Ich-Kompass: Stärken, Interessen und Werte

45-90 Min. | Ab Klasse 7/8

Idee

Bei dieser Übung geht es darum, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und ein persönliches Profil mit individuellen Stärken, Interessen und Lebensmotiven/Werten zu entwickeln.

Zielsetzung

- Die Jugendlichen reflektieren ihre eigenen Stärken, Interessen und Werte.
- Sie lernen, ihre Persönlichkeit als Ausgangspunkt für die Berufswahl zu nutzen.
- Die Schülerinnen und Schüler lernen, sich selbst besser einzuschätzen und können dadurch gezielter nach Berufsfeldern suchen, die zu ihnen passen.
- Die Übung hilft ihnen, ein klares und realistisches Berufsprofil zu entwickeln, das auf ihren individuellen Eigenschaften basiert.

Ablauf

Sie als Lehrkraft stellen die Übung vor und erklären, worum es geht: die eigene Persönlichkeit in Bezug auf die Berufswahl zu reflektieren.

Jede Schülerin bzw. jeder Schüler erhält ein Arbeitsblatt mit den drei Spalten "Stärken", "Interessen" und "Lebensmotive/Werte". In jede Spalte sollen mindestens vier Aspekte eingetragen werden, die die eigene Person ausmachen. Die Jugendlichen arbeiten allein und füllen ihr Arbeitsblatt aus.

Nachdem alle ihr Arbeitsblatt ausgefüllt haben, wird eine Reflexion im Plenum durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler werden aufgefordert, ihre drei wichtigsten Punkte aus jeder Spalte vorzustellen. Welche Stärken, Interessen und Werte sind ihnen besonders wichtig?

In einer gemeinsamen Diskussion können die Jugendlichen darüber sprechen, wie ihre Stärken, Interessen und Werte in Verbindung mit möglichen Berufsfeldern stehen.

Sie als Lehrkraft können dabei helfen und folgende Frage stellen: „Welche Berufe könnten zu deinem Profil passen?" Unterstützen Sie Ihre Schützlinge bei der Suche nach möglichen Berufen, die ihren Stärken, Interessen und Werten entsprechen.

Die Schülerinnen und Schüler notieren am Ende der Übung ihre wichtigsten Erkenntnisse auf einem zweiten Arbeitsblatt oder in einem digitalen Dokument, z. B.:

- Dieser Beruf passt zu meinen Stärken:
- Dieser Beruf entspricht meinen Interessen:
- Dieser Beruf steht mit meinen Werten im Einklang:

Geben Sie Ihren Schülerinnen und Schülern einen kurzen Ausblick darauf, wie sie in weiteren Schritten (z. B. Recherche, Gespräche mit Berufsberatern) ihre berufliche Orientierung vertiefen können.

Diese Webseiten können Ihren Schülerinnen und Schülern bei der Suche nach passenden Berufen helfen:

www.einstieg.com/berufe-a-bis-z

www.einstieg.com/studiengaenge-a-bis-z

www.einstieg.com/berufe-nach-themen

www.einstieg.com/studieren-nach-themen

www.einstieg.com/berufe-quiz

Materialien

- Arbeitsblatt „Ich-Kompass", ausgedruckt in der entsprechenden Anzahl der Klassenmitglieder oder Link zur Verfügung stellen
- Stifte
- optional: Tafel/Whiteboard oder digitale Präsentation

Reflexion

Die Jugendlichen reflektieren individuell, was sie aus der Übung mitgenommen haben. Welche Berufe oder Studiengänge passen zu ihren eigenen Stärken, Interessen und Werten?

Sie als Lehrkraft können eine abschließende Diskussion führen: Wie haben die Schülerinnen und Schüler ihre Stärken, Interessen und Werte miteinander in Einklang gebracht? Welche beruflichen Möglichkeiten haben sie durch die Reflexion erkannt, die sie vorher vielleicht nicht in Betracht gezogen haben?

Eine vertiefende Frage könnte sein: „Hat sich etwas an deinem bisherigen Berufswunsch verändert, nachdem du über deine Werte und Interessen nachgedacht hast?"