

Bewerte deine (Verb-, Substantiv- und Adjektiv-) Fähigkeiten!

Das Verständnis der Fähigkeiten, die du der Welt anbietest, ist ein wichtiger Schritt bei der Entscheidung, welche Möglichkeiten und Chancen du verfolgen möchtest und welche Fähigkeiten du weiterentwickeln möchtest.

Bewerte dich selbst für die folgenden Fähigkeiten auf einer Skala von 1 bis 5 (5 = sehr stark, 1 = keine Fähigkeit).



Übertragbare Fähigkeit / Verb	Wie gut bist du in dieser Fähigkeit?					Persönliche Eigenschaftsfähigkeit / Adjektiv
	1	2	3	4	5	
Zeit verwalten	1	2	3	4	5	
Planung und Organisation	1	2	3	4	5	
Konflikte lösen	1	2	3	4	5	
Überzeugen	1	2	3	4	5	
Verhandeln	1	2	3	4	5	
Kommunizieren (schriftlich)	1	2	3	4	5	
Kommunizieren (zwischenmenschlich)	1	2	3	4	5	
Öffentliches Auftreten/Reden	1	2	3	4	5	
Zusammenarbeiten	1	2	3	4	5	
Betreuen/ Unterrichten/ Lehren	1	2	3	4	5	
Kenntnis von zwei oder mehr Sprachen	1	2	3	4	5	
Forschen	1	2	3	4	5	
Analysieren	1	2	3	4	5	
Kreativ denken	1	2	3	4	5	
Anpassen an neue Situationen	1	2	3	4	5	
Nutzung sozialer Medien (z. B. TikTok, Snapchat)	1	2	3	4	5	
Verwendung von Graphic Design	1	2	3	4	5	
Verwendung von Apps wie Word	1	2	3	4	5	

Wissen/ Domänenfertigkeit/ Substantiv	Unterbereich (zum Beispiel Chemie oder Klavier)	Wie gut bist du in dieser Fähigkeit?					Persönliche Eigenschaftsfähigkeit/ Adjektiv
		1	2	3	4	5	
Wissenschaft (z.B. Physik, Chemie, Biologie)		1	2	3	4	5	
Geschichte		1	2	3	4	5	
Mathematik		1	2	3	4	5	
Wirtschaft		1	2	3	4	5	
Sport		1	2	3	4	5	
Politikwissenschaft		1	2	3	4	5	
Psychologie		1	2	3	4	5	
Gesundheit (z.B. öffentliche Gesundheit, Krankenpflege)		1	2	3	4	5	
Darstellende Künste (z.B. Chor, Instrument spielen)		1	2	3	4	5	
Bildende Kunst (z.B. Fotografie, Malerei)		1	2	3	4	5	
Kulinarische Künste		1	2	3	4	5	
Allgemeinbildung		1	2	3	4	5	
Informatik		1	2	3	4	5	
Religion		1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	
		1	2	3	4	5	

In die leeren Zeilen kannst du eigene Bereiche eintragen, die in der Tabelle nicht vorkommen, dir aber wichtig sind.