

Selbstreflexion zur Berufsorientierung

In dieser Vorlage haben wir verschiedene **Reflexionsthemen samt Leitfragen** für dich zusammengetragen. Sie sollen dir helfen, herauszufinden, was dich ausmacht, was dich antreibt und wie du dir deine Zukunft vorstellst.

Anleitung zur Nutzung

- **Nimm dir Zeit:**
Plane dir ruhige 30–60 Minuten ein, in denen du ungestört reflektieren kannst.
- **Sei ehrlich zu dir selbst:**
Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – nur deine eigenen.
- **Gehe Schritt für Schritt vor:**
Lies die Leitfragen und notiere, was dir spontan einfällt. Lass dir Raum zum Nachdenken.
- **Nutze die Textfelder:**
Du kannst das PDF direkt digital ausfüllen oder es ausdrucken und handschriftlich bearbeiten.
- **Ziehe ein Fazit:**
Am Ende kannst du dein persönliches Profil zusammenfassen – das bildet eine gute Grundlage für Beratungsgespräche, Recherchen und Planungen.

Tipp: Besprich deine Ergebnisse mit einer Vertrauensperson aus deinem Umfeld oder wende dich an KADA. Oft hilft ein Austausch, neue Perspektiven zu entdecken.

Bist du bereit? Los geht's!



Deine Charaktereigenschaften

- Wie würdest du dich selbst beschreiben?
- Welche Eigenschaften schätzen andere an dir?
- Was prägt dein Verhalten in Gruppen?
- Wie reagierst du auf Herausforderungen oder Stresssituationen?

Deine Interessen

- Wofür begeisterst du dich?
- Womit verbringst du gerne deine Zeit?
- Welche Themen oder Tätigkeiten wecken deine Neugier immer wieder?
- Worüber würdest du gerne mehr wissen?

Deine Stärken

- Was zeichnet dich aus?
- Welche Talente bringst du mit?
- In welchen Situationen fühlst du dich kompetent und selbstsicher?
- In welchen Situationen bekommst du positives Feedback?
- Welche Aufgaben überlassen andere gerne dir, weil du sie gut kannst?

Deine Schwächen

- Welche Situationen oder Aufgaben meidest du lieber?
- Wann fühlst du dich unsicher – und warum?
- Bei welchen Tätigkeiten brauchst du oft Hilfe oder Unterstützung?
- Welche Rückmeldungen zu Verbesserungsmöglichkeiten bekommst du häufiger?

Lern- & Arbeitsweise

- Wie lernst du am liebsten? (z.B. praktisch, theoretisch, im Team, allein)
- Wie organisierst du dich bei Projekten oder längeren Aufgaben?
- Wann arbeitest du besonders konzentriert und motiviert?
- Brauchst du eher Struktur oder Freiraum?

Kompetenzen & Erfahrungen

- Welche Erfahrungen haben dich besonders geprägt oder etwas über dich gelehrt?
- In welchen Situationen konntest du bereits Verantwortung übernehmen?
- Wo hast du schon praktische Einblicke in Berufe gewonnen?
- Welche besonderen Fähigkeiten hast du dir in Ausbildungen, Freizeit, Praktika oder Nebenjobs angeeignet?

Motivation & Ziele

- Was treibt dich an?
- Was bedeutet Erfolg für dich?
- Welche Ziele geben dir Energie und Richtung?

Deine Werte

- Welche Überzeugungen leiten dich?
- Was ist dir im Leben besonders wichtig?
- Was prägt deinen Umgang mit anderen Menschen?
- Wann fühlst du dich „richtig am Platz?“
- Was wäre für dich ein „No Go“ im Arbeitsleben?

Lebensbalance & Zukunft

- Welche Rolle soll Arbeit in deinem Leben spielen?
- Wie wichtig sind dir Freizeit und Familie?
- Suchst du Stabilität oder Abenteuer?

Deine Vorstellung

- Wie stellst du dir deine Arbeitsumgebung vor?
- Welche Rolle möchtest du gerne in einem Team haben? (z.B. Leitung, Unterstützung, Organisation, Kreativität...)
- Möchtest du lieber planbare Aufgaben haben oder Abwechslung und Überraschungen?
- Welche Rahmenbedingungen sind dir wichtig? (z.B. Arbeitsort, Arbeitszeit, Teamgröße, Flexibilität)

Emotionale Aspekte & Selbstbild

- Wann fühlst du dich selbstwirksam und zufrieden?
- Was brauchst du, um dich wohl und sicher zu fühlen?
- Wie beeinflusst deine Stimmung dein Arbeiten und Entscheiden?
- Wie gehst du mit Rückschlägen um?

Umfeld & Einflüsse

- Welche Erwartungen oder Meinungen anderer spielen für dich eine Rolle?
- Wie reagierst du auf Ratschläge oder Kritik?
- Gibt es Vorbilder, an denen du dich orientierst?
- Wer prägt oder inspiriert dich in deiner Berufsorientierung?

Zusammenfassung

- Wie würdest du die wichtigsten Erkenntnisse aus deiner Selbstreflexion zusammenfassen?
- Hat dich etwas überrascht?
- Hast du erste Ideen, welche berufliche Richtungen, Felder, oder Profile zu deinen Ergebnissen passen könnten?
- Wie könnten deine nächsten Schritte aussehen?