden wir uns nun deinen Stärken zu. Unabhängig davon, was du gerne machst: wo liegen deine Stärken? Was kannst du sehr gut? Schreibe zu den Stärken auch, wie und wo du diese einsetzen kannst. Das kann natürlich auch nur in Stichworten sein.

Stärken

z.B. Ich bin sehr geduldig. Das hilft mir bei meinen Babysitter Einsätzen.

Was kannst du nicht so gut?

z.B. Ich bin nicht sehr geschickt im Umgang mit Computern.

Frage jetzt 1-2 Schulkameraden und evt. auch deiner:deine Lehrer:in und deine Eltern was sie für deine Stärken halten. Notiere dir diese, frage nach Begründungen, wenn dir etwas unklar ist.

Gerne darfst du auch deine eigene Einschätzung mitteilen. Mache dies aber erst, wenn du von deinem Gegenüber ihre Einschätzung erfahren hast.

| Name | Stärken |
|------|---------|
| | |
| | |
| | |
| | |

Überprüfe nun, ob deine Stärken/Schwächen zum Anforderungsprofil deiner Wunschlehrstelle passen. Natürlich muss es nicht zu 100% stimmen, gewisse Dinge kannst und sollst du ja während der Lehre auch noch lernen. Die Auflistung der Stärken hilft dir ausserdem beim Anschreiben und Bewerbungsschreiben.