



Interessen & Fähigkeiten

Persönliche Erfolgserlebnisse: Was mache ich gerne? Was kann ich gut?

Aus Situationen, in denen du gerne und mühelos an etwas gearbeitet hast, lassen sich deine Interessen erschliessen. Warst du am Schluss besonders stolz und zufrieden mit deiner Leistung, lassen sich daraus auch deine Fähigkeiten ableiten.

Es ist nützlich, sich die Fragen "Was mache ich gerne?", "Was kann ich gut?" anhand konkreter Tätigkeiten und Erlebnisse zu beantworten. Dabei muss es sich nicht um etwas aussergewöhnlich Hervorragendes handeln. Gesucht sind für dich spannende (Alltags-)Tätigkeiten und persönlich bedeutende Erfolgserlebnisse.

Frage dich: *Woran habe ich besonders gerne und problemlos gearbeitet, konnte kein Ende finden? Welche Sachen mache ich auch ohne Belohnung immer wieder gerne und ziehe ich zeitlich vor? In welchen Situationen war ich besonders stolz auf meine eigene Leistung?*

Notiere mindestens drei solcher Situationen. Diese können aus ganz verschiedenen Lebensbereichen stammen, z.B. Schule/Nebenjob, Freizeit/Hobby, Familie/Freunde, Persönlich/Privat.

Schule...

Hobby...

Freunde / Familie ...

Analyse deiner Interessen und Fähigkeiten

Welche **Interessen** lassen sich aus deinen notierten Situationen ableiten?

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Welche **Fähigkeiten** hast du bei den notierten Situationen eingesetzt? Welche **Stärken** lassen sich aus deinen persönlichen Erfolgserlebnissen ableiten? Falls eine Stärke zu allgemein formuliert ist, versuche konkreter zu werden, beschreibe genau, was du damit meinst.

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Überlege dir, in welchen **Studienrichtungen/Ausbildungen** deine Interessen abgedeckt werden und wo du deine Fähigkeiten und Stärken am besten einsetzen kannst. Welche **Berufe** kommen dir in den Sinn?

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----