

# ProfilPASS

GELERNT IST GELERNT

## Einleitung

- 1** Mein Leben –  
ein Überblick
- 2** Meine Tätigkeitsfelder –  
eine Dokumentation
- 3** Meine Kompetenzen –  
eine Bilanz
- 4** Meine Ziele und  
die nächsten Schritte
- 5** ProfilPASS*Plus*

**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

**Wenn Sie eine Beratung in Anspruch nehmen,  
achten Sie darauf, dass:**

- Sie zu Beginn der Beratung über Sinn und Zweck der Arbeit mit dem ProfilPASS informiert werden,
- Sie die einzelnen Schritte im ProfilPASS kennen lernen,
- Ihre Ziele und Erwartungen an die Beratung am Anfang geklärt werden,
- Sie mit der Beratung verabreden, welche Aufgaben Sie und welche Aufgaben die Beratung übernimmt,
- Sie mit der Beratung klären, wie viel Zeit insgesamt zur Verfügung steht,
- Sie nicht ohne einen neuen Termin auseinander gehen,
- ein abschließendes Gespräch stattfindet, in dem Ihre Ergebnisse und weiteren Ziele besprochen werden.

**Ihre Meinung interessiert uns!**

**Im Internet unter »[www.profilpass.de/checkliste.htm](http://www.profilpass.de/checkliste.htm)« finden Sie dazu einen Fragebogen.**



# 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 Ihres (Wieder)Eintritts ins Erwerbsleben,**
- Ihrer **beruflichen oder persönlichen (Neu)Orientierung,**
- Ihrer **Planung zukünftiger Lernvorhaben.**

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

Für eine Bewerbung haben Sie damit schon wichtige Vorarbeiten geleistet. Hinweise zur Gestaltung von Bewerbungsunterlagen finden Sie auch im **ProfilPASS Plus**.



## 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 aufwändig 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.

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.



Im **ProfilPASS** werden Ihnen Begriffe begegnen, die Ihnen unbekannt sind. Falls Sie solche Begriffe finden, schauen Sie bitte im Internet unter »[www.profilpass.de](http://www.profilpass.de)« oder fragen Sie Ihre Beratung.



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



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

<b>1</b>	<b>Mein Leben – ein Überblick</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Meine Tätigkeitsfelder – eine Dokumentation</b>	<b>13</b>
	2.1 Hobbys und Interessen	17
	2.2 Haushalt und Familie	23
	2.3 Schule	29
	2.4 Berufsausbildung	37
	2.5 Wehrdienst, Zivildienst, Freiwilliges Jahr (FSJ/FÖJ)	47
	2.6 Arbeitsleben, Praktika, Jobs	55
	2.7 Politisches und soziales Engagement/Ehrenamt	63
	2.8 Besondere Lebenssituationen	69
<b>3</b>	<b>Meine Kompetenzen – eine Bilanz</b>	<b>75</b>
<b>4</b>	<b>Meine Ziele und die nächsten Schritte</b>	<b>85</b>
<b>5</b>	<b>ProfilPASS <i>Plus</i></b>	<b>101</b>
	A Bewerbung bestehen	103
	B Kompetenzen erfassen	107
	C Zeugnisse ablegen	111
	D Nachweise sammeln	113



# 1 Mein Leben – ein Überblick

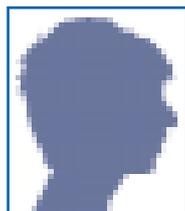
Der **ProfilPASS** will Sie dazu anregen, alle Bereiche, in denen Sie im Laufe Ihres Lebens tätig waren, unter dem Blickwinkel dessen zu betrachten, was Sie dort gelernt haben.

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.

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.

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.

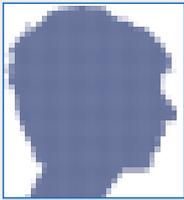
Wenn Ihnen im Laufe der weiteren Bearbeitung des **ProfilPASS** noch etwas einfällt, was Sie vorher nicht bedacht haben, können Sie dies später hinzufügen.



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



## Wichtige Tätigkeitsfelder in meinem Leben



### Schule

*Realschule*

### Berufsausbildung

*Ausbildung zur Fachkraft Lebensmittelhandwerk (Bäckerei)*

*Ausbildung Bürokommunikation*

### Haushalt und Familie

*Einen 4-Personen-Haushalt organisieren*

*Reparaturen in der Wohnung ausführen*

### Wehrdienst, Zivildienst, Freiwilliges Jahr

*Privater Pflegedienst*

### Hobbys und Interessen

*Heimwerken*

*Wandern*

*für Freunde kochen*

### Arbeitsleben und Praktika

*Bäckerei*

*Call-Center (Nebenjob)*

*kaufmännische Tätigkeit in einem*

*Softwareunternehmen*

### Besondere Lebenssituationen

*1,5 Jahre Arbeitslosigkeit*

### Politisches und soziales Engagement



## Wichtige Tätigkeitsfelder in meinem Leben

<b>Mein Leben</b>	Schule	Berufsausbildung
Haushalt und Familie	Wehrdienst, Zivildienst, Freiwilliges Jahr	Hobbys und Interessen
Arbeitsleben und Praktika	Besondere Lebenssituationen	Politisches und soziales Engagement



## 2 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.

im Einzelnen getan haben. Dabei wird Ihnen deutlich werden, dass Sie viele Fähigkeiten genutzt und neue erworben haben.

Jetzt geht es darum, sich einzelne Tätigkeitsfelder genauer anzuschauen und herauszuarbeiten, was Sie dort

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

Für diese Tätigkeitsfelder erhalten Sie Arbeitshilfen:

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

### 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.



## 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:

### 1. Schritt: 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.

### 2. Schritt: Beschreiben

### 3. Schritt: Auf den Punkt bringen

### 4. Schritt: 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.

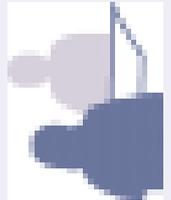
## 2. Schritt: Beschreiben

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. Schritt: Auf den Punkt bringen

Sehen Sie sich die Tätigkeiten noch einmal an, die Sie genannt haben. Formulieren Sie Ihre Tätigkeiten um und beginnen Sie die Sätze mit:

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

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

## 4. Schritt: 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 mit Hilfe 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 vormachen oder erklären.

Wenn Sie eine Fähigkeit mit Niveau C1 oder Niveau C2 einschätzen, überlegen Sie auch gleich, 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.

## 2. Schritt: 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. Schritt: Auf den Punkt bringen

Sehen Sie sich die Tätigkeiten noch einmal an, die Sie genannt haben. Formulieren Sie Ihre Tätigkeiten um und beginnen Sie die Sätze mit:

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

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

## 4. Schritt: 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.

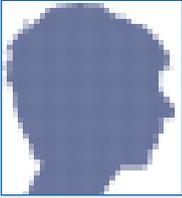
### Nutzen Sie dazu diese Niveaus:

- Niveau A** Ich kann es mit Hilfe 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 vormachen oder erklären.

Wenn Sie eine Fähigkeit mit Niveau C1 oder Niveau C2 einschätzen, überlegen Sie auch gleich, 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.





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

*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 gerne Fußballspiele im Fernsehen an.*

**Titel**

*Vor vielen Jahren ein Grundkurs  
Modellbau bei der Volkshochschule*

**Grund**

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



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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Falls Sie eine Möglichkeit sehen, sich diese Aktivitäten von einer anderen Person bestätigen zu lassen, nutzen Sie diese Gelegenheit!  
 (Vordrucke und Beispiele im **ProfilPASSPlus**)

**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



Wenn Sie eine Bescheinigung erhalten haben, heften Sie diese im **ProfilPASSPlus** ab.

## 2. Schritt: Beschreiben

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

*Ich baue und repariere meine Flugzeuge selbst. Dazu*

*musse ich Baupläne lesen, genau und geschickt kleine Teile*

*zuschneiden und zusammensetzen. Ich bestelle einzelne*

*Bauteile beim Händler oder über das Internet.*

*Auf Flugschauen oder Messen erkläre ich Anderen, wie*

*die Flugzeuge funktionieren und was man beim Modell-*

*flug beachten muss.*

## 3. Schritt: Auf den Punkt bringen

Was kann ich?  
Was habe ich gelernt?

*Ich kann Baupläne lesen und umsetzen.*

*Ich kann geschickt mit feinen Materialien arbeiten.*

*Ich kann eine Bestellung im Internet aufgeben.*

*Ich habe gelernt, mich zu einem Thema so auszudrücken,  
dass Andere es verstehen.*

*Ich kann fachliche Gespräche führen.*

## 4. Schritt: Bewerten

In welchem anderen  
Zusammenhang habe ich diese  
Fähigkeiten genutzt?

Niveau

A

B

C1

C2

x

x

x

x

x

*Im Beruf*

*Im Beruf*

*Im Beruf*

