

Test zur beruflichen Selbsteinschätzung (PDF), (c) alle Rechte beim Verlag LFV, www.lernen-fuehlen-verstehen.de

Der folgende Test dient zur beruflichen Selbsteinschätzung. Ziel ist es, daraus ggf. neue Erkenntnisse über die eigenen Neigungen, Stärken und Möglichkeiten heraus zu finden. Je realistischer Ihre Selbsteinschätzung ist, desto höher ist die Chance eine für Sie gut passende Stelle heraus zu finden.

Beantworten Sie die Fragen nach ausreichend Nachdenken so ehrlich und genau wie möglich. Kreuzen Sie die passende Prozentangabe an! Schätzen Sie sich nicht zu optimistisch ein aber auch nicht zu schlecht. Wenn Sie eine Frage nicht beantworten können, kreuzen Sie das ? an.

1	Ich habe mein ideales Berufsfeld schon gefunden.	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
2	falls ja, mein ideales Berufsfeld (Branche) ist:												
3	Ich habe keine besonderen Stärken, sondern bin eher vielseitig:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
4	Es ist mir wichtig, eine Arbeit zu finden, die ich gerne tue:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
5	Ich bin handwerklich begabt:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
6	Ich bin geschickt im Telefonieren:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
7	Ich kann gut verhandeln:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
8	Ich kann mich in meiner Muttersprache gut ausdrücken:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
9	Ich kann gut Inhalte vortragen, auch vor Gruppen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
10	Ich kann gut mit Kindern umgehen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
11	Ich bin beruflich schon entschieden, wie es weiter gehen soll:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
12	Wenn, ja, Ich habe mich für folgenden Beruf entschieden:												
13	Es fällt mir leicht, klare Entscheidungen zu treffen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
14	Ich lese gerne Sachbücher:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
15	Wenn ja, aus den Themenbereichen:												
16	Ich verfüge in manchen Gebieten über viel Hintergrundwissen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
17	Wenn ja, in den Themenbereichen:												
18	Ich verfüge in manchen Gebieten über gute Berufserfahrungen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
19	Wenn ja, in folgenden Gebieten/Arbeitsfeldern/Branchen:												
20	Ich bin ein kommunikativer Mensch:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
21	Ich bin körperlich fit:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
22	Ich verbreite oft gute Laune:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
23	Ich bin kreativ und komme öfter auf neue Ideen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
24	Wenn das Einkommen keine Rolle spielt, würde ich am liebsten jeden Tag:												
25	Mit dem Computer kann ich gut umgehen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
26	Word beherrsche ich gut:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
27	Excell kann ich gut anwenden:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
28	Ich kann mich flüssig und gut in Englisch in Wort und Schrift ausdrücken:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
29	Ich mag den Umgang und die Beschäftigung mit Pflanzen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?

30	Ich mag den Umgang und die Beschäftigung mit Tieren:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
31	Ich mag den Umgang und die Beschäftigung mit Menschen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
32	Ich mag den Umgang und die Beschäftigung mit Computern:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
33	Ich mag den Umgang und die Beschäftigung mit bestimmten Arbeitsgeräten/Maschinen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
34	wenn ja, welche Arbeitsgeräte oder Maschinen?												
35	Ich fahre gerne Auto (nur falls Führerschein vorhanden):	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
36	Ich fahre gerne LKW (nur falls Führerschein vorhanden):	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
37	Ich kann problemlos jeden Tag 10 km oder mehr zu Fuß zurücklegen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
38	Ich habe schon immer gerne gelernt, das gilt auch weiterhin:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
39	Bei meinen bisherigen Praktika haben mir bisher folgende Arbeiten am besten gefallen:												
40	Häufig gelobt wurde ich für folgende meiner Eigenschaften:												
41	Ich kann mit räumlich gut orientieren:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
42	Ich arbeite am liebsten alleine:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
43	Ich verfüge über gute Ausdauer bei der Arbeit:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
44	Ich kann eher schnell denken:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
45	Ich achte auf große Sorgfalt beim Arbeiten:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
46	Ich kann mich gut in andere Menschen einfühlen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
47	Ich kann selbstbewusst auftreten:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
48	Es macht mir nichts aus, wenn ich mich bei der Arbeit schmutzig mache:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
49	Mit Stress komme ich gut klar:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
50	vor allem in folgenden Bereichen, hat sich das gezeigt:												
51	Ich schreibe gerne und kann mich schriftlich gut ausdrücken:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
52	Ich bin ein ziemlich ordentlicher Mensch:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
53	Ich mache regelmäßig Sport, wenn ja, folgende Sportart(en):												
54	Ich kann gut kochen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
55	Ich bin frei von körperlichen Beschwerden:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
56	Ich bin frei von körperlichen Einschränkungen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
57	Wenn nein, wo bin ich im Arbeiten eingeschränkt? (Bsp. nicht schwer heben etc...)												
58	Behördenangelegenheiten (wie Steuer etc..) erledige ich ohne längeren Aufschub:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
59	Ich bin ein geselliger Mensch:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
60	Ich pflege meine Kontakte gerne und regelmäßig:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
61	Ich reise gerne und interessiere mich für ferne Länder und Kulturen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
62	Ich habe schonmal Nachhilfe gegeben und wenn ja, hat mir das Spaß gemacht:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
63	wenn ja, in folgenden Fächern:												

64	Ich bewege mich und arbeite gerne im Freien:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
65	Ich kann mir schriftliche Informationen oder Arbeitsanweisungen gut merken:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
66	Ich kann mir Gesichter gut merken:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
67	Ich kann mir Zahlen gut merken:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
68	Ich kann mir Namen gut merken:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
69	Ich kann mir mündliche Arbeitsanweisungen gut merken:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
70	Ich würde am liebsten bei folgenden Firmen arbeiten:												
71	Ich kann meine Arbeit gut selbst organisieren:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
72	Wenn es keine Hindernisse gäbe, würde ich am liebsten folgenden Beruf ausüben:												
73	Ich kann mich i.d.R. gut über mehrere Stunden auf eine Arbeit konzentrieren:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
74	Es fällt mir leicht, Mitarbeiter zu fragen, wenn ich etwas nicht verstanden habe:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
75	Bei folgenden Arbeitsanforderungen habe ich öfter mal Probleme:												
76	Mein Handy kann ich problemlos einige Stunden ausgeschaltet lassen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
77	Ich kenne mindestens einige meiner Stärken:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
78	Wenn ja folgende meiner Stärken kenne ich:												
79	Ich bin von Typ her eher ausgeglichen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
80	Im Kopfrechnen bin ich gut:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
81	Ich habe konkrete berufliche Ziele für die kommenden 3-5 Jahre:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
82	Wenn ja, meine beruflichen Ziele für die kommenden Jahre sind:												
83	Ich bin immer sehr gern in die Schule gegangen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
84	Schichtarbeit (6 Uhr- 14 Uhr bzw. 14-22 Uhr) wäre kein Problem für mich:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
85	Ich mache körperliche Arbeiten gerne:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
86	Ich kann mir die Pflege meiner Eltern, wenn sie alt sind, gut vorstellen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
87	Ich bin nicht so leicht ablenkbar:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
88	Um 5 Uhr in der Früh aufzustehen, daran kann ich mich leicht gewöhnen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
89	In meiner Freizeit nehme ich mir oft was Interessantes vor:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
90	Wenn ja, in meiner Freizeit mache ich vor allem:												
91	In meinem Freundeskreis gelte ich als zuverlässig:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
92	Ich war schon mal für mindestens 1 Jahr in einem Sportverein aktiv:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
93	Als Schüler habe ich mir mit Jobs etwas Geld dazu verdient:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
94	Wenn ja durch welche Jobs?												
95	Hausarbeit mache ich gerne und sie geht mir leicht von der Hand:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
96	Folgende Eigenschaften werden mir von Freunden oft nachgesagt:												

97	Ich lege großen Wert auf ordentliche Kleidung:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
98	Ich bin modebewusst:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
99	Ich kann gut zeichnen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
100	Ich bin lieber unter Menschen und im Kontakt als überwiegend alleine:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
101	Ich bin Individualist, der allein am besten klar kommt:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
102	Ich komme mit den Menschen, die ich kenne i.d.R. gut klar:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
103	Ich mache sehr gerne Gesellschaftsspiele:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
104	Ich mag Denk- und Strategiespiele:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
105	Mit Hilfe von Karten (Landkarten, Stadtplänen) kann ich mich gut orientieren:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
106	Ohne mein Smartphone kann ich mir das Leben kaum noch vorstellen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
107	Ich habe ein soziale "Ader" und helfe gerne Menschen in Not, wenn ich kann:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
108	Ich schreibe gerne Briefe und Berichte:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
109	Bei folgenden Berufen habe ich mir schonmal gedacht, das ist toll, das würde ich auch gerne machen:												
110	Wenn ich zur Arbeit gehe oder eine neue Arbeit aufnehme, dann aus folgenden Gründen:												
111	Wenn ich mich in etwas gut auskenne, berate ich andere gerne darüber:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
112	Ich kann Kritik gut annehmen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
113	Ich bin bereit und in der Lage aus Fehlern zu lernen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
114	Von Misserfolgen lasse ich mich nicht so leicht lahmlegen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
115	Mit cholerischen Menschen, die leicht wütend werden, habe ich große Not:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
116	Ich bin nicht nachtragend und kann gut vergeben, auch wenn ich ungerecht behandelt wurde:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
117	Ich bin gesundheitsbewusst, ernähre mich gesund, achte auf Bewegung im Freien und mache mehrmals wöchentlich Sport oder Gymnastik:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
118	Ich bin von Typ her ordentlich und lege Wert auf gute Ordnung in meinem Haushalt:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
119	Wenn ich eine beliebige berufliche Aus-, Weiter-, oder Fortbildung finanziert bekäme, würde ich Folgendes am liebsten machen:												
120	Ich habe schon öfter Pakete für den Versand verpackt und das geht mir leicht von der Hand:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
121	Ich unterhalte mich gerne mit Menschen und suche den Kontakt zu den Mitmenschen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
122	In folgenden Themen, Fachgebieten oder Arbeitsabläufen des Berufslebens wünsche ich mir Unterstützung durch Fachleute:												
123	Ich habe eine besondere Vorliebe für Technik und Maschinen:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?
124	Ich habe Erfahrung in der Mitarbeiterführung:	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	?