

Name: .....

Klasse: .....

Seite 1/7

Info

# Das ist Check-U



Check-U unterstützt dich bei der Entscheidung für einen Beruf. Es gibt 4 Tests. Abhängig von deinen Eingaben werden dir Ausbildungsberufe vorgeschlagen, mit denen du dich näher beschäftigen solltest. Du musst nicht alle Testmodule auf einmal schaffen.

→ Notiere dir deine Zugangsdaten für später oder merke sie dir.

Benutzername: ..... Kennwort: .....

- Du kannst die Tests in beliebiger Reihenfolge beginnen.
- Für jeden der vier Tests erhältst du nach Abschluss eine virtuelle Medaille und eine Auswertung.
- Es gibt keine Note. Der Test ist nur für dich und nur du kannst deine Ergebnisse sehen!
- Die TOP-6-Vorschläge für passende Ausbildungen (**Ergebnisse Ausbildung**) bekommst du, wenn du mindestens die beiden Tests **Fähigkeiten** und **Soziale Kompetenzen** geschafft hast.
- Die beiden Tests **Interessen** und **Berufliche Vorlieben** machen dein Ergebnis noch genauer.

# Das sind die 4 Tests von Check-U

erledigt

## Fähigkeiten

(ca. 70 Min.)

*Was kann ich?*

Im Test erwarten dich verschiedene Aufgaben.

Du musst die richtigen Lösungen auswählen oder Fragen beantworten.

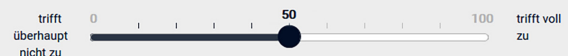
erledigt

## Soziale Kompetenzen

(ca. 30 Min.)

*Welche Eigenschaften habe ich?*

Mit einem Schieberegler gibst du von 0 bis 100 ("trifft überhaupt nicht zu" bis "trifft voll zu") deine Einschätzung ab.



erledigt

## Interessen

(ca. 15 Min.)

*Wie sehr interessiert mich das?*

Im Test kannst du Tätigkeitsbereiche und Arbeitsbedingungen bewerten.

Mein Interesse an Tätigkeiten

Je mehr Symbole du auswählst, desto höher ist dein Interesse für die Tätigkeit

	Anbauen / ernten	<input type="checkbox"/>
	Bauen	<input type="checkbox"/>

erledigt

## Berufliche Vorlieben

(ca. 10 Min.)

*Welche Tätigkeit mache ich lieber?*

Im Test musst du dich immer zwischen zwei Tätigkeiten entscheiden, z. B.

	Heimkino beschaffen
	Kabelleisten anbringen

Name: .....

Klasse: .....

Seite 2/7

Übung 1

# Meine Fähigkeiten



## Fähigkeiten

Um einen Beruf zu finden, der zu dir passt, solltest du wissen:

*Was kann ich gut? Was sind meine Talente?*

**Dinge, die du gut kannst, sind deine Fähigkeiten.**

→ Schreibe vier Dinge auf, die du gut kannst.

Fähigkeit 1	Fähigkeit 2
Fähigkeit 3	Fähigkeit 4

Später kannst du das Geschriebene mit deinem Check-U-Ergebnis im Test **Fähigkeiten** vergleichen.

# Meine sozialen Kompetenzen



## Soziale Kompetenzen

Im Berufsleben bist du täglich in Kontakt mit anderen. Daher solltest du wissen:

*Wie arbeite ich mit anderen zusammen? Welche Eigenschaften habe ich?*

**Soziale Kompetenzen sind deine Stärken.**

→ Welches Verhalten passt zu dir? (Mehrfach ankreuzen ist möglich.)

<input type="checkbox"/> Ich übernehme Verantwortung.	<input type="checkbox"/> Ich arbeite gern mit anderen zusammen.
<input type="checkbox"/> Ich kann meine Meinung durchsetzen.	<input type="checkbox"/> Ich trete selbstsicher auf.
<input type="checkbox"/> Ich kann unter Druck arbeiten.	<input type="checkbox"/> Ich habe ein Gespür für die Gefühle anderer.
<input type="checkbox"/> Ich spreche Probleme offen an.	<input type="checkbox"/> Ich handle nach kurzer Bedenkzeit.

Später kannst du deine Einschätzung mit deinem Check-U-Ergebnis im Test **Soziale Kompetenzen** vergleichen.

Name: .....

Klasse: .....

Seite 3/7

Übung 2

# Schätze deine Stärken ein

→ Fülle die Kästchen links aus. Kreuze an, wie du zu der jeweiligen Aussage stehst. Antworte ehrlich.

→ Knicke deine Einschätzung an der gestrichelten Linie nach hinten um, damit man sie nicht mehr sieht.  
Lass dann die rechte Spalte ausfüllen, z.B. von einer Mitschülerin oder einem Mitschüler, die/der dich gut kennt.

Wie ich mich einschätze				Wie andere mich einschätzen		
			Ich kann gut erklären.			
			Ich plane logisch und durchdacht.			
			Ich lasse mir gerne etwas Neues einfallen.			
			Ich verstehe Maschinen und Geräte.			
			Ich kann gut räumlich sehen und denken.			
			Ich verstehe Texte schnell.			
			Ich kann gut rechnen.			
			Ich bin gut in handwerklichen Aufgaben.			
			Ich löse Aufgaben schnell.			
			Ich mache gerne neue Erfahrungen.			
			Ich kann mich in andere hineinversetzen.			
			Ich erledige meine Aufgaben ordentlich.			

→ Sprich mit der Person, die dich eingeschätzt hat.  
Habt ihr unterschiedlich angekreuzt? Warum?

Name: .....

Klasse: .....

Seite 4/7

**Übung 3**

# Meine Interessen



**Interessen**

Ein Beruf, der super zu deinen Fähigkeiten passt, muss dir nicht automatisch gefallen.

Für deine Berufsentscheidung zählt auch, *welche Interessen du hast*.

*Außerdem möchtest du vielleicht bestimmte Dinge nicht*, etwa Arbeit im Freien, nachts arbeiten oder Lärm am Arbeitsplatz.

→ Trage hier deine Interessen ein, die du schon kennst.

Interesse 1	Interesse 2
Interesse 3	Interesse 4

→ Was möchtest du nicht im Beruf?

Lieber nicht:

Später kannst du das Geschriebene mit deinem Check-U-Ergebnis im Test **Interessen** vergleichen.

# Meine beruflichen Vorlieben



**Berufliche Vorlieben**

Im Test geht es darum, *welche Tätigkeiten du gerne machst*. Es gibt kein richtig und falsch. Je spontaner und ehrlicher du bei den Testfragen antwortest, desto mehr erfährst du über dich.

→ Was denkst du, welcher Typ bist du?

Kreativer Typ	Forschender Typ	Handwerklicher Typ	Verwaltender Typ
Sozialer Typ	Prüfender Typ	Technischer Typ	Unternehmerischer Typ

Später kannst du deine Einschätzung mit deinem Check-U-Ergebnis im Test **Berufliche Vorlieben** vergleichen.

Name: .....

Klasse: .....

Seite 5/7

# Fähigkeiten + Soziale Kompetenzen

Testauswertung 1



100 %

## Öffne die Testauswertung „Meine Fähigkeiten“

„Meine Fähigkeiten“ nennt dir zu bestimmten Fragen eine Punktzahl. Hinter jeder Frage steckt eine Fähigkeit. Je höher deine Punktzahl, desto stärker bist du in diesem Bereich.

### Wo hast du die meisten Punkte?

- Suche in der Testauswertung **Meine Fähigkeiten** deine vier Fähigkeiten mit dem höchsten Wert heraus und trage die vier Werte unten an der passenden Stelle ein.
- Markiere sie mit einem grünen Stift – es sind deine Stärken.

<p><b>Fällt es dir leicht Zusammenhänge zu verstehen?</b></p> <p>= <i>Abstrakt-logisches Denken</i></p> <p>Wert:</p>	<p><b>Kannst du dich in andere hineinversetzen?</b></p> <p>= <i>Perspektivenwechsel</i></p> <p>Wert:</p>	<p><b>Kannst du gut erklären?</b></p> <p>= <i>Erklären können</i></p> <p>Wert:</p>
<p><b>Kannst du räumlich denken?</b></p> <p>= <i>Räumliches Denken</i></p> <p>Wert:</p>	<p><b>Kannst du systematisch planen?</b></p> <p>= <i>Systematische Planung</i></p> <p>Wert:</p>	<p><b>Lässt du dir gerne etwas Neues einfallen?</b></p> <p>= <i>Kreatives Denken</i></p> <p>Wert:</p>
<p><b>Löst du Aufgaben schnell?</b></p> <p>= <i>Denkgeschwindigkeit</i></p> <p>Wert:</p>	<p><b>Machst du gerne neue Erfahrungen?</b></p> <p>= <i>Offenheit für neue Erfahrungen</i></p> <p>Wert:</p>	<p><b>Verstehst du, wie Maschinen und Geräte funktionieren?</b></p> <p>= <i>Mechanisch-technisches Verständnis</i></p> <p>Wert:</p>
<p><b>Wie ist dein Textverständnis?</b></p> <p>= <i>Textverständnis</i></p> <p>Wert:</p>	<p><b>Liegt dir handwerkliches Arbeiten?</b></p> <p>= <i>Handwerkliches Geschick</i></p> <p>Wert:</p>	<p><b>Kannst du gut rechnen?</b></p> <p>= <i>Rechenfertigkeiten</i></p> <p>Wert:</p>



100 %

## Öffne die Testauswertung „Meine Sozialen Kompetenzen“

„Meine Sozialen Kompetenzen“ nennt dir zu bestimmten Fragen eine Punktzahl. Hinter jeder Frage steckt eine Verhaltensweise. Je höher deine Punktzahl, desto stärker bist du in diesem Bereich.

### Wo hast du am meisten Punkte?

- Schreibe deine drei sozialen Kompetenzen mit dem höchsten Wert auf:

.....

.....

Name: .....

Klasse: .....

Seite 6/7

# Interessen + Berufliche Vorlieben

Testauswertung 2



100 %

## Öffne die Testauswertung „Meine Interessen“

„Meine Interessen“ zeigt dir eine Rangfolge von Tätigkeiten, die du als Interessen angegeben hast.

### Welche Interessen haben drei Punkte?

→ Wähle vier Interessen aus und trage sie hier ein.

••• hoch .....	••• hoch .....
••• hoch .....	••• hoch .....



100 %

## Öffne die Testauswertung „Meine beruflichen Vorlieben“

„Meine beruflichen Vorlieben“ zeigt dir, welche beruflichen Tätigkeitsbereiche mehr deinen Vorlieben entsprechen und welche weniger.

### Was sind deine Berufstypen?

→ Trage Platz 1–3 ein. Bei Doppelungen entscheide dich für einen Berufstyp.

1 .....

2 .....

3 .....



### Berufstypen-Team: Wer passt zu dir?

→ Bilde ein Team mit anderen, die den gleichen Berufs-Typ auf Platz 1 haben.

Unser Team (Namen eintragen): .....

### Wer im Team hat ähnliche Interessen wie du?

→ Vergleicht in eurem Team die Interessen in der Testauswertung **Meine Interessen** miteinander.

Wir haben ähnliche Interessen (Namen eintragen): .....

Name: .....

Klasse: .....

Seite 7/7

# Ergebnisse Ausbildung

Testauswertung 3



## Öffne die Testauswertung „Ergebnisse Ausbildung“

Ganz oben findest du deine TOP 6 Ausbildungen. Sie passen am besten zu deinen Stärken. Danach folgen weitere Ausbildungen, die du anschauen solltest.

### Top-6-Berufe: Welche sind deine Ausbildungs-Favoriten?



→ Trage deinen Platz 1–3 aus den vorgeschlagenen Ausbildungen ein.

1. ....
2. ....
3. ....

→ Klicke in Check-U **Mehr Infos** für deinen Favoriten auf Platz 1 an.  
→ Lies dir die Beschreibung durch. Fülle den Steckbrief aus.

Ausbildungsberuf:	<input type="checkbox"/> Duale Ausbildung <input type="checkbox"/> Sonstige Ausbildung <input type="checkbox"/> Schulische Ausbildung <input type="checkbox"/> Beamtenausbildung
Aufgaben:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	
Warnhinweise zu Schulabschlüssen oder Arbeitsbedingungen? (Wenn ja, welche?)	

→ Sortiere die Ergebnisse nach „Interesse absteigend“.  
→ Verwende die Filtermöglichkeiten und grenze so die Ergebnisse ein.  
Welche Berufe findest du noch gut?

→ Nimm deine Ergebnisse mit in die Berufsberatung. Drucke sie dafür aus oder rufe sie dort vor Ort mit deinen Logindaten ab, z.B. mit dem Smartphone. Die Adresse lautet: [www.check-u.de](http://www.check-u.de).  
Einen Termin bei der Berufsberatung der Bundesagentur für Arbeit kannst du direkt in Check-U oder unter dieser Telefonnummer ausmachen:  
**0800 4 5555 00** (gebührenfrei)

Hier geht's zu Check-U

