



## Kom(petenzen)liste

Die nachfolgende Kom(petenzen)liste enthält eine Auswahl an unterschiedlichen fachlichen, sozialen, organisatorischen und persönlichen Kompetenzen.

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll beispielhaft Anregungen geben, um die Vielfalt von Kenntnissen und Kompetenzen wahrzunehmen. Die Kom(petenzen)liste kann eine Hilfe sein bei der Entdeckung Ihrer persönlichen Fähigkeiten und Kompetenzen in den Kapiteln 2 bis 6.



## Fachliche Kompetenzen

### NATUR

- Bäume, Blumen pflanzen und pflegen
- Pflanzenkrankheiten erkennen
- Wissen, welche Pflanzen welche Nährstoffe benötigen
- Bewässern, Beschatten und für Licht sorgen
- Pflanzen mit Nährstoffen versorgen
- Grünanlagen gestalten, anlegen und pflegen
- Tiere füttern und pflegen
- Futtermischungen herstellen
- Instrumente für Tieruntersuchungen kennen
- Artgerechte Unterkünfte herrichten
- Wildschutzmaßnahmen durchführen
- Naturkundliche Kenntnisse
- Biologische, chemische Vorgänge kennen

### LEBENSMITTEL

- Einfache Gerichte fachgerecht vorbereiten
- Buffets und Ausstellungsplatten herstellen
- Getränke filtern, zentrifugieren und abfüllen
- Gemüse, Früchten und Fleisch haltbar machen
- Fertiggerichte herstellen
- Fruchtsäfte, Wein, Most herstellen
- Grundlagen der vegetarischen Küche wissen
- Fleisch, Fisch und Geflügel ausnehmen, zerlegen, dressieren, spicken und panieren
- Suppen und Grundbrühen, von Saucen, warmen Vorspeisen, Fleisch- und Fischgerichten, Gemüse, Mehl-, Eier- und Käsespeisen zubereiten
- Kochtechniken und Garmethoden kennen und anwenden
- Grundkenntnisse der kalten und warmen Küche
- Menüs zusammenstellen
- Waren- und Getränkekunde
- Material einkaufen
- Vorschriften und Rezepte kennen
- Geruch und Geschmack wahrnehmen
- Lebensmittelkunde: Nährwert, Wirkung auf Organismus, Verdauung
- Hygienevorschriften anwenden

### BEKLEIDUNG, TEXTILIEN, LEDER

- Blusen, Kleider, Mäntel und Kostüme anfertigen
- Stoffbedarf berechnen
- Schnittmuster zeichnen
- Datenträger zur Steuerung von Maschinen erstellen
- Mit der Maschine und von Hand nähen
- Mit Schere, Bleistift, Nähmaschine und Bügeleisen umgehen
- Futterstoffe zuschneiden, Textilien wattieren, füttern und ausstaffieren
- Zuschneiden, stanzen, lochen, nähen, verputzen und polieren
- Überzüge für Polster und Kissen anfertigen
- Qualitätskontrolle der hergestellten Produkte
- Im Labor Untersuchungen von Farben und Chemikalien vornehmen
- Bei der Wahl der Schnitte und des Stoffes beraten
- Farben und aktuelle Formen kennen

### SCHÖNHEIT UND KÖRPERPFLEGE

- Haare schneiden, Locken machen
- Aktuelle Trendhaarschnitte durchführen
- Künstliche Haarteile unsichtbar einfügen
- Nägel feilen und schleifen
- Schminktechniken anwenden
- Massagetechniken kennen
- Massieren
- Verbände anlegen, Spezialstrümpfe und Bandagen anpassen
- Gesichtsreinigung vornehmen
- Gesichtsmasken vorbereiten
- Grundlegende Kenntnisse der Medizin und des Funktionierens des menschlichen Körpers
- Wissen um Inhaltsstoffe von Pflege-, Gesundheits-Kosmetikmitteln
- Wissen um Wirkung der unterschiedlichen Mittel
- Beratung



### GESTALTUNG, DRUCK

- Fein und exakt zeichnen, großräumig gestalten
- Manuelles Geschick für Kleinarbeit
- Vorstellungsvermögen
- Sicherheit in der Rechtschreibung
- Prospekte, Inserate, Anzeigetafeln, Kataloge, Bücher, Lehrmittel, Werbespots gestalten
- Spitzen und Stickereien entwerfen
- Objekte, Ereignisse und Situationen fotografisch festhalten
- Schaufenster gestalten
- Modelle herstellen
- Siebdrucken
- Farben richtig mischen
- Mit dem Pinsel malen
- Schilder montieren
- Töpfern
- Glasuren und Farben mischen
- Sägen, feilen, bohren, biegen, walzen, löten, schmieden
- Gravieren
- Mit dem Auftraggeber und Fachleuten aus anderen Richtungen zusammenarbeiten
- Komplizierte Maschinen bedienen
- Auf Filmstreifen oder auf Fotopapier belichten
- Grafikprogramme beherrschen
- Mit Scanner arbeiten
- Bücher mit Leder oder Textilien einbinden
- Formen ausstanzen und Rillen, Ritzen und Prägungen anbringen
- Farben zusammensetzen

### HANDWERK

- Kenntnisse in Material
- Gefühl für Metall, Holz, Baustoffe und Kunststoffe
- Skizzen, Pläne und Detailzeichnungen lesen können
- Handwerkliches und feinhandwerkliches Geschick
- Präzise Arbeit leisten
- Mathematik-, Geometrie- und Physikkenntnisse
- Sinn für Formen und Farben

### BAU

- Fundament ausheben
- Einrücken, betonieren, Mörtel erzeugen, verputzen
- Mauerstein an Fluchtschnur heben, Ziegelsteine, Schalungen herstellen
- Rohre verlegen
- Materialbedarf errechnen
- Material- und Lieferscheinkontrolle
- Geräte vorbereiten
- Holz imprägnieren, beizen und lackieren
- Maße von Bauteilen berechnen
- Gebäude isolieren
- Fliesen verlegen
- Innenausbau fertig stellen
- Fliesen, Steine und Mörtel arbeiten
- Mit Kies, Schotter und Sand Untergrund stabil machen
- Randsteine setzen, Natursteine verlegen
- Verschiedene Betonarten herstellen und verarbeiten
- Maßnahmen zur Verhinderung von Arbeitsunfällen kennen
- Methoden des ökologischen und energiesparenden Bauens kennen
- Mitarbeiter/-innen und Maschinen einteilen und koordinieren können



### HAUSTECHNIK

- Pläne zeichnen und lesen können
- Gas-, Wasser- und Abwasserleitungen verlegen
- Armaturen und Sanitärapparate montieren
- Feilen, meißeln, bohren, Gewinde schneiden, schweißen, löten
- Ablaufrohre, Dachrinnen, Blitzschutzanlagen anfertigen
- Isoliermaterialien verlegen
- Bleche zuschneiden und in Form bringen
- Rohre zuschneiden und schweißen
- Steuerungsapparate installieren
- Pläne zeichnen und lesen
- Arbeiten koordinieren

### HOLZVERARBEITUNG, INNENAUSBAU

- Holzarten kennen
- Spalten, fräsen, sägen, hobeln und bohren
- Möbel, Inneneinrichtungen, Fenster, Balkongeländer, Treppen herstellen
- Holzschutzbehandlung
- Fenster einsetzen
- Dreidimensionale Skizzen und Modelle anfertigen
- Bearbeitungstechniken
- Grundrisse, Ansichten und einfache 3D-Zeichnungen von Räumen anfertigen
- Isoliermaterialien einbauen
- Baumstämme zuschneiden
- Teppiche verlegen
- Möbel polstern
- Glas zuschneiden und schleifen, fachgerecht einsetzen
- Holzgefäße, Bottiche und Fässer herstellen und reparieren
- Kostenvoranschläge erstellen
- Kundenberatung

### AUTOS UND ANDERE FAHRZEUGE

- Mit mechanischen und elektronischen Messgeräten umgehen
- Fehlerfindung
- Beschädigte Teile ausbauen und reparieren
- Wartungsarbeiten und Inspektionen durchführen
- Motor- und Getriebeöl und von Verschleißteilen wechseln
- Fahrgestelle richten und mit Vermessungsgeräten überprüfen
- Abmontieren, entrostern, ablaugen, reinigen, spachteln, schleifen, abdecken, grundieren
- Ladegut beladen und sichern
- Kostenvoranschläge erstellen
- Kundenberatung

### ELEKTRO

- Mit Werkzeugen und Maschinen umgehen
- Pläne und Schemas umsetzen
- Montage und Inbetriebsetzung von elektrischen Anlagen
- Anlagen bauen, überprüfen, beschriften und montieren
- Sägen, feilen, Gewinde schneiden, fräsen, drehen, bohren, verdrahten
- Schaltanlagenbau
- Prüf- und Kontrollarbeiten machen
- Elektrische und physikalische Vorgänge kennen
- Kostenvoranschläge erstellen
- Kundenberatung



### **METALLBEARBEITUNG, INDUSTRIELLE PRODUKTION**

- Metallbearbeitung, industrielle Produktion
- Präzises Arbeiten bis Tausendstelmmillimeter
- Bestandteile für feinmechanische Instrumente oder Apparate messen und kontrollieren
- Feilen, sägen, kleben, bohren, löten, schweißen, stanzen
- Gewinde schneiden, fräsen, drehen, abkanten, biegen, richten und schleifen, messen, kontrollieren
- Geräte zusammenbauen und anschließen
- Messgeräte bedienen
- Metallbearbeitung mit (computergesteuerten) Maschinen
- Störungsfaktoren und deren Behebung auffinden
- Bleche und Profile zusammenbauen
- Genaue und feine Metallbearbeitung von Hand und mit Maschinen
- Wissen aus Mechanik, Elektrotechnik und Hydraulik
- Pläne in Werkstücke umsetzen

### **PLANUNG, TECHNIK**

- Planung, Technik
- Arbeitsvorgänge überblicken und koordinieren
- Zusammenhänge erkennen
- Geschicktes Freihandzeichnen
- Farben- und Formensinn

### **CHEMIE, PAPIER, KUNSTSTOFF**

- Wissenschaftliche oder technische Untersuchungen vornehmen
- Chemische Substanzen untersuchen und herstellen
- Mit empfindlichen Apparaturen und Materialien arbeiten
- Produktionsmenge, Fabrikationsprozess und Endprodukt überwachen
- Oberflächen von metallischen Gegenständen veredeln
- Papier und Kartons anfertigen
- Wasserproben analysieren
- Wissen in Physik, Biologie, Mechanik, Elektrotechnik
- Unfallvermeidung

### **KONSTRUKTION, TECHNISCHES ZEICHNEN**

- Planen, konstruieren, berechnen
- Pläne mit der Hand zeichnen
- Mit dem Computer Schemas und Konstruktionen erstellen
- Mathematik, geometrisches Zeichnen
- CAD-Programme beherrschen
- Funktionsweise von Maschinen und Apparaten verstehen
- Kostenberechnungen, Angebote und Abrechnungen erstellen
- Projekt- und Ausführpläne zeichnen
- Anlagen nach abgeschlossener Arbeit einstellen und übergeben



### VERWALTUNG

- Ablagesysteme kennen
- Arbeitsvorgänge überblicken und koordinieren
- Sinn für Zahlen und rechnerische Begabung
- Fremdsprachenkenntnisse
- Sicherheit in der Rechtschreibung
- Korrespondenz

### KAUFMÄNNISCHES

- Buchhalterische Aufgaben
- Kassa abrechnen
- Mit Banken, Versicherungen zusammenarbeiten und umgehen
- Zahlungsverkehr vornehmen und überwachen
- Wirtschaftliche und organisatorische Fragestellungen analysieren
- Post erledigen, Briefe schreiben
- Computerarbeit beherrschen
- Mit Katalogen umgehen
- Archivierungsarbeiten
- Lieferungen mit Lieferscheinen vergleichen
- Prospekte verschicken, Anfragen beantworten, Zimmerreservierungen entgegennehmen
- Anrufe entgegennehmen
- Mit Lieferanten, Kundinnen und Kunden verhandeln

### COMPUTER

- Hard- und Software installieren, programmieren und konfigurieren
- Kenntnisse des Betriebssystems und der Programmabläufe
- EDV-Anwendungsprogramme an spezielle Bedürfnisse anpassen
- Programmiersprachen kennen und anwenden können
- Programmabläufe erstellen
- Datensicherung vornehmen

- E-Mail-Funktionen beherrschen
- Im Internet recherchieren
- Programme aus dem Internet herunterladen
- Bilder, Filme, Ton und Texte in Computeranwendungen miteinander verbinden
- Bedürfnisse von Computeranwendern mit den Anforderungen der EDV-Programme abstimmen
- Informationssysteme konzipieren und in Computeranwendungen umsetzen
- Computerhardware und Peripheriegeräte kennen

### HANDEL UND DIENSTLEISTUNGEN

- Gesprächstechniken kennen und anwenden
- Kundenwünsche rasch erfassen
- Gutes Gedächtnis für Namen der Kunden und Warensortiment
- Fehlerfreies Rechnen

### VERKAUF

- Das Sortiment kennen
- Verwendung, Pflege, Lagerung, Zusammensetzung und Verwendung der Produkte kennen
- Ladenlokal, Schubladen und Schaufenster in Ordnung halten
- Verkaufstechniken kennen
- Bestellungen und Warenüberprüfungen vornehmen
- Technisches Verständnis zur Bedienung von Automaten
- Verkaufsgespräche führen
- Erklären, beraten, die richtigen Worte finden
- Auf Bedürfnisse, Geschmack, Warenkenntnisse der Kundinnen und Kunden eingehen
- Mit Reklamationen umgehen

**VERKEHR**

- Verkehrsregeln kennen
- Auskünfte erteilen
- Fahrzeuge (Auto, Bus, Lkw, Schiff) steuern
- Tarife berechnen
- Platzreservierungen vornehmen
- Reisen zusammenstellen
- Personaleinsatzpläne machen
- Entgegennehmen, aufbereiten und weiterleiten von Meldungen

**SPRACHE, KUNST**

- Texte für Zeitungen, Radio und Fernsehen, Internet und Blogs schreiben
- Ereignissen auf der Spur sein und über sie schreiben und sprechen
- Sprechstimme, Singstimme, Mimik, Gestik, Gebärden, Bewegung, Tanz, Jonglieren, Turnen einsetzen
- Gutes Hörvermögen
- Künstlerische Ausdrucksfähigkeit
- Sprachgefühl, Kreativität, Spontaneität

**GESUNDHEITSWESEN**

- Verständnis für Probleme physischer und psychischer Art
- Bau und Funktionen des menschlichen Körpers kennen
- Wissen über Anatomie, Chemie, Physik, Biologie
- Mit komplizierten Apparaturen umgehen
- Geräte reinigen und sterilisieren
- Ernährungswissenschaftliche Kenntnisse
- Waschen, baden, Betten machen
- Lebensfreude und Lebensmut zurückgeben
- Pflegerische und medizinische Kenntnisse
- Spritzen, Infusionen, Wundversorgung, Verbandwechseln, Umschläge und Kompressen machen

- Veränderungen im Zustand kranker Menschen beobachten
- Umbetten, umlagern
- Geborgenheit vermitteln
- Ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein
- Seelische und körperliche Belastbarkeit
- Ausstrahlung einer positiven Lebenseinstellung
- Mitmenschliche Anteilnahme

**UNTERRICHT, ERZIEHUNG, BERATUNG**

- Beobachtungsgabe und Kontaktfähigkeit
- Wochen, Tage, Stunden planen und vorbereiten
- Auf Bedürfnisse verschiedener Altersstufen eingehen
- Für gute Stimmung sorgen
- Ständig den Überblick bewahren
- Unterrichtsstunde vorbereiten
- Wissen über Lerntechniken
- Didaktisches Fachwissen
- Konfliktlösungen kennen
- Allgemeinbildung
- Auf spielerische und ernsthafte Art und Weise den Stoff vermitteln
- Mit pädagogischen und psychologischen Fragestellungen befassen
- Zusammenarbeit mit weiteren Fachleuten
- Kenntnisse wirtschaftlicher und sozialer Entwicklungen
- Gruppen und Gemeinschaften aufbauen
- Zu Gesprächen, zum Spielen, zu Bastelarbeiten anregen



### HAUSWIRTSCHAFT, GASTLICHKEIT

- Reinigen und pflegen der Räume, Einrichtungen und Ausstattungsgegenstände
- Herrichten von (Gäste-) Zimmern
- Wäsche waschen, bügeln, pflegen und instand setzen
- Herrichten von Geschirr und Besteck
- Tische decken und schmücken
- Speisekarten erstellen und Preise berechnen
- Beraten des Gastes
- Getränke- und Speisenbestellungen entgegennehmen

### METHODENWISSEN

#### Das Beherrschen von:

- Entspannungstechniken
- Techniken zur Steuerung von Gruppen
- Konzentrationsübungen
- Moderationstechniken
- Kreativitätstechniken
- Präsentationstechniken
- Problemlösetechniken
- Lehrtechniken
- Lerntechniken

### BASISKOMPETENZEN

- Umgang mit Massenmedien (TV, Zeitungen etc.): Ich versuche mich auf dem Laufenden zu halten, indem ich mich gezielt informiere
- Umgang mit „neuen Medien“ (Internet, CD-Rom etc.)
- Grundlegende EDV-Kenntnisse und Fertigkeiten in der Textverarbeitung
- Fremdsprachen (z. B. sich in Englisch unterhalten können)
- Umweltbewusstsein
- Kaufmännische Grundkenntnisse

## Soziale Kompetenzen

### KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

- Ich gehe auf andere Menschen zu.
- Ich verstehe es, Gespräche anzuknüpfen.
- Andere Menschen kennen zu lernen macht mir Freude.
- Ich kann anderen helfen, ihre Kontaktschwierigkeiten zu überwinden.
- Ich zeige mich dort engagiert, wo Hilfe und Rat gefragt ist.
- Ich kann andere Menschen gut motivieren.
- Ich pflege einen freundlichen Umgangston.
- Ich unternehme auch außerhalb der Arbeit mit Kollegen und Kolleginnen etwas zusammen.
- Ich nehme mir Zeit für den Informationsaustausch mit anderen Menschen.
- Ich sage, was ich denke.

### AUSDRUCKSFÄHIGKEIT

- Ich drücke mich geschickt aus.
- Ich spreche akustisch verständlich.
- Ich besitze die Fähigkeit, Sachverhalte und Gedanken schriftlich klar und verständlich darzustellen.
- Ich formuliere flüssig.
- Ich setze meine Körpersprache bewusst ein.
- Ich bringe meine Meinung sachlich in Diskussionen ein.
- Ich kann Erlebnisse lebhaft erzählen.
- Ich kann meine Gefühle ausdrücken.
- Ich bin auch vor größeren Zuhörergruppen ruhig, besonnen und sicher.
- Ich komme klar auf den Punkt.
- Ich kann meine Sprache der Situation anpassen.





### EINFÜHLUNGSVERMÖGEN

- Ich gehe auf andere ein.
- Ich habe für die privaten Sorgen und Probleme meiner Kollegen und Kolleginnen immer ein offenes Ohr.
- Ich achte darauf, was der/die andere sagt und wie er/sie es sagt.
- Ich habe Verständnis für andere.
- Ich kann die Probleme und Gefühle anderer gut erkennen.
- Ich kann beruhigen und trösten.
- Ich spreche die Gefühle des anderen an und versuche sie in eigenen Worten zusammenzufassen.
- Ich habe Interesse an der Meinung anderer.
- Ich kann mich in die Situation anderer einfühlen.

### KOOPERATIONSFÄHIGKEIT

- Ich gehe respektvoll mit anderen um.
- Ich bin gegenüber Ideen von anderen aufgeschlossen.
- Kameradschaftlichkeit ist für mich wichtig.
- Ich suche Kompromisse.
- Ich greife vorgebrachte Ideen anderer auf und führe sie weiter.
- Ich kann mit anderen zusammenarbeiten.
- Ich trage Mitverantwortung.
- Ich bin meinen Kollegen und Kolleginnen gegenüber hilfsbereit.
- Ich Sorge bei Sitzungen und sonstigen „Gesprächsrunden“ für ein angenehmes Klima.
- Ich versuche, meine Kollegen und Kolleginnen fachlich zu unterstützen.

### TEAMFÄHIGKEIT

- Ich arbeite gerne mit anderen zusammen, um gemeinsam eine Lösung zu entwickeln.
- Ich kann mich in eine Gruppe integrieren.
- Ich übernehme gerne die Verantwortung, kann aber auch in einer Gruppe zurückstehen.
- Ich helfe neuen Personen, sich in die Gruppe einzugliedern.
- Ich fühle mich in einer Gruppe wohl.
- Ich kann mich einem gemeinsamen Ziel unterordnen.
- Ich habe die Fähigkeit, zu einem guten Arbeitsklima beizutragen.
- Ich bin mir meiner Rolle im Team bewusst.
- Ich habe mich mit den meisten meiner bisherigen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen gut verstanden.
- Ich kann mich durchsetzen und meine Ideen begründen.
- Ich habe Teamerfahrung, da ich bereits in Teams gearbeitet bzw. Teamsituationen erlebt habe.
- Ich lasse die anderen nicht im Stich und springe auch für sie ein.
- Ich höre zu und versuche von den anderen zu lernen.
- Ich versuche meine eigene Position einzubringen.
- Ich versuche, mit den anderen eine Aufgabe effizient zu lösen.
- Ich versuche, eine gute Stimmung in die Gruppe zu bringen.



### KRITIK- UND KONFLIKTFÄHIGKEIT

- Ich bin nicht gleich auf „100“, wenn einmal jemand etwas zu kritisieren hat oder sich beschwert.
- Ich bin jemand, der Konflikten nicht ausweicht.
- Ich bin jemand, der normalerweise berechenbar reagiert.
- Ich versuche, anderen nach Fehlern den Rücken zu stärken.
- Ich habe den Mut, die eigene Meinung zu vertreten, auch wenn andere schweigen.
- Ich kann mich Anordnungen widersetzen, wenn sie mit meiner Meinung überhaupt nicht vereinbar sind (Zivilcourage).
- Ich vertrage Kritik.
- Ich versuche auch eigene Fehler und Missgeschicke anzusprechen.
- Ich bringe Kritik so an, dass sie nicht verletzt.
- Ich stehe zu meinen Fehlern und entschuldige mich.
- Ich versuche, Konflikte direkt mit allen Beteiligten zu besprechen.
- Ich kann die Gefühle der anderen auffangen und die Situation entschärfen.
- Ich erkenne auch fremde Standpunkte an.
- Ich versuche über den Konflikt nachzudenken und suche Möglichkeiten, um ihn zu entschärfen.
- Ich kann andere besänftigen.
- Ich kenne meine Grenzen.
- Wenn ich versuche mich durchzusetzen, dann tue ich das auf eine offene Art und Weise.

## ORGANISATORISCHE KOMPETENZEN

### ORGANISATIONSFÄHIGKEIT

- Ich plane Aufgaben und Arbeiten.
- Ich setze bei der Erledigung meiner Aufgaben Prioritäten.
- Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bearbeiten, ohne den Überblick zu verlieren.
- Ich führe längerfristige Vorhaben vorausschauend durch.
- Ich kenne Methoden der Zeiteinteilung und wende sie an.
- Ich setze Tätigkeiten planmäßig in Gang und führe sie kontrolliert zu Ende.
- Ich gestalte Abläufe logisch.

### ARBEITS-, PLANUNGSTECHNIK

- Ich richte meinen Arbeitsplatz praktisch ein.
- Ich kann theoretische Grundlagen gut in praktisches Handeln umwandeln.
- Ich gehe bei der Planung der eigenen Arbeit systematisch vor.
- Ich teile mir die Zeit gut ein und lasse mich von äußeren Umständen nicht ablenken.
- Ich besitze Problemlösungsfähigkeiten, das heißt, ich kann Probleme erkennen, beschreiben und entsprechende Lösungen finden.

### LERNBEREITSCHAFT UND -FÄHIGKEIT

- Ich besitze den Willen, meine beruflichen und persönlichen Kenntnisse und Kompetenzen zu verbessern.
- Ich nehme meine Weiterbildung selbst in die Hand.
- Ich kann selbstständig lernen.
- Ich besitze eine gute Merkfähigkeit.
- Ich kann mir kurzfristig neue Fakten und Zusammenhänge aneignen.
- Ich aktualisiere mein Wissen laufend.



### UMGANG MIT INFORMATIONEN

- Ich kann die für die Lösung der Aufgaben erforderlichen Informationen selbstständig beschaffen und entsprechend einsetzen.
- Ich kann Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden.
- Ich wende Techniken der Informationsbeschaffung an (z. B. Internet, Bibliotheken).
- Ich bereite mich auf eine Prüfung effizient vor.
- Ich kann mich mit Informationen sinnvoll und effizient auseinandersetzen.

### ARBEITSEINSTELLUNG, ARBEITSCHARAKTER

- Ich empfinde an meiner eigenen Arbeit und Leistung Freude.
- Ich gehe auch schwierige Herausforderungen an.
- Ich habe Interesse an der Arbeit.
- Ich bin belastbar.
- Ich halte auch Unruhe und Hektik aus.
- Es stellt für mich keine große Belastung dar, wenn ich häufig unter Druck arbeiten muss.
- Ich arbeite konzentriert und zielbewusst.
- Ich zeige hohe Einsatzbereitschaft.
- Ich erledige Sachen.
- Ich setze mir Ziele.
- Ich erkenne nicht erreichte Ziele und gehe den Gründen für den Misserfolg nach.

### PERSÖNLICHE FÄHIGKEITEN UND EIGENSCHAFTEN

#### SELBSTVERTRAUEN/SELBSTWERTGEFÜHL

- Ich habe eine positive Lebenseinstellung.
- Ich empfinde Kraft und Mut, um Hindernisse und Schwierigkeiten zu akzeptieren und zu überwinden.
- Ich bin überzeugt, dass ich meine Ziele verwirklichen kann.
- Ich fühle mich den Anforderungen des Lebens gewachsen.
- Ich empfinde Schwierigkeiten als Herausforderungen.
- Ich vermag mir auch eigene Fehler zuzugestehen.
- Ich stecke Rückschläge leicht weg.

#### SELBSTSTÄNDIGKEIT

- Ich habe meine eigene Meinung.
- Ich warte nicht auf Anweisungen, sondern handle selbstständig.
- Ich übernehme die Verantwortung für meine Ansichten und Entscheidungen.
- Ich denke mit, um vorausschauend und selbstständig handeln zu können.
- Ich besitze Durchhaltevermögen.
- Ich kann Arbeiten ohne detaillierte Anweisungen eigenverantwortlich durchführen.

#### INITIATIVE

- Ich engagiere mich oft spontan und selbstständig für verschiedene Aufgaben.
- Ich kann Impulse setzen.
- Ich versuche auch in der Freizeit (z. B. in Vereinen) eine aktive Rolle zu spielen.
- Ich suche nach zukünftigen Anforderungen.
- Ich diskutiere nicht lange, sondern schreite rasch zur Tat.
- Ich besitze Unternehmungsgeist.



- Ich kann mich für Aufgaben und Ziele begeistern.
- Ich habe Aktivitäten gestartet, die ohne mich nicht verwirklicht worden wären.
- Ich bin bereit, auch größere Anstrengungen auf mich zu nehmen, um meine Ziele zu verwirklichen.
- Ich bleibe nicht bei meinen Einfällen und Fantasien stehen, sondern setze sie in die Wirklichkeit um.

### VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN

- Ich bedenke die Folgen einer Entscheidung.
- Ich handle umsichtig und überlegt.
- Ich übernehme gern leitende Funktionen.
- Ich kann die Folgen meines eigenen Verhaltens abschätzen und mir ein selbstständiges Urteil bilden.
- Ich besitze Verantwortungsbereitschaft für Sachwerte, Mitmenschen und Umwelt.
- Ich nehme meine Aufgaben ernst und bin daran interessiert, das was ich tue, richtig zu machen.
- Ich trage die Konsequenzen für meine Handlungen.
- Ich trage Sorge für Sachen, die mir nicht gehören.
- Ich entschuldige mich für meine Fehler.
- Ich gehe verantwortungsbewusst mit neuen Technologien und Medien um.

### FLEXIBILITÄT

- Ich komme mit häufig wechselnden Arbeitssituationen gut zurecht.
- Ich verfolge Neues mit Interesse.
- Ich habe eine rasche Auffassungsgabe.
- Ich kann mich leicht umstellen und umdenken.
- Ich kann mich wechselnden Situationen schnell anpassen.
- Ich besitze Veränderungsbereitschaft.
- Ich bin bereit, auch Überstunden zu leisten, wenn es die Arbeitslage erfordert.
- Ich übernehme auch Sachen, für die ich nicht zuständig bin.
- Ich kann mit den technischen Neuerungen (Computer etc.) und anderen Veränderungen in der heutigen Zeit umgehen und mich anpassen.

### DENKVERMÖGEN

- Ich definiere Ziele und Probleme präzise.
- Ich besitze mathematisch-rechnerische Fähigkeiten, also die Fähigkeit, rasch und genau mit Zahlen umgehen zu können.
- Ich gehe in meinen Überlegungen zusammenhängend und logisch vor.
- Ich tue mich leicht, theoretische Unterlagen wie Zeichnungen, Schaltpläne, Symbole, Schnittmuster, Rezepte, EDV-Unterlagen usw. zu verstehen.
- Ich kann komplexe Sachverhalte vereinfachen.
- Ich denke kreativ.
- Ich plane und entwickle fantasievoll.
- Ich kann Theorie und Praxis verbinden.
- Ich verstehe komplizierte Systeme und Sachverhalte in ihrer Vernetztheit.
- Ich habe ein gutes Unterscheidungsvermögen und kann gut strukturieren.
- Ich verstehe es, zu improvisieren und Neues zu schaffen.



- Bestehendes versuche ich immer wieder sinn- und zweckvoll umzugestalten.
- Ich suche immer wieder nach neuen Lösungsmöglichkeiten.
- Ich denke eher unkonventionell.
- Ich bin geistig lebendig und beweglich.
- Ich bin vielseitig.
- Ich bin einfallsreich, fantasievoll, erfinderisch, originell, improvisierend.

### KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEITEN

- Gute Gesundheit
- Reaktionsschnelligkeit
- Kräftige Konstitution
- Genaues, ausdauerndes Arbeiten
- Lärmunempfindlichkeit
- Geschicklichkeit
- Guter Farben- und Formensinn
- Physische Ausdauer
- Nicht zu empfindliche Hände
- Schwindelfreiheit
- Körperliche Beweglichkeit
- Körperliche Wendigkeit
- Gutes Sehvermögen
- Gutes Gleichgewichtsgefühl
- Ausdauer
- Guter Tastsinn
- Sichere, ruhige Hand
- Guter Geruchs- und Geschmackssinn
- Fingerfertigkeit
- Gutes Hörvermögen

### CHARAKTEREIGENSCHAFTEN

- Humorvoll
- Genau
- Selbstbeherrscht und besonnen
- Geduldig
- Zielstrebig
- Zuverlässig
- Ordentlich
- Pünktlich
- Ausdauernd
- Fleißig
- Loyal
- Hilfsbereit
- Neugierig
- Verlässlich
- Begeisterungsfähig
- Fröhlich
- Tüchtig
- Gefühlvoll
- Zufrieden
- Intellektuell
- Ehrgeizig
- Temperamentvoll
- Aufgeschlossen
- Ehrlich
- Konsequenz

