

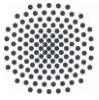
## Fragen zur Selbsteinschätzung

---

*Schauen Sie sich die folgenden Fragen einmal an. Welche Fragen finden Sie hilfreich?  
Beschäftigen Sie sich dann immer wieder mit diesen Fragen und notieren Sie sich Ihre Erkenntnisse.*

### Fragen zu meinen Interessen, Stärken, Zielen und Werten

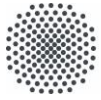
Was motiviert mich zum Studium? Was wünsche ich mir für mein Studium?	
Welche Themen interessieren mich wirklich? Über welche Themen möchte ich gerne mehr wissen?	
Was mache ich echt gerne? Was macht mir Spaß? – Was genau daran?	Was mache ich gar nicht gerne? Was macht mir gar keinen Spaß?
Was kann ich richtig gut? Was sind meine Stärken?	Was liegt mir nicht so sehr?



Wer möchte ich gerne sein? Wie möchte ich mich weiterentwickeln?  
Oder: Wie möchte ich auf gar keinen Fall sein?

Was ist mir wichtig im Leben? Was möchte ich in meinem Leben erreichen?  
Wie sieht für mich mein ideales Leben aus, mit dem ich wirklich zufrieden bin?  
Oder: Was will ich auf keinen Fall?

Was wünsche ich mir für mein Berufsleben? Welche beruflichen Ziele habe ich?  
Wie sieht mein idealer Arbeitstag und ideales Arbeitsumfeld aus, mit dem ich wirklich zufrieden bin?  
Oder: Was will ich überhaupt nicht?



*Vielleicht finden Sie auch noch die eine oder andere der folgenden Fragen hilfreich und möchten sich tiefergehend damit beschäftigen:*

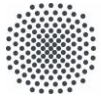
**Weitere Fragen zu meinen Interessen, Stärken, Zielen und Werten...**

Was finde ich interessant in TV, Internet, Social Media, Radio, Zeitungen, Büchern?  
Welche Themen gehen mir später noch durch den Kopf? Über was unterhalte ich mich gerne?

Welche Themen/Fächer in der Schule finde/fand ich spannend? Welche nicht so?  
Welche Fächer habe ich freiwillig gewählt und warum?

Mit welchen Aktivitäten verbringe ich in meinen unterschiedlichen Lebensbereichen (z.B. Freizeit, Familie, Schule, Praktika/Beruf, Ehrenamt) gerne viel Zeit?

Welche Fähigkeiten brauche ich, um meine Lieblingsaktivitäten in meinen unterschiedlichen Lebensbereichen auszuüben? (*siehe vorherige Frage*)

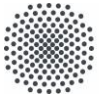


Welche Erfolge habe ich in meinen verschiedenen Lebensbereichen erzielt? Worauf bin ich stolz?  
Wie bin ich mit Herausforderungen umgegangen? Was habe ich daraus gelernt?

Wenn ich Freunde frage, was ich gut kann und was sie an mir schätzen - was würden sie sagen?

Welche Personen (aus meinem Umfeld oder den Medien) bewundere ich? Wer sind meine Idole?  
Was bewundere ich an ihnen? Möchte ich so sein?

Angenommen, ich mache einen Studienorientierungstest...  
- Welches Testergebnis würde mir am besten gefallen?



## Fremdeinschätzungen einholen

---

1. Befragen Sie gute Freunde, Bekannte und Verwandte, um deren Einschätzung und weitere Ideen über sich zu erhalten. Nutzen Sie für Ihre Interviews z.B. folgende Leitfragen:

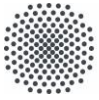
Wie würdest du mich beschreiben?

Was fällt dir ein, was mich wirklich interessiert? - Woran merkst du das?

Was fällt dir ein, was mir richtig Spaß macht? - Woran merkst du das?

Was fällt dir ein, was ich besonders gut kann? Was meine Stärken sind? - Woran merkst du das?

Was meinst du: Welche Studiengänge und Berufe könnten zu mir passen? - Wie kommst du darauf?



2. Werten Sie danach die Fremdeinschätzungen aus:

Welche der Ideen von anderen über mich stimmen mit meinen eigenen Ideen überein?

Welche der Ideen von anderen über mich sprechen mich an? Welche nicht?