

# Deine Interessen

Worksheet digital ausfüllen

Worksheet ausdrucken und per Hand ausfüllen

*Was machst du in deiner Freizeit am liebsten?*

*Womit beschäftigst du dich einfach so gerne – ohne Ziel?*

## DARUM GEHT ES

Dieses Worksheet unterstützt dich herauszufinden, wo deine größten Interessen liegen und welche Themen einen Großteil deiner täglichen Aufmerksamkeit beanspruchen, denn dein späterer Beruf sollte dich über einen längeren Zeitraum faszinieren und dein Interesse wecken.

Dabei bietet neben einigen weiteren Fragen, insbesondere deine Mediennutzung einen aufschlussreichen Einblick in die Welt deiner größten Interessen.

---

## AUFGABE

Nimm dir für die Beantwortung der folgenden Fragen ausreichend Raum und Zeit. Beschäftige dich zuerst mit der näheren Betrachtung deiner Mediennutzung und beantworte anschließend die Reflexionsfragen.

## Schritt 1

### MEDIEN

Beantworte die folgenden Fragen:

- Welche Medien tauchen in meinem Leben oft auf?
- Welche Medien sind für mich besonders wichtig?
- Welche Medien nutze ich täglich?

Beispiel:

- Internet (Blog, Vlog, Youtube, Podcasts, Musik, Websites usw.), Bücher, Zeitschriften, Radio, Fernseher, Filme, Events usw.

Teile 100% deiner „Freizeit mit Medien“ auf.

- Welche Medien nutze ich in meiner Freizeit am häufigsten?
- Wie oft nutze ich die einzelnen Medien?

Beispiel:

- 40% Internet (z.B. 20% YouTube, 20% Websites), 20% Bücher, 15% Podcasts, 15% Fernseher, 10% Events

Deine Interessen

## Schritt 2

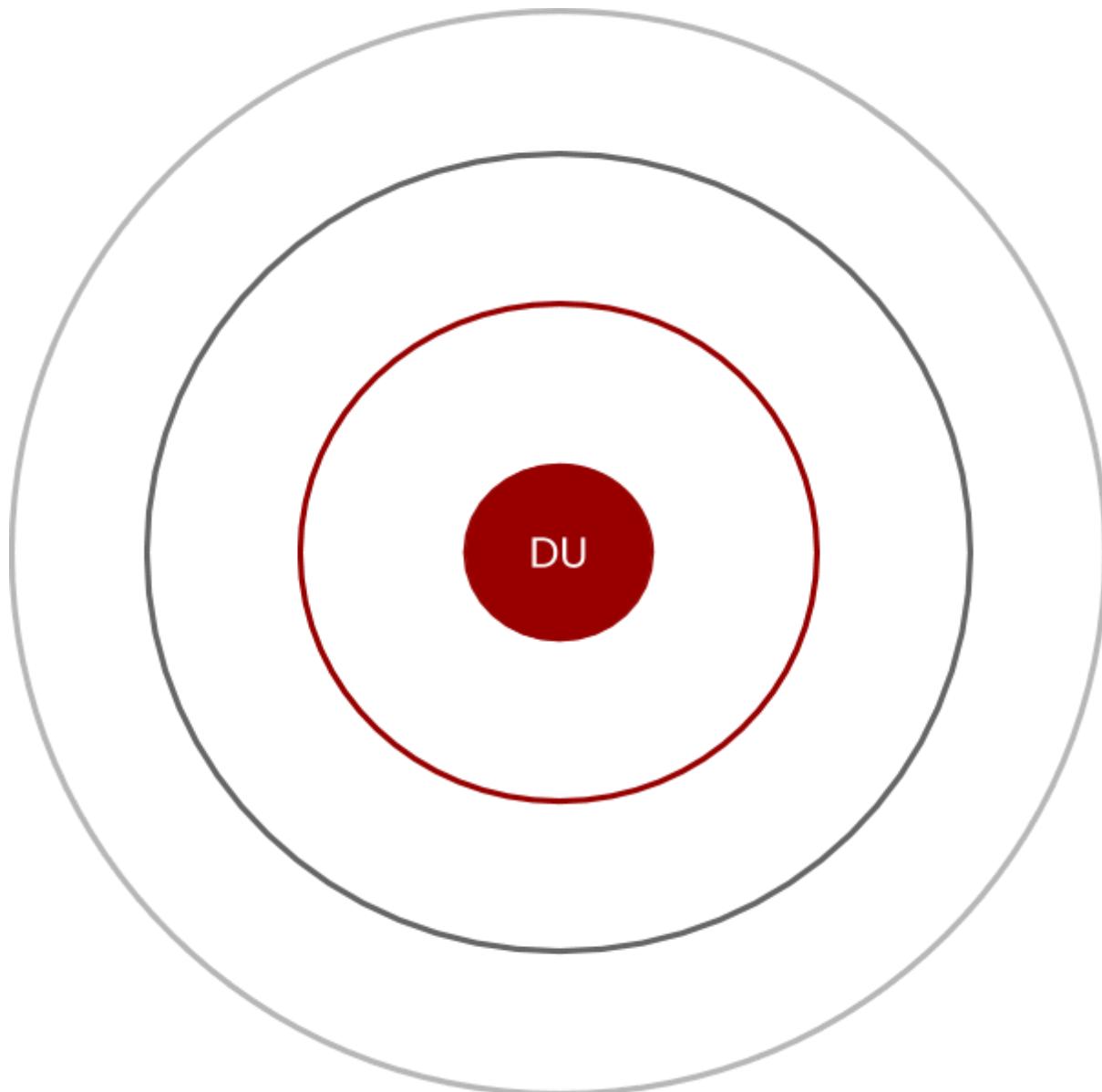
### DEIN INTERESSEN-DIAGRAMM

Trage die eingeteilten „Tortenstücke“ in das nachfolgende Kreisdiagramm ein.

Auf der übernächsten Seite findest du ein Beispiel für ein ausgefülltes  
INTERESSEN-DIAGRAMM.



INTERESSEN-DIAGRAMM von \_\_\_\_\_



Deine Interessen

## Schritt 3

### DEINE MEDIENNUTZUNG

Beantworte die folgenden Fragen:

- Wofür nutze ich die einzelnen Medien?
- Welche Websites, Bücher, Texte usw. ziehen meine Aufmerksamkeit auf sich?

- Welche Themen interessieren mich dabei besonders?
- Welche Bücher, Magazine und Zeitschriften lese ich?
- Welche Websites besuche ich immer wieder und warum? Was interessiert mich dort?
- Welche Serien oder Dokus schaue ich gerne? Um welche Themen geht es dabei?

Deine Interessen

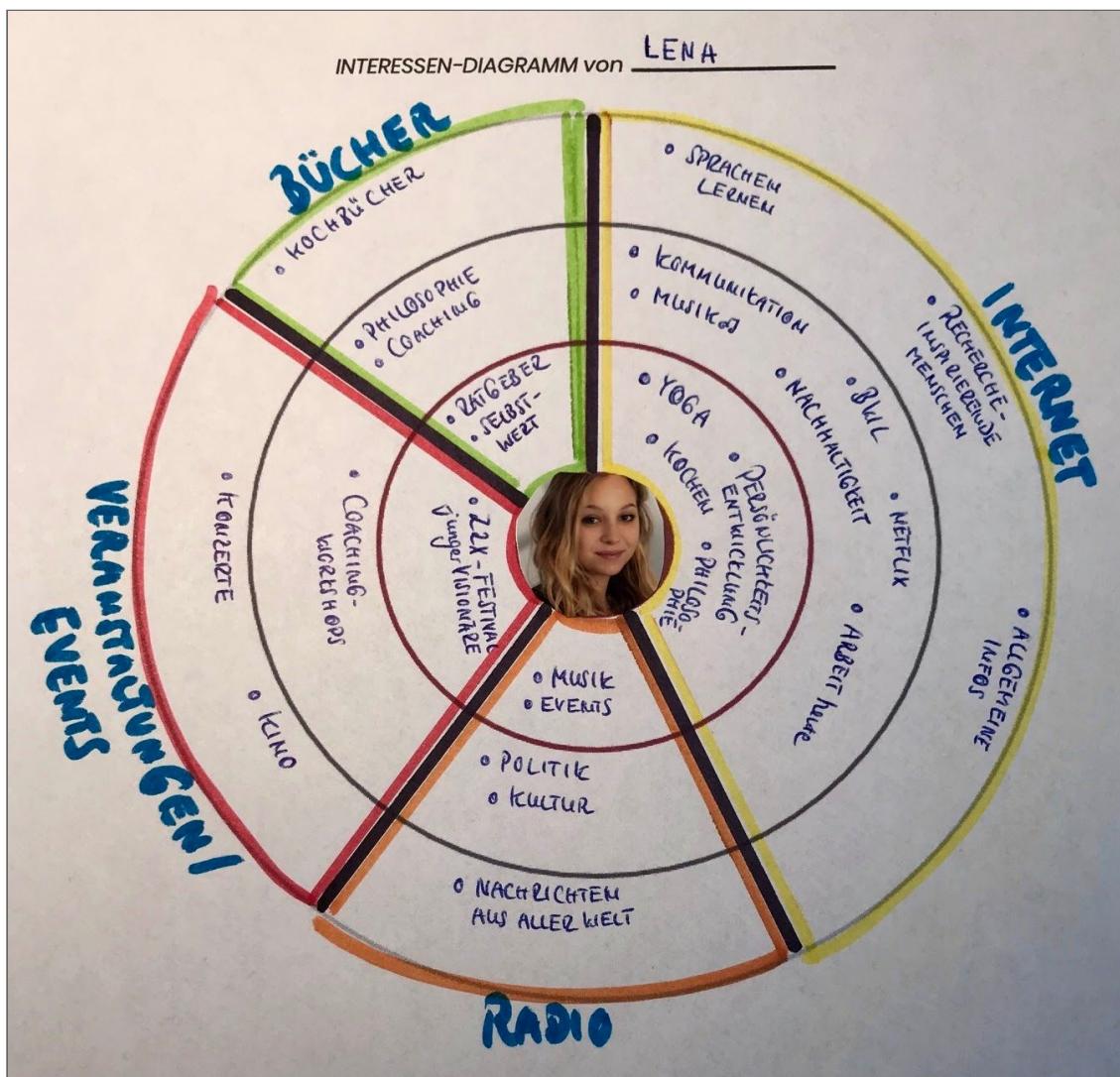
## ZUORDNUNG DER THEMEN

Ordne die Themen nach Interessensgrad in dein Interessen-Diagramm ein.  
Je näher die Themen bei dir stehen, desto höher ist dein Interesse für sie.

Deine Interessen bzw. die Themen ...

- ... im ersten (**roten**) Feld – verfolgst du häufig und mit großer Begeisterung.
- ... im zweiten (**grauen**) Feld – verfolgst du regelmäßig mit etwas Begeisterung.
- ... im dritten (**hellgrauen**) Feld – verfolgst du nur unregelmäßig.

## BEISPIEL INTERESSEN-DIAGRAMM



**Schritt 4****REFLEXIONSFRAGEN**

Was habe ich in meiner Kindheit gerne gemacht?

---

---

Was davon mag ich heute noch sehr gerne?

---

---

Was wollte ich werden als ich 10 bis 12 Jahre alt war?

---

---

Habe ich außergewöhnliche Interessen  
(welche viele andere Menschen bspw. nicht mit mir teilen)?

---

---

Welche Fächer haben mich in der Schule ganz besonders interessiert  
- mal unabhängig vom Lehrer - und weshalb?

---

---

Deine Interessen

Wobei vergesse ich immer wieder die Zeit?

---

---

Was tue ich, auch ohne dass es mir jemand sagt  
(oder es bspw. meine Pflicht ist)?

---

---

Was davon könnte interessant für meine zukünftige Berufswahl sein?

- Welche Interessen zeigen sich in deinem Leben immer wieder?
- Welche Interessen zeigen sich bei dir stark ausgeprägt?

- Gibt es bestimmte Stichwörter, die sich in deinen Antworten öfters zeigen?
- Wofür interessierst du dich und hast gleichzeitig das Gefühl, gut darin zu sein?

Deine Interessen

Kannst du jetzt mit Blick auf deine obigen Antworten deine TOP 4 Interessen nennen?

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

#### Dein nächster Schritt



Trage dein Ergebnis in der Modulaufgabe von Modul 4 ins Feld „Meine Top 4 Interessen“ ein, um deine Erkenntnisse festzuhalten.

„Der Unterschied zwischen 'Zeit haben' und 'Keine Zeit haben' heißt Interesse.“

– unbekannter Autor:in