

# JOBfit-Workshop 12. Juni 2007

## Wie finde ich meine persönlichen Neigungen und Präferenzen?



Welchen Einfluss haben die eigenen Vorlieben auf Zufriedenheit und Erfolg im Beruf?

Erfolg -> Freude -> Motivation -> Erfolg

Deine Erfolge  
(Schule / Hobby / Familie / Freunde / Sport):

Jahr	Erfolge
2007	
2006	
2005	
2004	
2003	
2002	
2001	
2000	

Welche Vorlieben sind für meine Berufswahl wichtig?

Bei welchen Aktivitäten ist Dir aufgefallen, dass Du diese gut kannst? Denke an die Fähigkeiten, z.B.:

### 1. Körperliche Fähigkeiten

- Etwas mit dem **Körper** tun (Hände benutzen, Fingerfertigkeit besitzen, Körper koordinieren, Kräfte beweisen, ...)
- Etwas mit **Materialien** tun (basteln, nähen, weben, hämmern, formen, gestalten, schneiden, schnitzen, weißeln, restaurieren, polieren, ...)
- Etwas mit **Dingen** tun (waschen, reinigen, präparieren, bearbeiten, benutzen, backen, kochen, konservieren, ...)
- Etwas mit **Geräten** oder **Maschinen** tun (zusammenbauen, benutze, steuern, beherrschen, erlernen, reinigen, reparieren, verwerten, ...)
- Etwas mit **Gebäuden** oder **Räumen** tun (bauen, renovieren, gestalten, schmücken, arrangieren, ...)

- Etwas mit **Pflanzen** oder **Tieren** tun (pflegen, vermehren, umsorgen, trainieren, in Form bringen, ...)

### 2. Zwischenmenschliche Fähigkeiten

- Mit **Einzelpersonen** umgehen (Anweisungen entgegennehmen, helfen, sprechen, schreiben, anleiten, etwas beibringen, beraten, unterstützen, präsentieren, überzeugen, motivieren, Menschen beurteilen, zusammen bringen, ...)
- Mit **Gruppen** umgehen (anleiten, managen, überwachen, trainieren, Vorbild sein, initiieren, starten, unterhalten, mitspielen, mitmachen, unterstützen, ...)

### 3. Geistige Fähigkeiten

- Informationen **sammeln** oder erschaffen (zusammenstellen, suchen, untersuchen, Beobachten, Fragen/interviewen, hören, riechen, tasten, erfinden entwerfen, ...)
- Informationen **managen** (Ähnlichkeiten und Unterschiede herausarbeiten, mit Zahlen arbeiten, analysieren, organisieren, klassifizieren, Prioritäten setzen, übertragen, übersetzen, visualisieren, inszenieren, kombinieren, entscheiden, bewerten, ...)
- Informationen **speichern** (Aufzeichnungen machen, ablegen, sortieren, sich Details merken, ...)
- Informationen **nutzbar machen** (anwenden, anderen mitteilen)

Was kann ich tun, um meine persönlichen Vorlieben zu erkennen?

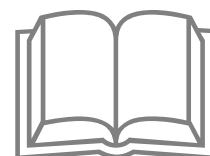
#### 1. Erforsche Dich selbst:

- Was macht Dir Spaß?
- Was kannst Du gut?
- Was möchtest Du gut können?
- Was kannst Du aus der Sicht anderer gut?

#### 2. Erforsche Deine Vorbilder! Was imponiert Dir und warum? Was findest Du nicht so gut? Warum?

#### 3. Erforsche Deine Umwelt!

Zuhören, hinschauen, fragen, notieren:



[Berufsfindungsbuch]



Dipl.-Ök. Sylvia Nickel, Inhaberin der Nickel Consulting, Oberhausen  
Beratung | Bildung | Begleitung: nickel@2nc.de | www.2nc.de

Weniger ist Mehrwert