



## Kompetenz-Check

In den folgenden Arbeitsblättern kannst du dich mit deinen **Fähigkeiten, Stärken, Begabungen und Kenntnissen** auseinandersetzen und dadurch ein **ganzheitliches Bild deiner Kompetenzen** sichtbar machen.

Diese Erkenntnisse können dir nützlich sein, um eine **passende Ausbildung** oder einen passenden **Beruf** zu wählen, aber auch um Bewerbungsunterlagen auszuarbeiten und/oder dich auf ein **Bewerbungs-gespräch** vorzubereiten.

Beachte, dass es sich dabei um eine **Momentaufnahme** handelt. Das bedeutet, dass du dir überlegen kannst, welche Kompetenzen deiner Meinung nach ausbaufähig sind und in welche Richtung hin du dich entwickeln möchtest.

Schulische Leistungen können zwar ein Indikator für die fachlichen Kompetenzen sein, schlechte Noten in einem Unterrichtsfach sind aber nicht unbedingt auf mangelnde Fähigkeiten im entsprechenden Begabungsbereich zurückzuführen.

Überlege auch, wo du deine Stärken in außerschulischen Bereichen unter Beweis stellen konntest.

## Fachkompetenzen / Fachkenntnisse

So schätze ich meine Kompetenzen ein:

0 = gering  
1 = mittelmäßig  
2 = gut  
3 = besonders gut

Trage in die freien Zeilen individuelle Aspekte ein und bewerte diese.

### 1 SPRACHLICHE FÄHIGKEITEN

Gute schriftliche Ausdrucksweise	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Gute mündliche Ausdrucksweise	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Begabung für Fremdsprachen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

### 2 MATHEMATISCHE BEGABUNG

Rechenprinzipien analysieren und gedanklich nachvollziehen können	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Sicherer, fehlerfreier und schneller Umgang mit Zahlen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Fähigkeiten, mathematische Formeln mühelos herzuleiten	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

### 3 LOGISCH-ANALYTISCHES DENKEN

Rasches Erkennen von komplexen bzw. ganzheitlichen Zusammenhängen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Schnelles Erfassen von Ursache-Wirkungs-Verhältnissen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Müheloses Lösen von kniffligen Rätseln und Aufgaben	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>



## 4 RÄUMLICHES VORSTELLUNGSVERMÖGEN

Problemloses Umgehen mit Land- und Stadtkarten; problemloses Lesen von technischen Zeichnungen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Sicheres Schätzen von Entfernungen und Größenverhältnissen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Fähigkeit, Pläne und Schnittmuster dreidimensional zu erfassen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

## 5 BEGABUNG FÜR TECHNIK

Fähigkeit, mathematische und naturwissenschaftliche Erkenntnisse für technische Praxisbereiche zu nutzen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Rasches Erfassen der Funktionsweise technischer Einrichtungen z.B. Druckerpresse, Kläranlage, Nähmaschine)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Bereitschaft, an der Optimierung eines technischen Produktes zu feilen, bis die bestmögliche Qualität erzielt ist	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

## 6 HAND- UND FINGERGESCHICK

Fähigkeit, komplizierte und knifflige Bastel- bzw. Handarbeiten auszuführen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Koordinationsfähigkeit von feinen Hand- und Fingerbewegungen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Sicherer Umgang mit verschiedensten Werkzeugen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

## 7 BILDNERISCHES GESTALTEN NACH EIGENEN IDEEN

Fähigkeit zu zeichnen, malen, modellieren, formen, dekorieren, entwerfen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Fähigkeit, originelle Ideen mit unterschiedlichen Materialien auszuführen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Mut, auch ausgefallene Ideen zu realisieren	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

## 8 MUSIKALISCHE BEGABUNG

Sicheres Rhythmusgefühl und Gehör	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Fähigkeit, ein Lied mittleren Schwierigkeitsgrades zu singen oder ein entsprechendes Musikstück auf einem Instrument zu spielen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Müheloser Umgang mit einem oder mehreren Musikinstrumenten	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

## 9 KÖRPERLICHE BELASTBARKEIT / SPORTLICHE BEGABUNG

Körperliche Belastbarkeit, z.B. körperliche Ausdauer und/oder Kraft	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Körperlich fordernde Tätigkeiten ausüben	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Gute Leistungen in mehreren Sportarten erzielen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>



## Kompetenzen in Lern- und Arbeitsweise

### 10 ARBEITSORGANISATION

Das Wesentliche erkennen, Prioritäten setzen, einen Arbeitsplan erstellen und diesen einhalten	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Den Arbeitsplatz optimal gestalten und zweckmäßige Hilfsmittel auswählen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Fähigkeit, Arbeiten sinnvoll zu delegieren	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

### 11 ARBEITSTEMPO / ZEITPLANUNG

Arbeiten / Aufträge zügig erledigen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Fähigkeit, die für eine Arbeit erforderliche Zeit richtig einschätzen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Zeitpläne und Termine strikt einhalten	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

### 12 EINSATZBEREITSCHAFT

Rasches Erkennen von komplexen bzw. ganzheitlichen Zusammenhängen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Schnelles Erfassen von Ursache-Wirkungs-Verhältnissen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Müheloses Lösen von kniffligen Rätseln und Aufgaben	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

### 13 SORGFALT / GENAUIGKEIT

Arbeiten / Aufgaben präzise ausführen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Zeit und Energie für ein besonders gutes Ergebnis investieren	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Freude an Arbeiten / Aufgaben, die besondere Sorgfalt und Geduld erfordern	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

### 14 KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT / AUSDAUER

Sich beim Ausführen einer Aufgabe nicht ablenken lassen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Sich auch bei uninteressanten Arbeiten konzentrieren können	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Für längere Zeit bei einer Sache bleiben können	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

### 15 LERNTECHNIK UND LERNBEREITSCHAFT

Fähigkeit, sich Wissen aufgrund individueller Lerntechniken schnell und effektiv anzueignen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Bereitschaft, Neues zu lernen und sich kontinuierlich weiterzubilden	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Sich Fehler eingestehen können und rasch daraus lernen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>



## Persönliche Kompetenzen und Verhaltensweisen

### 16 KREATIVITÄT / EINFALLSREICHTUM

Beim Lösen von Problemen unkonventionelle Ideen entwickeln können	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Viele neue Einfälle haben und umsetzen können	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Improvisieren und mit wenig viel bewirken können	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

### 17 SELBSTSTÄNDIGKEIT

Eine Arbeit ohne fremde Hilfe planen und durchführen können	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Bereitschaft, eigene Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Durchsetzungsvermögen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

### 18 FLEXIBILITÄT / VERÄNDERUNGSBEREITSCHAFT

Sich auf eine Situation einstellen können	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Gewohntes überdenken und loslassen können	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Fähigkeit, verschiedene Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, ohne dabei die Gesamtübersicht zu verlieren	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

### 19 ZUVERLÄSSIGKEIT

Sich an Abmachungen halten	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Eine im Team übernommene Aufgabe bestmöglich ausführen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Aufgaben termingerecht fertigstellen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

### 20 PSYCHISCHE STABILITÄT

Fähigkeit, in schwierigen Situationen (Prüfungen, Konflikte usw.) Ruhe und Übersicht zu bewahren	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Sich der Probleme anderer annehmen können, einfühlsam sein und trotzdem die nötige Distanz bewahren	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Selbständig Lösungswege für persönliche Konflikte und Probleme entwickeln können	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

### 21 VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN

Verantwortung für das eigene (auch fehlerhafte) Handeln übernehmen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Bereitschaft, Verantwortung für die Entwicklung und Leistung einer Gruppe zu tragen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Verantwortung in materieller Hinsicht übernehmen, z.B. höhere Geldbeträge verwalten	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

## 22 KONTAKTFÄHIGKEIT

## 23 KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

## 24 TEAMFÄHIGKEIT

## 25 KONFLIKTFÄHIGKEIT

## 26 EINFÜHLUNGSVERMÖGEN / HILFSBEREITSCHAFT

## Auswertungsbeispiel Kompetenz-Check

Fachkompetenzen / Fachkenntnisse	
Sprachliche Fähigkeiten	1 [X][X][X][X][X][X][X][X][ ][ ]
Mathematische Begabung	2 [ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ]
Logisch / Analytisches Denken	3 [ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ]





## Meine Haupt-Kompetenzen

Hier kannst du auf einen Blick erkennen, über welche Haupt-Kompetenzen du verfügst. Schau dir die **Auswertungen des Kompetenz-Checks** an und trage die Ergebnisse in die folgende Tabelle ein.

Weitere Fragen helfen dir, deine Zukunft zu planen.

Meine **FACHKOMPETENZEN / FACHKENNTNISSE** bestehen hauptsächlich aus:

Meine **PERSÖNLICHEN KOMPETENZEN** bestehen hauptsächlich aus:

Meine Kompetenzen in **LERN- UND ARBEITSWEISE** bestehen hauptsächlich aus:

Meine **SOZIALKOMPETENZEN** bestehen hauptsächlich aus:

Meine **ZUSÄTZLICHEN KOMPETENZEN** (z.B. Allgemeinbildung, Medienkompetenz..) sind:



Welche **FÄHIGKEITEN** möchte ich weiter ausbauen?

Wo und wie kann ich mich **VERBESSERN**?

Ich habe folgende **ERKENNTNISSE** gewonnen:

### Wie geht es nun weiter?



Finde nun über unsere [Homepage](#) oder/und



ein persönliches Beratungsgespräch ([Anmeldung Berufsberatung](#)) heraus, welche Berufe bzw. Ausbildungen zu deinen Fähigkeiten und Kompetenzen passen könnten.