

---

Vorname

---

Name

---

Adresse

---

Postleitzahl/Ort

---

Telefon-Nr.

---

Handy-Nr.

---

E-Mail

---

Ausgefüllt am

---

Ergänzt am

---

Ergänzt am

---

Ergänzt am

---

Ergänzt am



**PERSÖNLICHE DATEN**



## Meine eigene Erinnerungslandkarte

### WEITERBILDUNG

---

---

---

---

### ARBEIT

---

---

---

---

---

---

### AUSBILDUNG

---

---

---

---

---

---

### SONSTIGES

---

---

---

---

---

---

## Wichtige Lernfelder in meinem Leben

### FAMILIE/PARTNERSCHAFT

---

---

---

---

---

---

### EHRENAMTLICHE TÄTIGKEITEN

---

---

---

---

### FREIZEITAKTIVITÄTEN

---

---

---

---

---

---

### BESONDERE EREIGNISSE

---

---

---

---

---







## Meine Kompetenzen

Aufgrund der Auflistung wissen Sie jetzt, wozu Sie aufgrund Ihrer Aus- und Weiterbildung fähig sind. Tragen Sie in den folgenden Tabellen Ihre Kompetenzen ein und unterscheiden Sie zwischen fachlichen, sozialen, organisatorischen und persönlichen Kompetenzen. Stufen Sie Ihr Können selbst (von sehr gut bis zufrieden stellend) ein.

Fachliche Kompetenzen	Das kann ich		
	sehr gut	gut	zufrieden stellend

Soziale Kompetenzen	Das kann ich		
	sehr gut	gut	zufrieden stellend



## Meine Kompetenzen

Organisatorische Kompetenzen	Das kann ich		
	sehr gut	gut	zufrieden stellend
	Meine Stärken		

Persönliche Kompetenzen	Das kann ich		
	sehr gut	gut	zufrieden stellend
	Meine Stärken		



## Einstellungen, Interessen, Motivationen

Welche Schulfächer oder Wissensgebiete haben Ihnen besonders gut gefallen?

Aus welchem Grund haben sie Ihnen so gut gefallen (Inhalte, Lehrer/innen, Praxisbezug, ...)?

Schulfach	Gründe für das Interesse

Welche Themen haben Sie zusätzlich zu Schule und Weiterbildungsveranstaltungen

aus **persönlichem Interesse** vertieft (z.B. durch Fachbücher, Internet, Zeitschriften, Zeitungen, Vorträge, Ausstellungen, Reisen ...)?

Themen

Welchen Bedarf an Aus- und Weiterbildung haben Sie entdeckt?

Welche Kurse oder Seminare möchten Sie in nächster Zeit besuchen?

Kurs	Wann?



**Praktika**

Gibt es Tätigkeiten in Ihrem Leben, die Sie zusätzlich zur Schule oder zum Beruf ausgeübt haben, um das Fachwissen in der Praxis zu verbessern (z. B. bei einem Praktikum)?

Arbeitsplatz Datum (von – bis) Beruf/Funktion	Was habe ich gemacht? Was habe ich dabei gelernt? Für welche Aufgabenbereiche war ich zuständig?	Was hat es mir gebracht? Warum hat es mich interessiert? Inwiefern hat es mich verändert?