

Welche Menschen haben Sie positiv beeinflusst?	Wodurch? Durch welche Eigenschaften?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Mit welchen Menschen sind Sie ungerne zusammen?	Warum? Welche Eigenschaften stören Sie?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Was tun Sie in Ihrer Freizeit am liebsten?	Warum? Welche Gründe fallen Ihnen spontan ein?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Welche Tätigkeiten gehen Ihnen auf die Nerven?	Warum? Welche Gründe fallen Ihnen spontan ein?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Was waren Ihre ersten Berufswünsche?

Warum?

Was hat Ihnen an diesen Berufen gefallen?


Welchen Beruf würden Sie am liebsten ausüben, wenn alles (Gehalt, Arbeitsklima ...) stimmt?

Warum?


Welche Fächer haben Ihnen in der Schule am wenigsten gefallen?

Welche Fächer haben Ihnen in der Schule am besten gefallen?

Warum?	Warum?

Was schätzen Ihre Freunde an Ihnen?


Wann und wo haben Sie Ihr erstes Geld verdient??	Wie haben Sie sich gefühlt?
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Wann haben Sie das Gefühl gehabt, richtig gearbeitet zu haben?	Was ist Arbeit für Sie?
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Auf welche Situationen, die Sie gemeistert haben, sind Sie besonders stolz?	An welche Situation erinnern Sie sich ungern? Was würden Sie heute anders machen?
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Was sehen Sie als Ihre besondere Herausforderung?
_____
_____
_____

*Übertragen Sie, ausgehend von Arbeitsblatt 01/1, die betreffenden Kriterien schriftlich und in Farbe.*

**Meine Fähigkeiten und Talente**

**Meine Berufserfahrungen**

**Meine Stärken, meine Schwächen**

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their strengths and weaknesses.

**It's up to you!**

1. Markieren Sie die Wörter, von denen Sie sich besonders treffend beschrieben fühlen.
2. Falls es mehr als zehn geworden sind, reduzieren Sie diese in einem zweiten Durchgang auf Ihre zehn wesentlichsten Eigenschaften.

phantasievoll	traditionsverbunden	selbtsicher	vorsichtig
streitbar	spontan	pünktlich	schüchtern
konfliktscheu	nachgiebig	erfahren	modern
verantwortungsvoll	geduldig	tolerant	bequem
friedfertig	flexibel	konservativ	altmodisch
jähzornig	abwägend	freundlich	kritisch
fröhlich	unentschlossen	schwerfällig	gewissenhaft
angepaßt	entscheidungsfreudig	nachsichtig	intelligent
warmherzig	verlässlich	unsicher	genußsüchtig
stark	pedantisch	streng	eitel
seriös	unordentlich	aggressiv	beeinflußbar
besorgt	führend	mutig	kreativ
empfindsam	leicht erregbar	ausgeglichen	vergeßlich
unruhig	unerschütterlich	mütterlich	wortgewandt
offen	weinerlich	empfindlich	weichherzig
voreingenommen	verspielt	mitfühlend	häuslich
traurig	feinfühlig	hart	egoistisch
lustig	leicht reizbar	diskret	gescheit
humorvoll	gleichgültig	gepflegt	verschwiegen
mißtrauisch	beharrend	konsequent	impulsiv
ruhig	waghalsig	beherrscht	inkonsequent
belastbar	unüberlegt	unzuverlässig	anpassungsfähig
entschlossen	passiv	schwach	fordernd
vielseitig	zurückhaltend	eifersüchtig	beharrlich
ängstlich	großzügig	religiös	zögernd
ordnungsliebend	kleinlich	gesprächig	abgeklärt
gerecht	fleißig	schweigsam	verträumt
energisch	aktiv	treu	realistisch
fortschrittlich	überheblich	zuverlässig	depressiv
kontaktfreudig	rücksichtslos	pflichtbewußt	musikalisch
gedankenlos	künstlerisch begabt	sensibel	zufrieden

*Zeichnen Sie einen stilisierten Baum. Schreiben Sie in die dicken Wurzeln, was Sie gut können und in die feinen Wurzeln, welche Talente Sie dafür haben müssen. In die Äste schreiben Sie, wie Sie diese Fähigkeiten umsetzen und in die Blätter können Sie berufliche Möglichkeiten schreiben.*

**Selbsterkenntnisbaum von .....**

Selbsterkenntnisbaum von Julian



It's up to you!

Was möchten Sie arbeiten?	Tätigkeitsbereiche wie: organisieren, experimentieren, entwickeln, ausführen etc.

Womit möchten Sie arbeiten?	Bestimmte Materialien (z.B. Textilien), Werkzeuge (z.B. Computer), Hilfsmittel (z.B. Tonstudio) etc.

Wo möchten Sie arbeiten?	Im Freien, im Büro, in Werkstätten, auf Baustellen, in der Küche, jeden Tag woanders.

Womit möchten Sie arbeiten?	Tagsüber (Regelarbeitszeit), nachts, im „Radldienst“, ganz frei (nach eigenen Vorlieben) etc.

Wie möchten Sie arbeiten?	Allein, in einem Team, mit wechselnden Gruppen, mit Kindern, mit alten Menschen, mit Tieren etc.
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Aus welchen Motiven möchten Sie arbeiten?	Für den Lebensunterhalt, aus Freude am Tun, zur Umsetzung von Ideen, aus Pflichtbewußtsein etc.
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Von wem wünschen Sie sich Anerkennung für Ihre Arbeit?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wer ist Ihr „Arbeits-Vorbild“? Wessen Art zu arbeiten schätzen Sie?	Was schätzen Sie daran?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Welche Fähigkeiten bringen Sie für diesen Beruf mit?

---

---

---

---

Was wissen Sie alles über diesen Beruf?

Für den Lebensunterhalt, aus Freude am Tun, zur Umsetzung von Ideen, aus Pflichtbewußtsein etc.

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Brauchen Sie zur Ausübung dieses Berufes eine zusätzliche Aus- oder Weiterbildung?

Wenn ja: Welche, und wo wird sie angeboten?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Was wissen Sie über die Zukunft dieses Berufes?

? Fakten, Meinungen, Prognosen etc.

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**It's up to you!**

Wie schaut die derzeitige Arbeitsmarktlage für diesen Beruf aus?	Offene Stellen, Stellenmarkt in Zeitungen, Auskunft am Arbeitsamt.

Wie schauen die Verdienstmöglichkeiten in diesem Beruf aus? Durchschnittliches realistisches Monatsgehalt.	Gibt es große Schwankungen? Wenn ja, wovon hängen sie ab?

Wie schauen die Aufstiegsmöglichkeiten aus? Was sind die üblichen Karriereschritte?	Was muß man dafür tun?

Was wissen Sie über die spezifischen Anforderungen dieses Berufes an Körper und Psyche?	Paßt das Anforderungsprofil zu Ihrem persönlichen Stärken/Schwächenprofil?

Was sagen Ihre Freundinnen über diesen Beruf?

---

---

---

---

Was sagen sie dazu, daß Sie ihn ausüben möchten?

---

---

---

---

Haben Sie mit Ihren Eltern über Ihren Berufswunsch gesprochen? Haben Ihre Eltern Einwände?

---

---

---

---

Wenn ja:  
Wie haben Sie sich damit auseinandergesetzt?

---

---

---

---

Was sagt Ihr Berufsberater dazu?

---

---

---

---

---

Was sagen andere Expertinnen dazu?

---

---

---

---

---

Gibt es noch etwas, was Ihnen in Zusammenhang mit diesem Beruf sehr wichtig ist?

---

---

---

---

---

---

Wo möchten Sie in zehn Jahren leben?

---

---

---

---

Wie stellen Sie sich Ihre Familiensituation in zehn Jahren vor?

---

---

---

---

Wie stellen Sie sich einen normalen Wochentag in zehn Jahren vor?

---

---

---

---

Womit werden Sie in zehn Jahren den größten Teil Ihrer Zeit zubringen?

---

---

---

---

**It's up to you!**

Womit wollen Sie Ihr Geld verdienen?

Wieviel wollen Sie monatlich verdienen?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Was wird Ihnen im Leben am wichtigsten sein?

Und was wird auch noch wichtig sein?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Welche Fähigkeiten und Talente werden Sie weiter ausbauen?

Wie?  
Welche Hobbys werden Sie ausüben?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Welche Fernziele werden für Sie auch noch in zehn Jahren wichtig sein?

_____
_____
_____
_____

**It's up to you!**

*Beantworten Sie die Fragen schriftlich.*

**Ich will in den nächsten zehn Jahren folgendes erreichen:**

**Daher muß ich folgende Schritte unternehmen:**

**Mein diesbezüglicher Zeitplan sieht folgendermaßen aus:**

**It's up to you!**

**Zeitliche Grenzen:**

*Wie lange möchten/können Sie täglich arbeiten? Wieviele Stunden wollen Sie maximal außer Haus sein? Wann können Sie frühestens aus dem Haus? Wann müssen Sie wieder zu Hause sein? Sind Sie ein Morgen- oder ein Abendmensch?*

---

---

---

**Finanzielle Grenzen:**

*Wieviel möchten Sie verdienen? Wieviel müssen Sie unbedingt verdienen?  
Wieviel Geld brauchen Sie monatlich für Ihre Grund-, Kultur- und Luxusbedürfnisse?*

---

---

---

---

**Persönliche Grenzen:**

*Welche Grenzen sind Ihnen durch Partner, Familie und soziales Umfeld auferlegt?  
Welche Grenzen stecken Sie sich selbst?*

---

---

---

---

**Gesundheitliche Grenzen:**

*Haben Sie Krankheiten oder Gebrechen, die Sie einschränken oder behindern? Sind diese Krankheiten diagnostiziert oder nur vermutet?*

---

---

---

---

**Räumliche Grenzen:**

*Sind sie regional gebunden?*

*Wie weit entfernt von Ihrem Wohnort können bzw. wollen Sie arbeiten?*

*Wieviele Kilometer sind Sie bereit täglich (also auch bei schlechten Bedingungen) zu fahren?*

*Wieviel Fahrzeit muten Sie sich zu? Welche Verkehrsverbindungen/Verkehrsmittel gibt es? Welche Alternativen (Mitfahrgelegenheiten, Fahrgemeinschaften, Wohnortwechsel etc.) gib es?*

*Kleben Sie hierher auch eine Kartenkopie, in die Sie Ihren maximalen Arbeitswegradius einzeichnen.*

**Firmendatenblatt**

Firma ( <i>genauer Name, Adresse</i> )	AnsprechpartnerIn ( <i>Titel, Name</i> )
	Sekretärin ( <i>Name</i> )
	Telefonnummer ( <i>beste Zeit für Anrufe</i> )
Informationsquelle ( <i>Inserate, Arbeitsamt, Bekannte etc.</i> )	gestellte Anforderungen
Informationen über den Betrieb	was mir an der Firma gefällt
meine Qualifikationen, Fähigkeiten etc. ( <i>was in diesem Fall besonders für mich spricht</i> )	was ich noch klären sollte
Erstkontakt ( <i>Datum/Zeit</i> )	gesprächen mit ( <i>Titel, Name</i> )
Folgekontakt(e) ( <i>Datum/Zeit</i> )	gesprächen mit ( <i>Titel, Name</i> )
Ergebnis	Reflexion ( <i>was ist gut gelaufen, was hätte besser laufen können?</i> )

Wochenarbeitsprogramm: Kalenderwoche ..... (von .....) bis .....

<b>Montag</b>	<i>Vormittag</i>	<i>Nachmittag</i>
<b>Dienstag</b>		
<b>Mittwoch</b>		
<b>Donnerstag</b>		
<b>Freitag</b>		
<b>Samstag</b>		
<b>Sonntag</b>		

*Wöchentliche Arbeitszeit geplant* ..... *Wöchentliche Arbeitszeit tatsächlich*

*Meine Belohnung* .....

**It's up to you!**

Helmut Müller  
50999 Köln

Grünerweg 123  
Tel.: 0221-12893412

**Firmenanschrift****Bewerbung als Fachkraft für Lager und Logistik**

Sehr geehrter Herr Böhl,

in Ihrer Stellenanzeige in der Kölner Stadtanzeiger vom 10.12.2003 suchen Sie eine qualifizierte Fachkraft für Lager und Logistik der die Warenannahme und -ausgabe organisiert.

Da ich mich beruflich verändern will und mich durch Fortbildungsmaßnahmen weiterqualifiziert habe, bewerbe ich mich bei Ihnen.

Ich bin 32 Jahre alt, unverheiratet und nicht ortsgebunden

Bei der Metro AG absolvierte ich erfolgreich eine Lehre als Einzelhandelskaufmann und war dort auch 4 Jahre lang als Lagerist im Zwischenlager Köln-West tätig. Meine Haupttätigkeit im Lager der Metro AG war die Warenannahme und -ausgabe von Non-Food-Neuprodukten

Danach war ich 3 Jahre als Einzelhandelskaufmann in der Einkaufsabteilung für Herrenoberbekleidung in einem Warenhaus beschäftigt. In einem Team von 6 Mitarbeitern war ich für die Organisation und Dokumentation (mit Hilfe von Word und Excel) der Angebotsunterlagen zuständig. Dort war ich auch maßgeblich für die Organisation der Inventur verantwortlich.

Meine schon vorhandenen EDV-Kenntnisse verbesserte ich während einer 6monatigen Ausbildung beim PFK Gabelstapler Schulung GmbH Köln. Den sicheren Einsatz von Winword und Excel in Windows-Umgebung bei der Erstellung von realistischen Übungsbeispielen habe ich in dieser Zeit gelernt.

Mein frühester Eintrittstermin wäre der 01.03.2004.

Ich würde mich freuen, in einem persönlichen Gespräch weitere Informationen über die Stelle und Ihr Unternehmen zu erhalten.

Mit freundlichen Grüßen

Unterschrift

**Wichtiger Tip:**

Beziehen Sie sich oft auf Punkte der Anzeige, wenn Sie sich darstellen.

**Reflektieren** Sie elementare Punkte der Anzeige.

**Wir suchen****Fachkraft für Lager und Logistik**

für die **Warenannahme und ausgabe.**

Eigenständige **Durchführung der Inventur**; Befähigung zur Weiterentwicklung der Lagerstruktur.

Materialverwaltung, Bestellungen, Wareneingangskontrolle, Kommissionierungen und Ersatzteilverkauf

**Grundlegende EDV-Kenntnisse** sind unerlässlich.

**Fähigkeit zum selbständigen Arbeiten** wird vorausgesetzt.

**Staplerschein erwünscht**

Richten sie Ihre schriftliche Bewerbung an Herrn Herr Böhl.

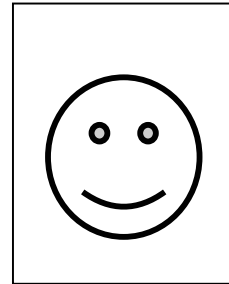
**c f t compact filter technik GmbH**

**Beisenstr. 39-41**

**45964 Gladbeck**

Tel.: 02043-3452312

**LEBENS LAUF**



**Persönliche Daten:**

Vorname/Name	Hugo Mustermann
Strasse	Musterburger Straße 1
PLZ/Ort	53555 Musterheim
Telefon	Tel.: 02222-17755
Geburtsdatum/Ort	geboren am 10.12.1961 in Musterdorf
Familienstand	verheiratet 3 Kinder

**Schul Ausbildung:**

04.1967-09.1971	Grundschule Musterdorf
10.1971-04.1977	Hauptschule Herzheim (FOS-Reife)

**Berufsausbildung:**

05.1977-10.1980	Musterfacharbeiter, Muster OHG Ortling
10.1985-05.1987	Mustertechniker, Musterschule Ortbaden (FHS-Reife durch Abendschule)

**Berufstätigkeiten:**

11.1980-05.1981	Betriebshilfe, Kölner Musterfabrik Ortkirchen
06.1981-10.1983	Zivildienst, Kindergarten Ortbach
11.1983-05.1988	Musterfacharbeiter Deutsche Muster Bonn
WS 84/85-SS 88	Gasthörer Uni Bonn, Fachrichtung Muster
06.1988-11.1990	Erziehungsurlaub (Hausmann und Vater)

**Berufstätigkeiten nach dem Erziehungsurlaub:**

03.1990-01.1994	Mustermitarbeiter Firma Musterbedarf GmbH in Bonn
02.1994-06.1999	Betriebsleiter, Firma Musterelemente
07.1999-11.2001	stellensuchend
12.2001-heute	EDV-orientierte Fortbildung, Euroschulen Bonn

**Sprachkenntnisse:**

Englisch, gut; Spanisch Grundkenntnisse

**EDV-Kenntnisse:**

Windows, Word, Excel, Access, PowerPoint

**Weiterbildung:**

EDV-Kurs bei den Euroschulen Bonn

**Telefonleitfaden**

Firma	Sekretärin ( <i>Name</i> )
Telefonnummer	<b>AnsprechpartnerIn</b> ( <i>Titel, Name</i> )
Mein Ziel	mein Ziel mein bestes Argument
<b>Gesprächsvorbereitung</b> ( <i>Reihenfolge und Themen, z.B.: Begrüßung, Vorstellung, Beziehung zur Firma ...</i> )	<b>Gesprächsnotizen</b> ( <i>während des Telefonats</i> )
Reflexion	Ergebnis ( <i>Termin etc.</i> )

**It's up to you!**

**Telefonliste**

Name ( <i>Titel</i> )	Anknüpfungspunkt(e) für ein Gespräch
Telefonnummer(günstige Anrufzeit)	
Kontakt am	Ergebnis
Name ( <i>Titel</i> )	Anknüpfungspunkt(e) für ein Gespräch
Telefonnummer(günstige Anrufzeit)	
Kontakt am	Ergebnis
Name ( <i>Titel</i> )	Anknüpfungspunkt(e) für ein Gespräch
Telefonnummer(günstige Anrufzeit)	
Kontakt am	Ergebnis
Name ( <i>Titel</i> )	Anknüpfungspunkt(e) für ein Gespräch
Telefonnummer(günstige Anrufzeit)	
Kontakt am	Ergebnis

**Aufgabe:**

Hier finden Sie einige „oft gestellte Fragen“. Beantworten Sie die Fragen stichwortartig. Die Fragen können aber auch Vorlage für ein kleines Rollenspiel sein: Ihr Freund übernimmt die Rolle des Personalchefs und stellt die Fragen. Tip: Bemühen Sie sich, dabei so ernsthaft wie möglich zu sein. Je glaubwürdiger die Situation gestellt wird, um so besser!

**„Erzählen Sie etwas über sich selbst!“**

Stützen Sie sich bei dieser Antwort auf Ihren Lebenslauf, erzählen Sie von Ihren Hobbys.

Achten Sie darauf, daß Sie nicht zu ausschweifend werden!

**„Was sind Ihre Stärken, was sind Ihre Schwächen?“**

Mit dieser Frage soll Ihre Selbstsicherheit getestet werden. Zählen Sie einige gute Eigenschaften auf, die Sie haben, und die für diese Anstellung günstig sind. Sagen Sie, daß Ihre Schwächen sicher keinen Einfluß auf Ihre Arbeitsleistung haben. Denken Sie sich ein paar harmlose Schwächen aus (z.B. Naschen). Wenn Sie rauchen, sagen Sie es, aber betonen Sie gleichzeitig, daß Ihre Arbeit keinesfalls darunter leidet.

**„Haben Sie diese Arbeit schon einmal gemacht?“**

Weisen Sie auf gleiche oder ähnliche Arbeiten hin, die Sie beruflich oder privat gemacht haben.

Betonen Sie auch, daß Sie schnell lernen und sich rasch einarbeiten.

**„Welche Erfahrungen haben Sie für diese Aufgabe?“**

*Lassen Sie sich nicht verunsichern! Es zählen nicht nur berufliche Erfahrungen, also verweisen Sie auch auf Ihre privaten. Oft übersieht man wertvolle Erfahrungen, weil sie einem so selbstverständlich erscheinen:  
z.B. muß man auch gut organisieren können, wenn man eine Jugendgruppe leitet.*

---

---

---

**„Warum wollen Sie bei uns arbeiten?“**

*Durch Ihre Recherchen über das Unternehmen wissen Sie auf diese Frage sicher einiges zu sagen. Wenn nicht, dann sollten Sie dieses Manko schnell beheben!*

---

---

---

**„Was macht Sie für unser Unternehmen (für diese Stelle) interessant?“**

*Zählen Sie Ihre besonderen Fähigkeiten auf und verwenden Sie die positiven „Reizwörter“, deren Wichtigkeit Sie aus der Stellenbeschreibung und aus der Unternehmensphilosophie erkannt haben!*

---

---

---

**„Haben Sie schon einmal in einer ähnlichen Firma (bzw. Stelle) gearbeitet?“**

*Vielleicht als Aushilfe in den Ferien? Bei einem Praktikum?*

---

---

---

**„Wieviel möchten Sie verdienen?“**

*Natürlich haben Sie sich vorher genau erkundigt. Sie kennen das Kollektivvertragsgehalt und wissen, was üblich ist. Und Sie wissen, was Sie selbst erreichen wollen. Zeigen Sie sich also informiert, selbstbewusst, verhandlungsbereit.*

---

---

---

**„Welche Pläne haben Sie für Ihre Zukunft?“**

*Wenn Sie als Frau sagen, Sie wollen eine Familie gründen, ist für das Unternehmen klar, daß Sie relativ bald ausfallen. Wenn Sie als Mann diese Antwort geben, heißt das, daß Sie in der Firma bleiben werden.  
Erzählen Sie also von Zukunftsplänen, die auf Zuverlässigkeit und Stabilität hinweisen.*

---

---

---

**„Welche Funktion/Rolle hatten Sie in Ihrer Schule?“**

*Es geht darum, festzustellen, ob und wie Sie sich einer Gemeinschaft anpassen können, ob Sie Führungsqualitäten haben und wie Sie mit anderen umgehen.*

---

---

---

---

**„Haben Sie irgendwelche Krankheiten?“**

*Machen Sie keine unnötigen Geständnisse! Wenn es aber Krankheiten mit schwerwiegenden Auswirkungen auf Ihre Leistungsfähigkeit gibt, sollten Sie offen darüber sprechen (und das vorher üben).*

---

---

---

**Reflexion**

Vorstellungsgespräch/Telefonat mit ..... am .....	. Gesamtbeurteilung
---	---------------------

**Äußere Umstände:**

*Waren Sie rechtzeitig da? War die Begrüßung in Ordnung? Konnten Sie sich einen Platz aussuchen?*

*Wenn ja, haben Sie gut gewählt? Hatten Sie alle nötigen Unterlagen dabei? Wie fühlten Sie sich in Ihrer Kleidung? Welche Situation war am angenehmsten? Welche war am unangenehmsten?*

**Körperliche Betroffenheit:**

*Wie waren Körperhaltung und Atmung? Wie war Ihre Stimme? War Ihnen heiß? Kalt? Haben Sie übermäßig geschwitzt? Konnten Sie ruhig sitzen? Was haben Ihre Hände gemacht?*

**Intellektuelle Betroffenheit:**

*Wie war Ihre Konzentration? Konnten Sie aufmerksam zuhören? Kamen Ihre Antworten zögernd oder klar und bestimmt? Gab es Fragen, die Sie nicht oder nur teilweise beantworten konnten?*

*Wenn ja, welche? Waren Sie mit Ihrer Ausdrucksform zufrieden?*

**Reflexion**

**Soziale Betroffenheit:**

*Sind Sie auf Ihre GesprächspartnerIn eingegangen? War Ihr Verhalten höflich und korrekt? Verstehend?*

*Verständnisvoll bei Störungen? Haben Sie versucht, durch Ihre Sprache, Mimik, Körperhaltung positiv zu wirken, Einfluß zu nehmen? Wie haben Sie das gemacht?*

**Was ist sehr gut gelaufen?**

**Was ist schlecht gelaufen?**

**Was haben Sie Neues gelernt?**

**It's up to you!**