



# Kennst du dich mit Stärken aus?

*Du hast mit dem Tool Gesucht – gefunden: ICH! schon einige Stärken kennengelernt. Es gibt aber noch mehr Stärken, die für deine Berufswahl wichtig sind. Lerne sie mit diesem Arbeitsblatt näher kennen.*

## Übung: Fragen zu Stärken beantworten

Auf dem Arbeitsblatt siehst du 15 verschiedene Stärken. Lies dir die Erklärungen durch und beantworte die Fragen zu den Stärken.

### 1. Textverständnis: Fällt es dir leicht, Texte zu verstehen?

Ja, das fällt mir leicht.

Ich muss einen Text immer mehrmals lesen. Erst dann verstehe ich ihn.

### 2. Mechanisch-technisches Verständnis: Du verstehst, wie technische Systeme wie Stromkreise oder Maschinen funktionieren und kannst Fehler darin finden.

In welchem Schulfach brauchst du diese Stärke?

### 3. Räumliches Denken: Du siehst einen Plan von etwas und kannst dir vorstellen, wie es in Wirklichkeit aussieht.

Hast du schon mal nach Plan etwas zusammengebaut, zum Beispiel einen Schrank?

Ja, ich habe schon mal  zusammengebaut.

Nein, bisher noch nicht.

### 4. Rechenfertigkeit: Du kannst gut mit Zahlen umgehen, auch mit Bruch- und Prozent-Rechnungen.

Du stehst an der Kasse und zahlst. Kannst du schnell ausrechnen, wie viel Rückgeld du bekommst?

Manchmal schaffe ich es, manchmal nicht.

Das ist für mich ganz einfach.

### 5. Körperbeherrschung: Du verlierst nicht das Gleichgewicht, wenn du zum Beispiel über einen schmalen Steg gehst.

Wie schätzt du dich ein?

Ich habe eine gute Körperbeherrschung.

Ich habe keine so gute Körperbeherrschung.

### 6. Feinmotorik: Du kannst sehr kleine Teile gut zusammenfügen oder kleben. Dazu benutzt du deine Finger und Hände.

Hast du das schon einmal ausprobiert? Wenn ja, was hast du zusammengebaut oder verklebt?

### 7. Handwerkliches Geschick: Du kannst etwas selbst reparieren oder zusammenbauen und gut mit Werkzeugen umgehen.

Mit welchen Werkzeugen arbeitest du gerne?



## Arbeitsblatt

**8. Kommunikationsfähigkeit:** Du erklärst gut. Du hörst gut zu und verstehst, was dir jemand sagen will. Was fällt dir leichter: Gut zuhören oder gut erklären?

**9. Konfliktfähigkeit:** Bei einem Streit versuchst du zusammen mit den anderen eine Lösung zu finden. Gab es schon mal eine Situation, in der du diese Stärke gebraucht hast?

**10. Verantwortungsbereitschaft:** Du denkst über die Folgen deines Handelns nach. Hier zeigt sich meine Verantwortungsbereitschaft:

**11. Emotionale Belastbarkeit:** Du bleibst in schwierigen Situationen ruhig. Wenn etwas Schlimmes passiert, kannst du damit umgehen.

Bleibst du ruhig? Oder fühlst du dich in anstrengenden Situationen schnell gestresst?

Ich bleibe ganz entspannt.

In solchen Situationen werde ich schnell nervös und fühle mich unter Druck gesetzt.

**12. Genaues Arbeiten:** Du arbeitest sehr sorgfältig und achtest auf kleine Dinge.

Schau dir deine Heft-Einträge an: Wie schätzt du dich bei dieser Stärke ein?

Sieht ganz okay aus.

Sieht nicht so gut aus. Manchmal fehlt ein Eintrag.

**13. Kreative Denkweise:** Du hast viele Ideen und probierst gerne etwas Neues aus.

Kennst du jemanden, der diese Stärke hat? (Du darfst dich auch gerne selbst eintragen.)

**14. Einfühlungsvermögen:** Du kannst erkennen, wie es anderen geht und dich in sie hineinversetzen.

Überlege: Wofür hast du diese Stärke in der letzten Woche gebraucht?

**15. Hilfsbereitschaft:** Du bietest anderen gerne deine Hilfe an und unterstützt sie.

Versuche heute, jemandem bei etwas zu helfen. Wie hast du dich dabei gefühlt?

### Teste deine Stärken

Deine Stärken kannst du mit dem Tool **Check-U** ausführlich testen. Probiere es aus auf [check-u.de](https://www.check-u.de). Im Ergebnis siehst du, worin du besonders gut bist. Und du kannst sehen, welche Berufe besonders gut zu deinen Stärken passen. Mehr zum Tool Check-U findest du auf den **Seiten 10–11**.

Übrigens: Zu den Stärken kannst du auch **Kompetenzen** sagen. Deine Kompetenzen nennst du bei deiner Bewerbung für einen Ausbildungsplatz im Lebenslauf.