

Einleitung

Mein Leben
– ein Überblick

Meine Tätigkeitsfelder
– eine Dokumentation

Meine Kompetenzen
– eine Bilanz

Meine Ziele und die
nächsten Schritte

Nachweise sammeln



Dies ist ein persönliches Dokument und Eigentum von

Name
Adresse
Telefon
Fax
E-Mail
Begonnen am
Fortgeführt am
Fortgeführt am
Fortgeführt am
Meine Beraterin/Mein Berater
Adresse
Telefon
E-Mail

Ablauf

Der Ablauf einer **ProfilPASS**-Beratung kann recht unterschiedlich sein, je nachdem, welche Ziele Sie verfolgen wollen. In jedem Fall aber umfasst eine Beratung folgende Punkte:

- Sie werden zu Beginn der Beratung über Sinn und Zweck der Arbeit mit dem **ProfilPASS** informiert,
- Sie lernen die einzelnen Schritte im **ProfilPASS** kennen,
- Sie klären am Anfang Ihre Ziele und Erwartungen an die Beratung,
- Sie verabreden mit der Beratung, welche Aufgaben Sie und welche Aufgaben die Beratung übernimmt,
- Sie klären mit der Beratung, wie viel Zeit insgesamt zur Verfügung steht,
- Sie legen gemeinsam Termine fest,
- am Ende findet ein abschließendes Gespräch statt, in dem Ihre Ergebnisse und weitere Ziele besprochen werden.

Der ProfilPASS – zur Sichtbarmachung Ihrer Kompetenzen und zur persönlichen Standortbestimmung

Ich kann mehr, als ich weiß

»Lebenslanges Lernen« ist in aller Munde. Bei allen Tätigkeiten, in allen Bereichen, in denen Menschen sich engagieren, lernen sie und entwickeln dabei Fähigkeiten und Kompetenzen.

Für die Schule, für die Ausbildung und für berufliche Tätigkeiten gibt es Zeugnisse, in denen das Gelernte dokumentiert und bewertet wird. In anderen Tätigkeitsfeldern gibt es diese nicht.

Möglicherweise ist nicht einmal Ihnen selbst klar, was Sie bereits alles gelernt haben. Wenn Sie neugierig auf Ihre vielfältigen Fähigkeiten und Kompetenzen sind, nehmen Sie sich Zeit und arbeiten Sie den **ProfilPASS** durch.

Meine Stärken – meine Ziele

Die Entdeckung Ihrer Fähigkeiten und Kompetenzen macht Ihnen Ihre persönlichen Stärken und Schwächen bewusst.

Diese zu kennen, nutzt Ihnen zum Beispiel bei

- der Planung Ihrer beruflichen Weiterentwicklung,
- der Vorbereitung von Mitarbeiter- oder Entwicklungsgesprächen,
- der Vorbereitung Ihres (Wieder-)Eintritts ins Erwerbsleben,
- Ihrer beruflichen oder persönlichen (Neu-)Orientierung,
- Ihrer Planung zukünftiger Lernvorhaben.

Der **ProfilPASS** unterstützt Sie auch dabei, Ihren Lebenslauf zu erstellen.

Hinten im **ProfilPASS** können Sie Zeugnisse und Zertifikate, aber auch andere Formen von Nachweisen und Bescheinigungen sammeln.



Im **eProfilPASS** können Sie diese auch eingescannt als Dokument abspeichern.

Der **eProfilPASS** bietet Ihnen zusätzlich die Möglichkeit, Ihre persönlichen Daten und Kompetenzen auf elektronischem Weg direkt in den Europäischen Lebenslauf (europass) einfließen zu lassen.

Eine Reise zu mir selbst

Die Beschäftigung mit dem **ProfilPASS** bedeutet eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit, mit dem eigenen Tun und Können.

Nehmen Sie sich deshalb Zeit für das Bearbeiten der einzelnen Tätigkeitsfelder. Der **ProfilPASS** ist nicht an einem Tag oder in ein paar Stunden auszufüllen. Wenn Ihnen das zu aufwendig vorkommt, fangen Sie einfach mittendrin mit einem Tätigkeitsfeld an. Sie müssen nicht alles ausfüllen!

Und legen Sie den **ProfilPASS** zwischendurch ruhig wieder aus der Hand. Wenn Sie den ganzen **ProfilPASS** durcharbeiten wollen, reservieren Sie sich ein Wochenende oder ein paar Abende.

Planen Sie ein, dass Sie eventuell das Beratungsangebot nutzen werden oder die eine oder andere Frage im Gespräch mit Verwandten oder Freunden erörtern wollen. Obwohl die Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen eine sehr persönliche Angelegenheit ist, kann es hilfreich sein, einzelne Schritte oder Ergebnisse mit einer anderen Person zu besprechen.

Wenn Sie Ihre Kompetenzen lieber an Ihrem PC erfassen möchten, dann nutzen Sie den **eProfilPASS**. Der **eProfilPASS** enthält weitere Übungen, die Ihnen den Weg zu Ihren eigenen Kompetenzen erleichtern können. Ein Blick in den **eProfilPASS** lohnt sich auf jeden Fall! Rufen Sie die Seite www.eprofilpass.de auf und tippen Sie den Code ein, der sich vorne im Ordner befindet.

Die Arbeit mit dem **ProfilPASS** ist ein Innehalten im alltäglichen Tun. Wer sich auf diese Auseinandersetzung einlässt, begibt sich auf eine Reise zu sich selbst. An deren Ende sind Sie der Antwort auf die Fragen »Wo stehe ich?« und »Wo will ich hin?« sehr viel näher gekommen.

Viel Spaß auf Ihrer Entdeckungsreise!

Durch die Beschäftigung mit dem **ProfilPASS** erhalten Sie ein Bild Ihrer heutigen Kompetenzen und Fähigkeiten. Wenn Sie neugierig sind zu erfahren, wie Sie sich weiterentwickelt haben, nehmen Sie ihn nach ein oder zwei Jahren wieder zur Hand und ergänzen ihn um das, was Sie in der Zwischenzeit getan und gelernt haben.

Der **ProfilPASS** ist nicht zur Weitergabe an Dritte gedacht. Er ist Ihr ganz persönliches Dokument, und Sie allein entscheiden, ob Sie anderen einen Einblick gewähren oder nicht.








Dieses Symbol finden Sie immer dann, wenn es besonders hilfreich ist, sich an eine Beraterin oder einen Berater zu wenden.



Dieses Zeichen lädt Sie dazu ein, die Übungen im **eProfilPASS** zu nutzen.

Der **ProfilPASS** besteht aus mehreren Abschnitten, die Sie selbstständig oder mit Unterstützung einer Beraterin/ eines Beraters bearbeiten.

	Mein Leben – ein Überblick	9
	Meine Tätigkeitsfelder – eine Dokumentation	13
	Hobbys und Interessen	17
	Haushalt und Familie	23
	Schule	29
	Berufsausbildung	37
	Wehrdienst, Zivildienst, Freiwilligendienste	47
	Arbeitsleben, Praktika, Jobs	55
	Politisches und soziales Engagement/Ehrenamt	63
	Besondere Lebenssituationen	69
	Meine Kompetenzen – eine Bilanz	75
	Meine Ziele und die nächsten Schritte	87
	Nachweise sammeln	103

Mein Leben – ein Überblick

Der **ProfilPASS** will Sie dazu anregen, alle Bereiche, in denen Sie im Laufe Ihres Lebens tätig waren, unter dem Blickwinkel dessen zu betrachten, was Sie dort gelernt haben.

Zunächst geht es darum, die verschiedenen – aus Ihrer heutigen Sicht wichtigen – Orte und Zusammenhänge zu benennen, in denen Sie tätig waren. Dabei kann Ihre ehrenamtliche Tätigkeit genauso wichtig sein wie Ihre Erwerbstätigkeit oder Ihr Hobby. Die Übersicht auf der nächsten Seite soll Sie bei Ihren Überlegungen unterstützen. Die zeitliche Reihenfolge spielt keine Rolle.

Möglicherweise treffen eine Reihe dieser Tätigkeitsfelder gar nicht auf Sie zu. Lassen Sie sich dadurch nicht irritieren. Wichtig ist nur, was Sie tun oder getan haben.

Wenn Sie den **ProfilPASS** bearbeiten und Ihnen noch etwas einfällt, was Sie vorher nicht bedacht haben, können Sie dies später hinzufügen.

Der **ProfilPASS** enthält viele Beispiele, die verschiedene Menschen vorstellen und zeigen, wie die Felder ausgefüllt werden können.

Wichtige Tätigkeitsfelder in meinem Leben

Schule

In der Realschule:

Klassensprecher

Theater-AG

Berufsausbildung

Ausbildung zur Fachkraft

Lebensmittelhandwerk (Bäckerei)

Ausbildung Bürokommunikation

Teilnahme an einem

Ideenwettbewerb

Haushalt und Familie

Einen 4-Personen-Haushalt

organisieren

Reparaturen in der Wohnung

ausführen

Wehrdienst, Zivildienst, Freiwilligendienste

Privater Pflegedienst

Besuch einer Weiterbildung

»Nähe und Distanz in der

Pflege«

Hobbys und Interessen

Wandern

Netzwerkspiele spielen und

organisieren

für Freunde kochen

Mein Leben

Arbeitsleben, Praktika, Jobs

Bäckerei

Call-Center (Nebenjob)

kaufmännische Tätigkeit in einem

Softwareunternehmen

Besondere Lebenssituationen

1,5 Jahre Arbeitslosigkeit

Politisches und soziales Engagement

Wichtige Tätigkeitsfelder in meinem Leben

<p>Schule</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Berufsausbildung</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Haushalt und Familie</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Wehrdienst, Zivildienst, Freiwilligendienste</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Mein Leben</p>	<p>Hobbys und Interessen</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Arbeitsleben, Praktika, Jobs</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<p>Besondere Lebenssituationen</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Meine Tätigkeitsfelder – eine Dokumentation

Wissen Sie, was Sie können?

Der Blick auf Ihre Tätigkeitsfelder im vorangehenden Abschnitt lässt Sie vielleicht erstaunt feststellen, wo Sie überall schon aktiv waren.

Jetzt geht es darum, sich einzelne Tätigkeitsfelder genauer anzuschauen und herauszuarbeiten, was Sie dort im Einzelnen getan haben. Dabei wird Ihnen deutlich werden, dass Sie viele Fähigkeiten genutzt und neue erworben haben.

In diesem Abschnitt ermitteln Sie also, was Sie alles wissen und können.

Sie wählen aus!

Der **ProfilPASS** gibt Ihnen eine Reihenfolge für die Bearbeitung der Tätigkeitsfelder vor. Sie können aber auch ganz anders vorgehen:

Beginnen Sie mit dem Tätigkeitsfeld, das Sie am meisten interessiert.

Sie setzen die Prioritäten!

Innerhalb eines Tätigkeitsfeldes kommt es nicht darauf an, dass Sie die zeitliche Reihenfolge der Aktivitäten einhalten. Es ist auch nicht nötig, dass Sie alles aufschreiben, was Sie in diesem Feld getan haben. Vielmehr sollen Sie selbst entscheiden: Sammeln Sie alle markanten Aktivitäten und Ereignisse.

Für diese Tätigkeitsfelder erhalten Sie Arbeitshilfen:

- Hobbys und Interessen
- Haushalt und Familie
- Schule
- Berufsausbildung
- Wehr-/Zivildienst, Freiwilligendienste
- Arbeitsleben, Praktika, Jobs
- Politisches und soziales Engagement/Ehrenamt
- Besondere Lebenssituationen

Sie entscheiden!

Nicht immer fällt es leicht, die Aktivitäten eindeutig einem Tätigkeitsfeld zuzuordnen.

Sie können dieselbe Aktivität auch an zwei Punkten nennen. Oder Sie entscheiden, in welchem Zusammenhang sie wichtiger war, und tragen sie dort ein.

Wenn Sie den Eindruck haben, ein Tätigkeitsfeld betrifft Sie nicht, überspringen Sie es nicht gleich. Denken Sie noch einmal darüber nach. Häufig tun wir viel mehr, als uns bewusst ist. In jedem Fall aber entscheiden allein Sie, mit welchen Tätigkeitsfeldern Sie sich beschäftigen und wie ausführlich Sie diese bearbeiten.

Das Vorgehen ist immer gleich:

Schritt ① Benennen

Hier benennen Sie wichtige Stationen, Ereignisse und Aktivitäten in Ihrem Leben. Auch die Gründe, warum Sie etwas getan haben, sind dabei von Bedeutung.

[Hinweise zum Ausfüllen](#) finden Sie im jeweiligen Tätigkeitsfeld.

Schritt ② Beschreiben

Schritt ③ Auf den Punkt bringen

Schritt ④ Bewerten

Für die Schritte 2, 3 und 4 gibt es auf der nächsten Seite ein [Hinweisblatt](#) zum Herausnehmen, das Sie beim Ausfüllen dieser Schritte zu Hilfe nehmen können.

Im Anschluss daran finden Sie [weitere Formulare](#) für den Fall, dass der Platz zum Ausfüllen nicht ausreicht.



1 Benennen Sie die Aktivität, die Sie hier unter die Lupe nehmen wollen.

2 Beschreiben

Beschreiben Sie Ihre Aktivitäten näher. Stellen Sie sich dazu die konkrete Situation vor.

Was haben Sie genau getan?
Welche verschiedenen Schritte waren nötig?

Listen Sie die einzelnen Tätigkeiten auf.
Probieren Sie dazu die Formulierungen:

- »Ich habe ...«
- »Ich habe ... getan« oder
- »Ich habe bei ... mitgemacht«.

Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich zuerst das Beispiel anschauen. Es zeigt, aus wie vielen einzelnen Tätigkeiten eine scheinbar einfache Aktivität bestehen kann.



3 Auf den Punkt bringen

Sehen Sie sich die Tätigkeiten noch einmal an, die Sie genannt haben.

Formulieren Sie nun Ihre Tätigkeiten um.
Beginnen Sie die Sätze mit

- »Ich kann ...«
- »Ich bin in der Lage ...«
- »Ich weiß, wie ...«
- »Ich habe gelernt ...«

und ergänzen Sie soweit möglich dabei, **wie** Sie das, was Sie können, ausführen.

Um herauszufinden, welche besonderen Eigenschaften Sie besitzen, schauen Sie sich auch die Übung »Meine Eigenschaften« auf Seite 15 oder im **eProfilPASS** an.

Auch in den Beispielen finden Sie Hinweise dazu.

All dies sind Fähigkeiten, die Sie besitzen! Mit diesem Schritt haben Sie sie auf den Punkt gebracht!

4 Bewerten

Wählen Sie die für Sie wichtigsten Fähigkeiten aus und bewerten Sie diese.
Lesen Sie dazu vorher die Beschreibung der vier Niveaus aufmerksam durch. Und überlegen Sie dann für jede Fähigkeit, welche Aussage zutrifft.

Nutzen Sie dazu diese Niveaus:

Niveau A Ich kann es mithilfe einer anderen Person oder einer schriftlichen Anleitung tun.

Niveau B Ich kann es ohne Hilfe einer anderen Person oder einer schriftlichen Anleitung, das heißt selbstständig tun.

Niveau C1 Ich kann es selbstständig auch in einem anderen Zusammenhang tun.

Niveau C2 Ich kann es selbstständig auch in einem anderen Zusammenhang tun und kann es anderen Menschen vor-machen oder erklären.

Wenn Sie eine Fähigkeit mit Niveau C1 oder C2 einschätzen, geben Sie auch gleich an, in welchem anderen Zusammenhang sie zum Einsatz kommt.

Es kann hilfreich sein, mit anderen Menschen (Freunde, Familie, Bekannte) über Ihre Fähigkeiten und auch Ihre Bewertung zu sprechen.



Hobbys und Interessen

Kurz vorab: Wie wichtig sind Ihnen Ihre Hobbys und Interessen?

.....

.....

Schritt ① Benennen

Das Tätigkeitsfeld Hobbys und Interessen umfasst die gesamte Lebenszeit. Es spielt demnach keine Rolle, wann Sie Ihre Hobbys und Ihre Interessen verfolgt haben – ob als Kind oder Erwachsener, ob in der Schulzeit, während Ihres Arbeitslebens oder danach.

Bitte benennen Sie alle Aktivitäten Ihrer Freizeitgestaltung, die Ihnen wichtig sind. Ob Sie nun im Bastelkeller Modellflugzeuge bauen, Marathon laufen, in einer Musikband spielen oder Mitglied in einem Verein sind – alles kann wichtig sein. Nicht immer fällt es leicht zu entscheiden, welchem Tätigkeitsfeld eine Aktivität zuzuordnen ist. Entscheiden Sie, in welchem Zusammenhang Ihnen die Aktivität wichtiger ist.

Tragen Sie hier nun bitte Ihre Hobbys und Interessen ein. Falls Sie an besonderen Aktivitäten teilgenommen, besondere Ereignisse erlebt oder eine Auszeichnung erhalten haben, geben Sie diese bitte auch an.

Hobbys und Interessen

Besondere Aktivitäten, Ereignisse, Auszeichnungen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Stefan M.,
39 Jahre alt,
baut Modell-
flugzeuge.

Wie sind Sie zu Ihrem Hobby oder Ihren Hobbys gekommen?
Woher kommt Ihre Leidenschaft?
Was interessiert Sie daran besonders und warum?

Ich habe als Kind ein kleines Modellflugzeug geschenkt bekommen. Später habe ich dann Flugzeuge selbst gebastelt. Solche handwerklichen Arbeiten machen mir Spaß, und ich habe mir umfangreiche Kenntnisse im Modellflugzeugbau angeeignet. Besonders interessiert mich auch die Technik, und ich mag es, solche Flugzeuge zu steuern. Außerdem interessieren mich auch Dokumentarsendungen und Reportagen zum Thema Flugzeuge und Luftfahrt. Und ich schaue mir gern Fußballspiele im Fernsehen an und spiele online Fußballmanagerspiele.

Haben Sie für Ihr(e) Hobby(s) oder Interesse(n) einen oder mehrere Kurse besucht?
Welche(r) war(en) das und was hat Sie daran besonders interessiert?

Titel

Grund

Vor vielen Jahren Grundkurs »Modellbau« bei der Volkshochschule

Ich wollte neue Techniken lernen, Ideen sammeln und andere Modellbauer kennenlernen; heute laufen die Kontakte eher über Messen und das Internet.



① Benennen

② Beschreiben

Was habe ich im Einzelnen getan?
Wie bin ich vorgegangen?

③ Auf den Punkt bringen

Was kann ich?
Was habe ich gelernt?
Und wie tue ich das?

④ Bewerten

In welchem anderen Zusammenhang
habe ich diese Fähigkeiten genutzt?

Niveau
A B C1 C2



All dies sind Fähigkeiten von Ihnen!