

## SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG



In der Potenzialanalyse geht es um **Selbst- und Fremdwahrnehmung**.

Das Bild, das du von dir selbst hast, ist teilweise anders als das Bild, das andere Menschen von dir haben. Um herauszufinden, was du alles gut kannst, müssen dir deshalb auch andere Menschen ein Feedback geben. Damit wächst dein Wissen über dich selbst. In der Potenzialanalyse geht es ausschließlich um deine Stärken. Denn nur eine positive Selbstwahrnehmung trägt zu mehr Selbstbewusstsein bei. Mit einem guten Selbstbewusstsein lässt sich der Weg der Beruflichen Orientierung leichter gehen.



QR-Code 6

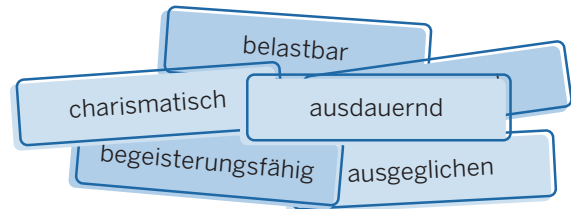
### Selbsteinschätzung: Meine positiven Eigenschaften

Welche positiven Eigenschaften machen mich vor allem aus?

**Schritt 1:** Sammelt in der Gruppe positive Eigenschaften und schreibt sie auf kleine Zettel. Damit euch viele Eigenschaften einfallen, geht alphabetisch vor!

Hier ein Beispiel:

- A: ausgeglichen, ausdauernd, ...**
- B: begeisterungsfähig, belastbar, ...**
- C: charismatisch, ....**



**Schritt 2:** Beantworte für dich mit Hilfe der gesammelten positiven Eigenschaften folgende Fragen:

- ▶ Als Schülerin/Schüler bin ich: \_\_\_\_\_
- ▶ Als Mitschülerin/Mitschüler bin ich: \_\_\_\_\_
- ▶ Als Freundin/Freund bin ich: \_\_\_\_\_
- ▶ Als Tochter/Sohn bin ich: \_\_\_\_\_
- ▶ Als Schwester/Bruder bin ich: \_\_\_\_\_
- ▶ Als Enkel/Enkelin bin ich: \_\_\_\_\_
- ▶ Als \_\_\_\_\_ bin ich: \_\_\_\_\_
- ▶ Als \_\_\_\_\_ bin ich: \_\_\_\_\_

Trage möglichst viele Eigenschaften ein!



**Schritt 3:** Suche dir nun 5 Eigenschaften aus, die dich deiner Meinung nach am besten beschreiben. Schau dabei, welche Eigenschaften du häufiger aufgeschrieben hast (siehe oben).

Schreibe deine Eigenschaften ab:

**Schritt 4:** Stellt euch gegenseitig vor, welche Eigenschaften ihr gewählt habt. Beschreibt anhand von Beispielen, wieso ihr die Eigenschaften gewählt habt.

Beispiel:

Ich habe **ausdauernd** gewählt, weil ich beim Fußballtraining regelmäßig Ausdauer beweise.

Ich habe **ausgeglichen** gewählt, weil mich nichts so schnell aus der Ruhe bringt.

### Fremdeinschätzung: Komplimente verschenken

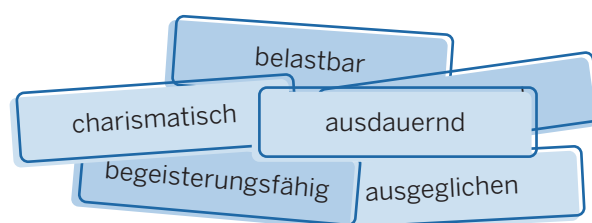


Und was denken die anderen?

Welche positiven Eigenschaften machen mich aus?

**Schritt 1:** Bildet kleine Gruppen. Verteilt alle Eigenschaftenkarten per Zufallsprinzip in eurer Gruppe. Jede/ jeder bekommt die gleiche Anzahl zufällig gezogener Eigenschaften.

**Schritt 2:** Verschenkt nun eure Eigenschaften an die Mitschüler/innen, zu denen sie eurer Meinung nach am besten passen. Erklärt, warum ihr euch so entschieden habt. Ihr werdet überrascht sein, welche Karten ihr bekommt. Und ihr werdet überrascht sein, wie eure Mitschülerinnen und Mitschüler auf die Komplimente reagieren.





## POTENZIALANALYSE KENNENLERNEN

Bei der Potenzialanalyse wirst du mehrere praktische Aufgaben lösen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eines Bildungsträgers werden dich dabei beobachten, welche Stärken du zur Lösung der Aufgabe einsetzt.

Sie werden folgende Potenziale beobachten:

### Persönliche Potenziale

**Motivation, Leistungsbereitschaft:**

Zeigst du Interesse an neuen Aufgaben? Strengst du dich an?

**Kreativität:**

Hast du eigene Ideen und kommst du auf eigene Lösungen?

**Sorgfalt:**

Nimmst du dir Zeit für die Lösung von Aufgaben? Und arbeitest Du genau?

**Geduld:**

Arbeitest du ruhig und gelassen? Und bist du auch geduldig mit anderen? Kannst du auch mal warten?

### Soziale Potenziale

**Teamfähigkeit und Kooperation:**

Bist du hilfsbereit und hilfst anderen? Hast du eine eigene Meinung, kannst aber auch Kompromisse eingehen? Kannst du gut mit Kritik umgehen?

**Achtsamkeit:**

Nimmst du Rücksicht auf dein Umfeld und auf dich? Achtest du darauf, dass es anderen und dir gut geht?

**Kommunikationsfähigkeit:**

Kommunizierst du freundlich mit anderen und beteiligst du dich sprachlich an den Aufgaben?

### Methodische Potenziale

**Strukturiertes Vorgehen:**

Gehst du Aufgaben Schritt für Schritt an und behältst den Überblick?

**Problemlösen:**

Kannst du Schwierigkeiten selber meistern und siehst du Probleme frühzeitig kommen? Behältst du das Ziel der Aufgaben im Blick?

**Aufgabenverständnis und Informationsverarbeitung:**

Kannst du Aufgaben ohne Hilfe umsetzen? Übernimmst du Aufgaben, wenn du in einer Gruppe arbeitest? Und hältst du dich dann an die Regeln?

### Praktische Potenziale

**Handgeschicklichkeit:**

Bist du geschickt im Umgang mit Material und Werkzeug?

**Räumliches Vorstellungsvermögen:**

Kannst du gut Entfernungen einschätzen? Und kannst du Pläne lesen und Skizzen anfertigen?

**Sprachkompetenz:**

Kannst du dich klar und verständlich ausdrücken? Stellst du angemessene Fragen?



**Handlungsorientierte Aufgabe: Papierfliegerflotte**

**Schritt 1:** Gruppeneinteilung, Material und Beobachtung vorbereiten

Teilt euch in Gruppen von jeweils 8 Personen ein.  
4 Personen werden aktiv die Aufgabe durchführen, die anderen 4 werden die stillen Beobachter/innen sein und sich Notizen machen.



Ihr braucht: Arbeitstische für 4 Personen, Papier, Scheren und Beobachterzettel (siehe unten)

**Beobachterzettel:**

Jede/r Beobachter/in beobachtet alle 4 Personen in der Gruppe.  
Dafür braucht ihr ein Blatt Papier, das ihr in 4 Spalten unterteilt.  
Tragt die Namen der aktiven Personen ein.

Toni	Willa	Mussa	Juna

**Und was wird beobachtet?**

Alles, was die Personen gut machen!

**Das kann sein:**

- Auftreten: z.B. motiviert, interessiert
- Arbeitsweise: z.B zügig, ordentlich
- Umgang mit Material und Werkzeug: z.B. geschickt
- Umgang mit Teammitgliedern: z.B. freundlich, offen, interessiert
- Kommunikation: z.B. fragt viel, ist höflich



**Schritt 2: Anleitung der Aufgabe**

Eure Aufgabe ist es eine Papierfliegerflotte zu falten.  
Die Flotte besteht aus:

- ▶ 1 x A4 Flugzeug
- ▶ 4 x identischen A5 Flugzeugen

Nehmt Schmierpapier!  
Der Umwelt zuliebe :)

Gewonnen hat die Gruppe, deren Papierflieger es am weitesten schaffen.

Ihr habt **15 Min. Zeit**, euch auf eine Variante für euer Flugzeug zu entscheiden.  
Danach habt ihr **15 Min. Zeit** diesen Flieger 1x in A4 und 4x in A5 zu bauen.  
Das Schwierige ist: Ihr dürft nicht ausprobieren, ob eure Variante tatsächlich fliegen kann!



Nach Ablauf der Zeit lassen alle Gruppen hintereinander ihre Papierflieger fliegen. Die Gruppe mit dem weitesten Flieger gewinnt!

### Schritt 3: Reflexion

#### Aktive Gruppe:

Besprecht gemeinsam im Team:

- ▶ Was habt ihr gut gemacht?
- ▶ Was hätte besser laufen können?
- ▶ Wer hat welche Rolle im Team eingenommen?
- ▶ Wie haben die anderen Gruppen die Aufgabe gelöst?

#### Beobachter/innen:

Vergleicht eure Beobachtungen.

- ▶ Was habt ihr ähnlich und was ganz anders gesehen?
- ▶ Wo liegen eurer Meinung nach die Stärken der Personen?
- ▶ Vergleicht dafür die Beobachtungen mit den Potenzialen (siehe oben die Potenzialbereiche).

### Schritt 4: Feedback geben

Je eine Beobachterin/ein Beobachter bespricht die Beobachtungen mit einem aus der aktiven Gruppe.



QR-Code 7



### Du warst in der aktiven Gruppe? Trage ein:

Das habe ich gut gemacht: \_\_\_\_\_

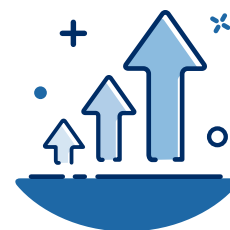
\_\_\_\_\_

Überrascht hat mich, dass: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Das habe ich über mich gelernt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



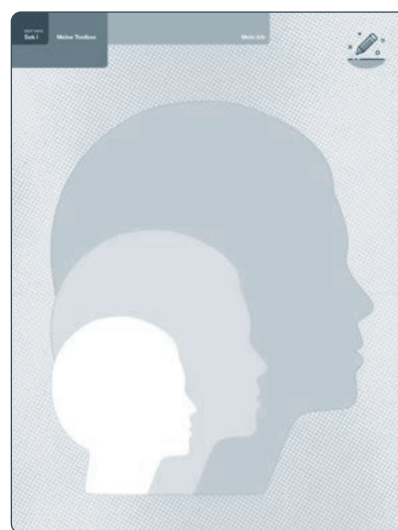
## MEIN STAND DER DINGE - TOOLBOX UND MEINE UNTERLAGEN

### Meine Toolbox

#### Mein Ich

Das „Mein Ich“ besteht aus einem Kern und mehreren Schichten. Du besitzt Eigenschaften, die ganz wesentlich sind und sich immer zeigen. Andere Eigenschaften kommen nur in bestimmten Situationen zum Vorschein. Übertrage deine gesammelten positiven Eigenschaften in dein „Mein Ich“ (vorne in der Toolbox des Ordners).

Überlege dafür: Was macht mich im Kern aus? Trage diese Eigenschaften in den kleinsten Kopf ein. Überlege dann: Was macht mich stark aus und was nur ein bisschen? Schreibe diese Eigenschaften in die entsprechende Schicht (weiter innen = stark ausgeprägt/weiter außen = nur oberflächlich ausgeprägt).



#### Meine Meinung

Was ist deine Meinung zur Potenzialanalyse?

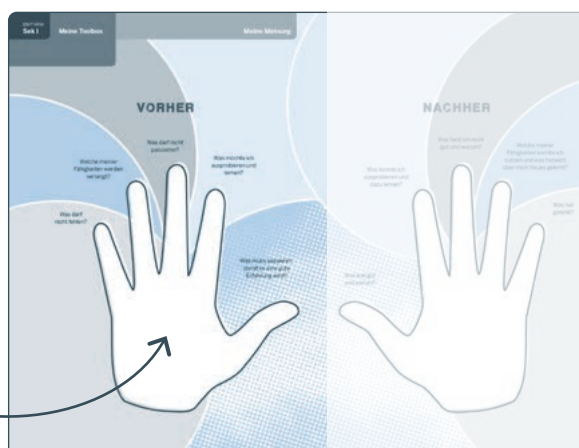
Zum Beispiel: Was möchtest du dort vor allem erfahren?

Was darf auf keinen Fall passieren?

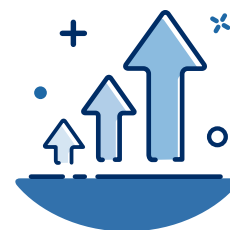
Nimm dir „Meine Meinung“ aus deiner Toolbox (vorne im Ordner) und schau dir die linke Hand mit den Fragen an.

Beantworte diese Fragen für dich.

Die Fragen sind den jeweiligen Fingern zugeordnet, damit du – wenn du dir deine Hand während der Potenzialanalyse anschaust – dich an deine Fragen erinnerst.



- Meine Praxisphasen
- Meine Ausbildung
- Meine Unterlagen
- Mein Fazit



## Meine Unterlagen

Über deine Ergebnisse in der Potenzialanalyse bekommst du eine Dokumentation (einen Papierausdruck).  
Hefte diese in das Kapitel „Meine Unterlagen“ ab!

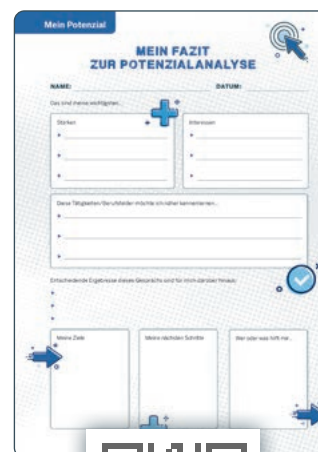


Nach der Potenzialanalyse ist vor den Berufsfelderkundungen:

Das Fazit-Blatt nimmst du zu deinem Auswertungsgespräch, das nach der Potenzialanalyse bei euch in der Schule stattfinden wird, mit.

Du besprichst gemeinsam mit deiner Gesprächspartnerin/ deinem Gesprächspartner deine Ergebnisse und hältst hier die wichtigsten Erkenntnisse für dich fest.  
Das kann dir für den nächsten Schritt in deiner Beruflichen Orientierung sehr helfen.

Auch dieses Material gehört in deinen Berufswahlpass.



**Viel Spaß bei der Potenzialanalyse!**



QR-Code 8

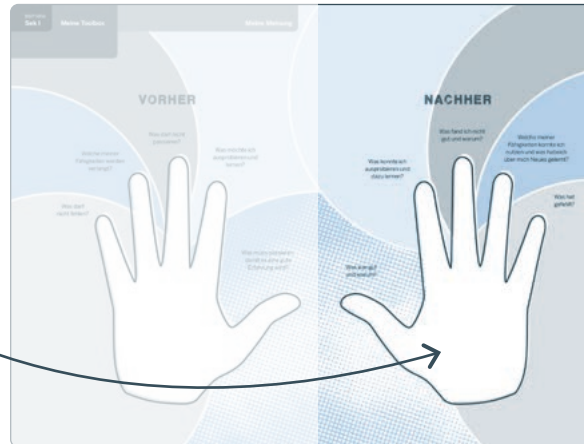


## MEINE ERGEBNISSE DER POTENZIALANALYSE

### Meine Meinung

Nimm dir „Meine Meinung“ aus der Toolbox.

Schau dir die rechte Hand an und  
beantworte die Fragen für dich.



### 2er-Gespräch

Besprich mit einer Mitschülerin/einem Mitschüler folgende Fragen:

- ▶ Welche Ergebnisse der Potenzialanalyse waren für dich überraschend?

---

- ▶ Welche Ergebnisse hattest du erwartet?

---

- ▶ Was ist für dich bis jetzt noch unverständlich?

---

- ▶ Was sagen die Ergebnisse über dich aus?

---

- ▶ Wofür kannst du die Erkenntnisse nutzen?

---





## BERUFLICHE TÄTIGKEITEN



### Berufliche Tätigkeiten in den Aufgaben der Potenzialanalyse

Besprecht in der Klasse, welchen beruflichen Tätigkeiten ihr in den Potenzialanalyse-Aufgaben begegnet seid.

Sammelt gemeinsam

- ▶ Welche Art Aufgaben gab es? (z. B. Einzel-/Gruppenaufgaben)
- ▶ Was war Ziel der einzelnen Aufgaben?
- ▶ Welche unterschiedlichen Rollen gab es? (z. B. Moderator/in, Chef/in, Ideenstifter/in)
- ▶ Welche praktischen Tätigkeiten habt ihr ausgeführt?
- ▶ In welchen Berufsfeldern/Berufen kommen diese Tätigkeiten vor?
- ▶ Welche Tätigkeiten fehlen jetzt noch, damit alle Berufsfelder vertreten sind? (z. B. pflegen, medizinisch versorgen)

### Meine Hobbys und Interessen auf einem Blick

Deine Hobbys und Interessen spielen bei deiner Beruflichen Orientierung eine große Rolle. Du kannst aus ihnen ablesen, welche Tätigkeiten und Themenfelder du spannend findest. Diese Tätigkeiten und Themen findest du auch in Berufsfeldern wieder.

### Schritt 1: Meine Hauptinteressen und Hobbys

Finde zuerst deine Hauptinteressen und Hobbys heraus (helfen kann dir die Liste mit den Beispielen auf der nächsten Seite).



Womit beschäftige ich mich hauptsächlich in meiner Freizeit?	
Worüber spreche ich am liebsten?	
Wonach suche ich am häufigsten im Internet?	
In welchen Vereinen bin ich Mitglied?	
Wie sehen meine idealen Ferien aus?	
Welche Social Media Accounts habe ich und wofür nutze ich sie?	
Was teile ich / like ich am meisten?	
Welche Schulfächer finde ich interessant?	



Was würde ich gerne mal lernen?	
Was könnte ich am besten jemanden anderen beibringen?	
Für welchen Vortrag/welches Referat müsste ich mich überhaupt nicht vorbereiten?	
Was würden meine Eltern sagen, ist mein größtes Hobby?	
Was würden meine Freunde/Freundinnen sagen, ist mein größtes Hobby?	

**Beispiele:**

**Kreatives Arbeiten** (Selbermachen, DIY – Do it yourself z.B. Zeichnen/Malen, Basteln/Handwerk)

**Spiele** (z.B. Konsole, Computerspiele, Apps, Gesellschaftsspiele)

**Kochen/Backen**

**Sammeln** (z.B. bestimmte Gegenstände oder auch Infos in einer App (z. B. Pinterest))

**Tiere/Natur**

**Umwelt/Naturschutz**

**Sport**

**Lesen**

**Schreiben**

**Sprachen lernen/sprechen**

**Soziale Netzwerke** (z. B. zum Kommunizieren, Informieren, Teilen von Infos, zur Selbstdarstellung)

**Kultur** (z.B. Länder kennenlernen)

**Reisen**

**Geschichte/Politik**

**Lernen/Quizzes**

**Filme/Serien**

**Telefonieren/Chatten**

**Musik/Instrument spielen**

**Technik**

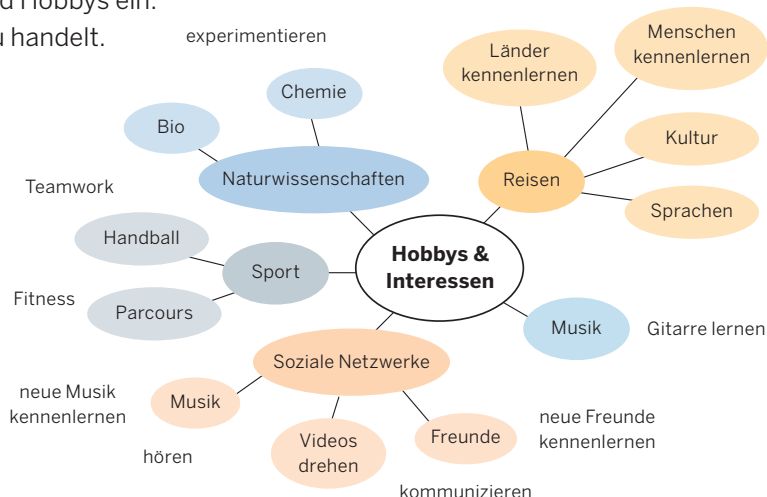
**Fachliches** (z. B. Mathe, Bio, Geographie)

**Kunst** (z. B. bestimmte Künstlerinnen und Künstlern, Stile)

**Schritt 2: Alles auf einen Blick**

Erstelle ein Schaubild deiner Hobbys und Interessen. Gehe wie folgt vor:

1. Zeichne deine Hauptinteressen und Hobbys ein.
2. Schreibe auf, worum es sich genau handelt.
3. Schreibe auf, was du daran am spannendsten findest!



- Meine Praxisphasen
- Meine Ausbildung
- Meine Unterlagen
- Mein Fazit



# MEIN STAND DER DINGE - TOOLBOX UND MEIN FAZIT-HEFT

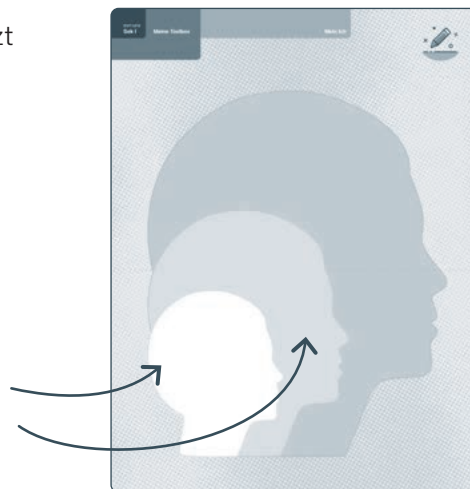
## Toolbox

### Mein Ich

Du hast dich in der Potenzialanalyse selbst eingeschätzt (Selbsteinschätzung) und du wurdest von anderen Personen beobachtet und von ihnen eingeschätzt (Fremdeinschätzung). Im Auswertungsgespräch habt ihr die Ergebnisse besprochen.

Nimm' dir das Ergebnisblatt zur Hand, dann fällt es dir vielleicht leichter.

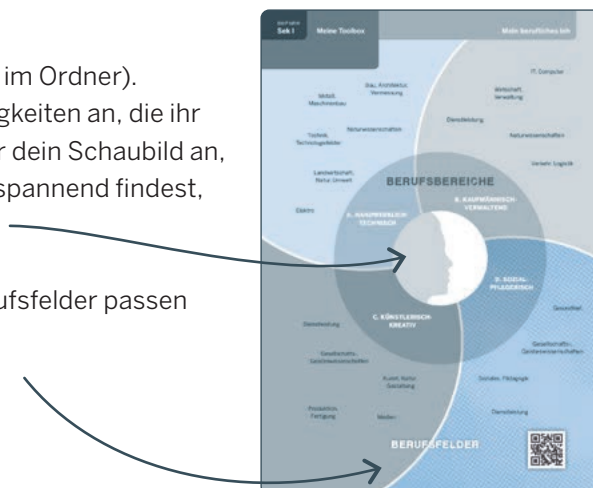
Welche deiner Potenzialergebnisse möchtest mit in dein „Ich“ aufnehmen? Ist es etwas, das du in den Kern schreiben würdest oder etwas weiter nach außen?



### Mein berufliches Ich

Nimm das „Berufliche Ich“ zur Hand (vorne im Ordner). Schau dir noch einmal die beruflichen Tätigkeiten an, die ihr gemeinsam gesammelt habt und schau dir dein Schaubild an, Schreibe die Tätigkeiten, die du besonders spannend findest, in die Figur in der Mitte.

Schau dir die Berufsfelder an. Welche Berufsfelder passen deiner Meinung nach zu den Tätigkeiten?



- Meine Praxisphasen
- Meine Ausbildung
- Meine Unterlagen
- Mein Fazit

### Meine Bausteine des Lebenslaufs

Du kannst die ersten Daten und Informationen in deinen Lebenslauf in deinem Fazit-Heft eintragen.

Trage ein:  
Deine persönlichen Daten

Infos zur Schule: von wann bis wann bist du auf die Grundschule gegangen, wann hast du auf deiner jetzigen Schule gestartet?  
Hast du zwischenzeitlich eine andere Schule besucht?

Infos zur Potenzialanalyse: Wann hat sie stattgefunden?  
Hast du ein Dokument erhalten?

Trage in die 2. Seite in die Bausteine deines Lebenslaufs ein:  
Deine Stärken (siehe Ergebnis der Potenzialanalyse und deine positiven Eigenschaften)

Deine Hobbys und Interessen (siehe „Alles auf einen Blick“)

### Meine Timeline

Du bist auf deinem Weg der Beruflichen Orientierung ein Stück vorgerückt.

Trage ein:

- ▶ Wo stehe ich jetzt?
- ▶ Was kommt als Nächstes und wann?
- ▶ Was muss ich dafür wissen/ tun?