

## Arbeitsblätter für „Meine Fähigkeiten“

### Die sieben Geschichten

Spalte 1	Spalte 2	Spalte 3	Spalte 4	Spalte 5
Dein <b>Ziel</b> : Was wolltest Du erreichen?	Irgendein <b>Hindernis</b> (oder eine Einschränkung, eine Hürde, eine Barriere, die es zu überwinden galt, bevor Du es erreichen konntest)	Was Du Schritt für Schritt <b>getan</b> hast (Vielleicht ist es hilfreich sich vorzustellen, die Geschichte einem vierjährigen Kind zu erzählen, das immer wieder fragt: „Und was hast Du dann gemacht? Und dann?“)	Beschreibung des Ergebnisses, was Du <b>erreicht</b> hast)	Mengenangaben beziehungsweise etwas, was die Leistungen <b>messbar</b> macht.

Quelle: Bolles, Richard Nelson (2004): Durchstarten zum Traumjob. Das Handbuch für Ein-, Um- und Aufsteiger. Frankfurt/Main., Seite 327

### Meine Fähigkeiten

Für die Auswertung der sieben Geschichten wird jede einzelne Geschichte (1–7) herangezogen und anhand dieser Arbeitsblätter analysiert, welche Tätigkeiten in welcher Geschichte angewendet wurden. In den Feldern 1–7 kann angekreuzt werden, in welcher Geschichte, welche Fähigkeit angewendet wurde. Die Fähigkeiten, die am häufigsten angewendet wurden (diejenigen mit den meisten Kreuzen am Ende der Analyse), sollten in einer Liste gesammelt werden. Danach kann eine Priorisierung (z.B. von 1–10) vorgenommen werden, welche die liebsten/besten Fähigkeiten sind.

#### A) Meine körperlichen Fähigkeiten: „Ich kann gut ...“

Etwas mit dem Körper tun	Etwas mit Materialien tun (Ton, Holz, Stoff, Metall, Stein, Edelsteine)	Etwas mit Dingen tun (Nahrung, Werkzeuge, Instrumente)	Etwas mit Geräten, Maschinen oder Fahrzeugen tun	Etwas mit Gebäuden oder Räumen tun	Etwas mit Pflanzen oder Tieren tun
Meine Hände oder Finger gebrauchen	Basteln, nähen, weben, hämmern	Waschen, reinigen oder präparieren	In Gang setzen oder zusammenbauen	Bauen oder renovieren	Einen grünen Daumen haben oder etwas zum Blühen bringen
1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7
Große Fingerfertigkeit besitzen	Schneiden, schnitzen oder meißeln	Bearbeiten, benutzen oder handhaben	Benutzen, steuern oder fahren	Gestalten oder restaurieren	Einen Draht zu Tieren haben (Aufzucht, Training, Haltung)
1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7

Hände und Augen koordiniert benutzen	Formen, gestalten oder bildhauern	Backen, zubereiten oder kochen	Bedienen, auffüllen oder leeren
1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7
Den gesamten Körper koordinieren	Verzieren, bemalen, verschönern oder restaurieren	Warten, konservieren oder reparieren	Instand halten, reinigen und reparieren
1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7
Stärke, Schnelligkeit, Kraft oder Durchhaltevermögen beweisen	Feine Arbeiten mit den Händen durchführen	Feine Arbeiten mit Werkzeugen oder Instrumenten durchführen	Auseinander nehmen, zerlegen oder verwerten
1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7

## B) Meine geistigen Fähigkeiten: „Ich kann gut ...“

Informationen sammeln oder erschaffen	Informationen managen	Informationen speichern		Informationen nutzbar machen
Zusammenstellen, suchen oder untersuchen	Schrittweise: Ähnlichkeiten oder Unterschiede vergleichen und/oder nachbilden	Ganzheitlich: übertragen, übersetzen (einschließlich programmieren), entwickeln oder verbessern	Aufzeichnungen machen	Im Zusammenhang mit Menschen (siehe zwischenmenschliche Fähigkeiten)
1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7
Informationen durch Interviews oder Beobachtung von Menschen sammeln	Rechnen, mit Zahlen arbeiten, Buchführung	Visualisieren, zeichnen, malen, inszenieren, Video oder Software entwickeln	Speichern oder ablegen	In Zusammenhang mit Gegenständen (siehe körperliche Fähigkeiten)
1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7
Informationen durch Untersuchung und Beobachtung von Dingen sammeln	Analysieren, in Teile zerlegen	Kombinieren, Teile zu einem Ganzen zusammenfügen	Informationen, Ideen oder Daten abrufen	
1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	
Über eine ausgezeichnete Fähigkeit zu hören, riechen, schmecken oder sehen verfügen	Organisieren, klassifizieren, systematisieren und/oder Prioritäten setzen	Probleme lösen oder Strukturen in großen Datenmengen erkennen	Andere Menschen dazu bringen, Informationen zu finden oder	

			abzurufen
1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7
Neue Ideen ausdenken, erfinden, erschaffen oder entwerfen	Planen, einen Schlachtplan entwickeln, um ein Ziel zu erreichen	Entscheiden, bewerten, beurteilen oder Empfehlungen unterbreiten	Ein besonders gutes Gedächtnis haben, sich Details merken können
1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7

### C) Meine zwischenmenschlichen Fähigkeiten: „Ich kann gut ...“

Mit Einzelpersonen umgehen		Mit Gruppen, Organisationen oder großen Menschenmengen umgehen		
Anweisungen entgegennehmen, eine Dienstleistung erbringen oder helfen	Eine Diagnose stellen, behandeln oder heilen	Effektiv mit einer Gruppe oder vielen Menschen in Kontakt treten	Spielen, andere zur körperlichen Entspannung oder Bewegung anleiten	Etwas managen, überwachen oder leiten
1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7
Sich sprachlich gut ausdrücken, im direkten Kontakt oder am Telefon	Menschen zusammenbringen oder zwei Menschen in Kontakt bringen	Durch eine ausdrucksvolle Wortwahl in Wort und Schrift	Lehren, trainieren, Seminare oder Schulungen entwickeln	Etwas durchführen, Dinge erledigen, herstellen
1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7
Sich schriftlich gut ausdrücken	Menschen einschätzen, beurteilen, überprüfen oder auswählen	Durch eine Darbietung (Theater, Film, Fernsehen)	Eine Gruppendiskussion leiten	Leiten, die Führung übernehmen, Vorbild sein
1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7
Anleiten, etwas beibringen, unterrichten oder trainieren	Überzeugen, motivieren, werben oder Leuten etwas verkaufen	Indem man sie unterhält, amüsiert oder inspiriert	Eine Gruppe überzeugen, sich beratschlagen, motivieren oder etwas verkaufen	Initiieren, starten, etwas gründen oder einrichten
1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7
Beraten, unterstützen, stärken, therapieren	Andere repräsentieren, die Ideen oder Sprache anderer interpretieren	Pantomimisch darstellen, schauspielern, singen oder ein Instrument spielen	Beraten, Gruppen auf einem bestimmten Wissensgebiet beraten	Zwischen zwei Parteien vermitteln oder Konflikte lösen
1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7	1   2   3   4   5   6   7

Quelle: Bolles, Richard Nelson (2004): Durchstarten zum Traumjob. Das Handbuch für Ein-, Um- und Aufsteiger. Frankfurt/Main, S. 328–333