



Meine Tätigkeiten in Freizeit, Alltag und Ehrenamt

Was mach(t)en Sie alles neben der beruflichen Tätigkeit?

In der Erinnerungslandkarte, die Sie ganz am Anfang erstellt haben, sind bereits einige Tätigkeiten aufgelistet. Die folgende Liste soll Ihnen weitere Anregungen geben. Vielleicht sind Sie am Ende des Kapitels selbst überrascht, was Sie alles außerhalb Ihres Berufes oder neben der Schule machen oder gemacht haben.

Durch diese Tätigkeiten in der Freizeit, im Alltag, im Ehrenamt und in der Familie entwickeln und erwerben Sie wichtige Kompetenzen, die Ihnen auch bei der Ausübung Ihres Berufes zugute kommen (z. B. wer ehrenamtlich die Kasse eines Sportvereines führt, lernt organisieren, mit Geld umzugehen und sich durchzusetzen).



Kreuzen Sie auf der nächsten Seite die für Sie zutreffenden Bereiche an und ergänzen Sie bitte, was Sie sonst noch alles machen!



Freizeit

Tätigkeiten in meiner Freizeit – das mache ich:	oft	manchmal	nie
Allgemeinwissen pflegen (Zeitungen, TV, Radio ...)			
Vorträge, Diskussionsveranstaltungen besuchen			
Bücher lesen			
Regelmäßig kulturelle Veranstaltungen besuchen (Theater, Konzert, Kino ...)			
Ein Musikinstrument spielen			
Ich bin Mitglied in folgenden Organisationen (z. B. Jungschar, Chor, Fußballverein ...)			
Ich betreibe folgende Sportarten			
Ich habe folgende Hobbys und Interessen			
Mit dem Computer arbeiten Ich beherrsche folgende Programme/habe selbst gelernt, mit folgenden Computer-Programmen umzugehen.			



Alltag

Tätigkeiten in meinem Alltag – das mache ich:	oft	manchmal	nie
Einkäufe planen und durchführen			
Kochen			
Spezialgebiete der Küche ausprobieren (z.B. chinesische Küche, Brot backen, Vollwert ...)			
Wäsche waschen/bügeln			
Feiern, Feste, Partys organisieren			
Arbeiten innerhalb der Familie/Wohngemeinschaft einteilen			
Pflanzen pflegen			
Tiere (Haustiere und andere Tiere) halten und pflegen			
Sich umweltbewusst verhalten (z. B. Müll trennen, umweltschonende Reinigungsmittel verwenden)			
Kinder, Geschwister, Jugendgruppen betreuen			
Nachhilfe geben, Hausaufgaben betreuen			
Bei Konflikten handeln und diese lösen			
Freizeitaktivitäten planen			
Anderen zuhören			
Anderere beraten			
Ältere Menschen oder Menschen mit Behinderung betreuen			
Nachbarn, Verwandten/Bekanntem helfen (beim Übersiedeln, Einkauf, Festvorbereitung ...)			
Planung und Verwaltung der Finanzen (Haushaltsplan, Verein ...)			
Sich mit Bank- und Versicherungsangelegenheiten beschäftigen (Auto-, Unfall-, Rentenversicherung)			
Unterschiedliche Dienste von Behörden in Anspruch nehmen (Gemeinde, Sanitätseinheit ...)			
Sich mit rechtlichen Fragestellungen auseinandersetzen (Kaufvertrag, Mietvertrag ...)			
Handwerklich tätig sein (Malerarbeiten, Renovierung, ...)			
Kleine Reparaturen im Haushalt durchführen			
Basteln/ Handarbeiten			
Technische Geräte bedienen			
Fahrrad, Motorrad, Auto reparieren, Reifen wechseln			
Öffentliche Verkehrsmittel nutzen (Pläne lesen)			



Hobbys

Mein Hobby

Kochen

Fachliche Kompetenz

Rezepte kennen; über die Verarbeitung der Lebensmittel Bescheid wissen;
Hygienemaßnahmen einhalten ...

Organisatorische Kompetenz

Planung des Menüs; Zutaten rechtzeitig und möglichst günstig einkaufen;
Zubereitungszeiten aufeinander abstimmen; Zeit einteilen ...

Soziale Kompetenz

Oft mit anderen zusammenarbeiten, Aufgaben delegieren ...

Persönliche Kompetenz

Guter Geschmackssinn, Handgeschick, Kreativität, Ausdauer, Geduld ...



Hobbys

Haben Sie sich einmal überlegt, welche Kompetenzen/ Fähigkeiten Sie benötigen, um Ihr Hobby auszuüben? Meistens ist uns gar nicht bewusst, welche Vielzahl an Fähigkeiten alltägliche Handlungen in sich bergen. Hier können Sie überlegen, welche Fähigkeiten bei einem Ihrer Hobbys zum Tragen kommen.

Mein Hobby

Fachliche Kompetenz

Organisatorische Kompetenz

Soziale Kompetenz

Persönliche Kompetenz



Ehrenamt/Freiwilligenarbeit

Ehrenamtliche/freiwillige Tätigkeit: Aufgaben, Tätigkeiten, Verantwortungsbereich	Was habe ich gelernt? Was kann ich jetzt?	Was hat es mir gebracht? Warum hat es mich interessiert? Inwiefern hat es mich verändert?
Jungscharleiter/in von 1998 bis 2000	Mit Gruppen zu arbeiten und diese zu leiten.	Mir ist klar geworden, dass ich gerne Führungsaufgaben übernehme und auch beruflich mit Menschen arbeiten möchte.



Meine Kompetenzen

Fachliche Kompetenzen	Das kann ich		
	sehr gut	gut	zufrieden stellend
Ich kenne die ernährungswissenschaftlichen Grundsätze der Vollwertküche.		X	

Meine Stärken

Soziale Kompetenzen	Das kann ich		
	sehr gut	gut	zufrieden stellend
Ich kann neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern helfen, sich in eine Organisation einzugliedern.		X	

Meine Stärken



Meine Kompetenzen

Aufgrund der vorherigen Auflistung wissen Sie jetzt, wozu Sie aufgrund Ihrer Erfahrungen in der Freizeit, im Alltag und im Ehrenamt fähig sind. Tragen Sie in den folgenden Tabellen Ihre Kompetenzen ein und unterscheiden Sie zwischen fachlichen, sozialen, organisatorischen und persönlichen Kompetenzen. Stufen Sie Ihr Können selbst (von sehr gut bis zufrieden stellend) ein.

Fachliche Kompetenzen	Das kann ich		
	sehr gut	gut	zufrieden stellend
	Meine Stärken		

Soziale Kompetenzen	Das kann ich		
	sehr gut	gut	zufrieden stellend
	Meine Stärken		



Meine Kompetenzen

Organisatorische Kompetenzen	Das kann ich		
	sehr gut	gut	zufrieden stellend
Wenn in Familie oder Freundeskreis eine besondere Veranstaltung organisiert werden soll, erledige ich das meistens.	X		
	Meine Stärken		

Persönliche Kompetenzen	Das kann ich		
	sehr gut	gut	zufrieden stellend
Ich habe die Geduld, pflegebedürftige Menschen zu begleiten.	X		
	Meine Stärken		



Meine Kompetenzen

Organisatorische Kompetenzen	Das kann ich		
	sehr gut	gut	zufrieden stellend
	Meine Stärken		

Persönliche Kompetenzen	Das kann ich		
	sehr gut	gut	zufrieden stellend
	Meine Stärken		

