

Welche Tätigkeiten machen dir Spaß?

Darum geht es:

Dieser Test ermöglicht es dir herauszufinden, **welche Tätigkeiten dir als Komponenten deines zukünftigen Jobs wichtig sind.**

Nachdem du die Anleitung gelesen hast, wählst du aus einer Liste *die* Tätigkeiten aus, die du auf natürliche Weise gut machst. Dann grenzt du die Auswahl auf einige wenige ein – auf die Tätigkeiten, die du wirklich viel, am liebsten jeden Tag ausüben willst.

Deine mangelnde Erfahrung in der Arbeitswelt kann deine Auswahl beeinträchtigen – du hast wahrscheinlich noch nicht viele der aufgeführten Tätigkeiten gemacht. Also musst du raten, zumindest teilweise. **Nutze deine Selbstkenntnis, Intuition und dein Bauchgefühl.**

Natürlich willst du dich nicht nur auf ein paar Vermutungen verlassen. Deshalb ist dieser Test nur der Beginn einer Erforschung von Tätigkeiten, die – richtig kombiniert – deinen perfekten Job ergeben.

Das Ziel ist es dabei, „natürliche“ Tätigkeiten von erlernten Fähigkeiten zu trennen, die dir nicht so im Blut liegen. Wenn du *ein aufziehbarer Spielzeug Roboter wärst und jeden Morgen würde dich das Kind, dem du gehörst, aufziehen und dir dabei zuschauen, wie du deine programmierten Tricks machst, welche Tricks wären das?* **Was sind die Tätigkeiten, von denen du nicht genug bekommen kannst?**

Aufgabe:

Schritt 1:

Starte am Anfang der Tätigkeiten-Liste. **Kreuze die Tätigkeiten an**, die dir am leichtesten fallen oder ausdrücken, was du am besten kannst. Sei wählerisch dabei und kreuze nur die wichtigsten Sachen an. Gib dir Mühe, die Auswahl auf einige wenige zu begrenzen – *nicht mehr als fünfzehn*.

Manchmal stehen mehrere Versionen ein und derselben Tätigkeit in einer Zeile. Wenn dabei eine oder mehrere herausstechen, *markiere sie*.

Schritt 2:

Es kann hilfreich sein, auch **enge Freunde** oder **deine Eltern diesen Test machen zu lassen**. Andere entdecken oft leichter Dinge über dich, die dir selbst gar nicht bewusst sind.

Schritt 3:

Nachdem du durch die ganze Liste gegangen bist und deine Auswahl getroffen hast, geh zurück zum Anfang und **bewerte für alle angekreuzten Tätigkeiten deine natürliche Fähigkeit** auf einer Skala von 1 (am niedrigsten) bis 5 (am höchsten).

Keine Sorge, das kann auch eine Weile dauern. Wenn du deine komplette Auswahl bewertet hast, geh zum Ende der Tätigkeiten-Liste, wo die nächsten Anweisungen stehen.

Menschen-orientierte Aufgaben und Tätigkeiten: Hauptsächlich eins-zu-eins

Probleme lösen, Expertenrat anbieten

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Patenschaft übernehmen, Nachhilfe oder Einzelunterricht geben, anleiten, anweisen, ausbilden |
| <input type="checkbox"/> | coachen, betreuen, befähigen, stärken |
| <input type="checkbox"/> | heilen, Krankheiten oder Probleme behandeln, rehabilitieren |
| <input type="checkbox"/> | empfehlen, beraten, begutachten |
| <input type="checkbox"/> | beurteilen, bewerten, einschätzen, evaluieren |
| <input type="checkbox"/> | diagnostizieren, individuelle Bedürfnisse, Stimmungen, Motive, Reaktionen oder Verhalten analysieren oder verstehen |
| <input type="checkbox"/> | Menschen verstehen mit Hilfe von Intuition oder nonverbalen Hinweisen |
| <input type="checkbox"/> | überwachen, beobachten, observieren, Verhalten erforschen |
| <input type="checkbox"/> | Sonstiges: ----- |

Unterstützen, aktivieren , unterbringen, unterhalten

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | ermutigen, unterstützen, fördern, helfen, bekräftigen |
| <input type="checkbox"/> | emotionale Unterstützung anbieten |
| <input type="checkbox"/> | vorantreiben, promoten, andere vertreten |
| <input type="checkbox"/> | zuhören |
| <input type="checkbox"/> | verständnisvoll und geduldig mit anderen sein |
| <input type="checkbox"/> | befähigen, ermöglichen, anderen helfen Informationen zu finden |
| <input type="checkbox"/> | helfen, (be)dienen, sich um Bedürfnisse anderer kümmern |

| | |
|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> | assistieren, aufpassen, betreuen |
| <input type="radio"/> | bewirken, beherbergen |
| <input type="radio"/> | unterhalten, bespaßen, belustigen, erheitern, sprechen |
| <input type="radio"/> | Freude machen, Vergnügen bereiten |
| <input type="radio"/> | persönliche Ausstrahlung nutzen |
| <input type="radio"/> | Sonstiges: ----- |

Managen, leiten, inspirieren, allgemeine verwaltende Tätigkeiten

| | |
|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | Beziehungen pflegen und aufrechterhalten |
| <input type="radio"/> | aussieben, aussuchen, einstellen |
| <input type="radio"/> | managen, überwachen, beaufsichtigen |
| <input type="radio"/> | Anweisungen geben, Informationen zu Verfügung stellen |
| <input type="radio"/> | überzeugen, verkaufen, motivieren, beeinflussen, anwerben |
| <input type="radio"/> | befragen, interviewen |
| <input type="radio"/> | mündlich kommunizieren |
| <input type="radio"/> | Menschen zusammenbringen, einander vorstellen |
| <input type="radio"/> | netzwerken, Bündnisse und Beziehungen aufbauen |
| <input type="radio"/> | zwischen Menschen vermitteln, schlichten |
| <input type="radio"/> | Sonstiges: ----- |

Menschen-orientierte Aufgaben und Tätigkeiten: Hauptsächlich mit Gruppen, Organisationen, der Öffentlichkeit oder der Menschheit

Probleme lösen, Expertenrat einer Gruppe anbieten

| | |
|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> | eine Gruppe befähigen, stärken |
| <input type="radio"/> | eine Gruppe anleiten, trainieren, lehren |
| <input type="radio"/> | eine Gruppe durch einen Heilungsprozess führen |
| <input type="radio"/> | die Bedürfnisse einer Gruppe, ihre Stimmungen, Motive, Reaktionen oder Verhalten analysieren oder verstehen |
| <input type="radio"/> | Gruppen oder einzelne Menschen in Gruppensettings mit Hilfe von Intuition oder nonverbalen Hinweisen verstehen |

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | beraten, um Produktivität oder Verhalten einer Gruppe oder Organisation zu beeinflussen |
| <input type="checkbox"/> | eine Gruppe informieren oder beraten, Expertenwissen anbieten |
| <input type="checkbox"/> | (Bildungs)-Veranstaltungen oder Events planen |
| <input type="checkbox"/> | Aktivitäten oder Spiele planen |
| <input type="checkbox"/> | Sonstiges: ----- |

Managen, leiten, mit einer Gruppe interagieren

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | managen, eine Gruppe, Organisation oder Unternehmen leiten |
| <input type="checkbox"/> | initiieren, kreieren, eine Gruppe oder ein Unternehmen gründen |
| <input type="checkbox"/> | eine Gruppe oder Team beaufsichtigen und führen |
| <input type="checkbox"/> | ein Team, eine Arbeitsgruppe oder ein Orchester als Mitglied unterstützen |
| <input type="checkbox"/> | eine Gruppe anleiten in der Freizeit, bei Spielen, im Sport oder auf Reisen |
| <input type="checkbox"/> | zwischen Gruppen verhandeln, Konflikte und Streitthemen lösen, Gruppen zusammenbringen, die im Konflikt stehen |
| <input type="checkbox"/> | eine Gruppe inspirieren |
| <input type="checkbox"/> | eine Gruppe leiten oder moderieren |
| <input type="checkbox"/> | Sonstiges: ----- |

eine Gruppe beeinflussen und überzeugen

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | eine Gruppe motivieren, überzeugen oder etwas an sie verkaufen |
| <input type="checkbox"/> | persönliches Charisma einsetzen |
| <input type="checkbox"/> | mit Gruppen netzwerken |
| <input type="checkbox"/> | in der Öffentlichkeit oder mit Gruppen sprechen, sprachlich durch die Medien mit anderen Menschen kommunizieren |
| <input type="checkbox"/> | durch Kunst, Musik, Schreiben, Film oder andere Kunstformen mit Menschen kommunizieren |
| <input type="checkbox"/> | Sonstiges: ----- |

Unterhaltsame und einladende Aufgaben in einer Gruppe

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | einladend und unterhaltend sein |
| <input type="checkbox"/> | lustig, unterhaltsam und vergnüglich sein |
| <input type="checkbox"/> | “performen”, agieren/schauspielern |
| <input type="checkbox"/> | sich Menschen präsentieren durch das Fernsehen, Filme, Seminare, Reden |
| <input type="checkbox"/> | zukünftige Mitglieder oder Angestellte heraussuchen und selektieren |
| <input type="checkbox"/> | assistieren, dienen, helfen |
| <input type="checkbox"/> | Sonstiges: ----- |

Informations-orientierte Aufgaben und Tätigkeiten: Hauptsächlich mit Ideen, Daten, Medien, Wissen, Weisheit oder Kunst

Kreieren, designen, die Vorstellungskraft nutzen

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Ideen generieren, kreieren, erfinden, vorstellen |
| <input type="checkbox"/> | neue Fragestellungen und wegweisende Ideen einbringen |
| <input type="checkbox"/> | Ideen “brainstormen” / sammeln |
| <input type="checkbox"/> | zeichnen, malen, filmen, fotografieren |
| <input type="checkbox"/> | originelle Kunstwerke erschaffen, auch musikalisch |
| <input type="checkbox"/> | visuelle, geschriebene oder andere Medien nutzende Präsentationen erstellen |
| <input type="checkbox"/> | Marketing, Werbung oder andere werbende Inhalte kreieren |
| <input type="checkbox"/> | Aktivitäten, Spiele oder andere experimentellen Lernmethoden ausprobieren |
| <input type="checkbox"/> | Events oder lehrreiche Veranstaltungen ausrichten |
| <input type="checkbox"/> | Schreiben von Fiction und kreatives Schreiben – wie Poesie, Essays, Romane und Skripte |
| <input type="checkbox"/> | “performen”, schauspielern |
| <input type="checkbox"/> | sich präsentieren, durch das Fernsehen, Filme, Seminare, Reden |
| <input type="checkbox"/> | Informationstechnik, Datenbankdesign, Computerdesign |
| <input type="checkbox"/> | Informationsarchitektur erstellen, wie z.B. beim Webseiten-Design |
| <input type="checkbox"/> | eine Software oder Ähnliches erstellen |

| | |
|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> | ein Experiment ausdenken, um neue Erkenntnisse zu gewinnen |
| <input type="radio"/> | Sonstiges: ----- |

Problemlösen, forschen, untersuchen

| | |
|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | etwas feststellen, durch das Erkennen von Zusammenhängen |
| <input type="radio"/> | etwas analysieren durch das Wahrnehmen von Mustern in Daten, Events oder Prozessen oder dem akkurate Evaluieren von Information |
| <input type="radio"/> | eine große Mengen an Informationen auf die zentralen Prinzipien und die wichtigsten Fakten durchschauen |
| <input type="radio"/> | eine große Menge von Daten in einzelne Komponenten unterbrechen, analysieren |
| <input type="radio"/> | etwas zusammensetzen, aus einzelnen Teilen ein Ganzes erschaffen |
| <input type="radio"/> | systematisieren, priorisieren, kategorisieren oder Informationen organisieren |
| <input type="radio"/> | entscheiden, welche Daten oder Informationen gesammelt werden sollen |
| <input type="radio"/> | bei der Entwicklung von neuen Ideen und Theorien beitragen |
| <input type="radio"/> | forschen, durch Beobachten von Verhalten oder Phänomen |
| <input type="radio"/> | forschen, durch Sammeln oder Kombinieren von Information |
| <input type="radio"/> | Entscheidungen über die Bedeutung von Daten oder Informationen treffen |
| <input type="radio"/> | Sonstiges: ----- |

Lesen, lernen, sich ein Grundwissen aneignen

| | |
|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> | lesen, lernen, Informationen sammeln |
| <input type="radio"/> | interpretieren von den Konzepten und Ideen anderer Menschen |
| <input type="radio"/> | Informationen adaptieren, um sie für einen anderen Zweck zu verwenden |
| <input type="radio"/> | schon existierenden Ideen oder Konzepte in neue kombinieren |
| <input type="radio"/> | sich ein spezielles Grundwissen aneignen, Expertise, Weisheit, Überlieferungen |
| <input type="radio"/> | Sonstiges: ----- |

Kritisieren, evaluieren, Empfehlungen aussprechen

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | die Ideen anderer Menschen kritisieren |
| <input type="checkbox"/> | Kritikäußerung an Kunst durch Buch- und Filmrezensionen |
| <input type="checkbox"/> | Kritisches Schreiben in Form von Sachbüchern, Journalismus und wissenschaftlichem Schreiben |
| <input type="checkbox"/> | Technisches Schreiben wie in Unternehmen, im Recht, in der Technologie, Medizin und der öffentlichen Verwaltung |
| <input type="checkbox"/> | Informationen beurteilen, evaluieren oder bewerten |
| <input type="checkbox"/> | die physischen Sinne nutzen, um Informationen zu evaluieren |
| <input type="checkbox"/> | Prozessoptimierung, Systeme effizienter gestalten |
| <input type="checkbox"/> | Risiko- und Chancen-Kostenanalyse |
| <input type="checkbox"/> | für etwas Empfehlungen aussprechen, Lösungen anbieten |
| <input type="checkbox"/> | Fehlerbehebung und Wartung von Software |
| <input type="checkbox"/> | etwas überarbeiten, um den Inhalt zu verbessern |
| <input type="checkbox"/> | Mathematik, Zahlen, Statistiken und Formulare zur Evaluation nutzen |
| <input type="checkbox"/> | Sonstiges: ----- |

Organisieren, planen, verbessern und andere allgemein verwaltende Tätigkeiten

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Informationen, Projekte oder Events organisieren |
| <input type="checkbox"/> | Projekte managen, Ziele und Meilensteine setzen, budgetieren, Zwischenberichte erstatten |
| <input type="checkbox"/> | planen, Strategien entwerfen, vorhersagen |
| <input type="checkbox"/> | Informationen in eine andere Sprache, Medium oder Stil übersetzen und interpretieren |
| <input type="checkbox"/> | Nachbearbeitung von Texten, um die Grammatik und den Satzbau zu verbessern |
| <input type="checkbox"/> | Informationen abrufen oder finden, untersuchen und zusammenstellen |
| <input type="checkbox"/> | Daten in einen Computer eingeben, Daten erfassen, Texte bearbeiten |
| <input type="checkbox"/> | vergleichen, beweisen |
| <input type="checkbox"/> | berechnen, Buchhaltung machen, Wirtschaftsmathematik |
| <input type="checkbox"/> | Dokumentation, Speicherung, Archivierung |

| | |
|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | Sonstiges: _____ |
|--------------------------|------------------|

Sachorientierte Aufgaben und Tätigkeiten: Hauptsächlich mit Dingen, Werkzeugen, dem menschlichen Körper oder der physischen Welt

Problemlösen und Verstehen von komplexen physischen Systemen

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | komplexe physische Systeme verstehen wie in der Physik, Medizin, dem Ingenieurwesen und der Technologie |
| <input type="checkbox"/> | komplexe mechanische Systeme diagnostizieren und analysieren, wie Mechaniker, Ingenieure oder Ärzte es tun |
| <input type="checkbox"/> | komplexe mechanische Systeme reparieren und verbessern |
| <input type="checkbox"/> | Sonstiges: _____ |

Kreieren, designen, erfinden von physischen Objekten (inklusive Kunst)

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | komplexe physische Systeme designen |
| <input type="checkbox"/> | neue Theorien kreieren, physische Systeme verstehen oder interpretieren |
| <input type="checkbox"/> | erfinden, originelle Objekte kreieren oder designen |
| <input type="checkbox"/> | Regie führen bei Filmen und Theaterstücken, Szenen planen, Ablaufpläne erstellen |
| <input type="checkbox"/> | dreidimensionale Kunst kreieren |
| <input type="checkbox"/> | Sonstiges: _____ |

Bewerten, kritisieren, reparieren von Objekten

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | physische Objekte wie Essen, Kunst, Design oder den menschlichen Körper bewerten |
| <input type="checkbox"/> | physische Objekte wie Essen, Kunst, Design oder den menschlichen Körper abwägen und beurteilen |
| <input type="checkbox"/> | Dingen reparieren und restaurieren, physische Strukturen erhalten |
| <input type="checkbox"/> | Zusammenbau/Montage |
| <input type="checkbox"/> | Sonstiges: _____ |

Basteln, verschönern, mit Werkzeug Objekte herstellen

| | |
|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | formen, modellieren |
| <input type="radio"/> | basteln (artistische und motorische Skills kombinieren, um Dinge zu gestalten) |
| <input type="radio"/> | Fingerfertigkeit verwenden (wie sie von Chirurgen, Zahnärzten, Handwerkern, Künstlern, Musikern, etc. gebraucht wird) |
| <input type="radio"/> | präzise Verwendung von Werkzeugen |
| <input type="radio"/> | Objekte herstellen und produzieren |
| <input type="radio"/> | Essen kochen, vorbereiten oder anrichten |
| <input type="radio"/> | Objekte künstlerisch auswählen und anrichten |
| <input type="radio"/> | ein Auge für Design, Farbe, Textur oder Proportion haben |
| <input type="radio"/> | Sinnesfähigkeit nutzen (Seh-, Hör-, Geruchs-, Geschmacks-, Fühlsehnen) |
| <input type="radio"/> | Sonstiges: ----- |

Sport, fachmännischer Umgang mit dem Körper

| | |
|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> | Choreographien entwickeln, tanzen |
| <input type="radio"/> | Beweglichkeit, feinmotorische Fähigkeiten, Kraft und Geschicklichkeit (im Sport und anderen Bereichen wie im Polizeidienst, bei der Feuerwehr, in der Notfallmedizin) nutzen |
| <input type="radio"/> | räumliche Wahrnehmung nutzen fürs Turnen, Eiskunstlaufen, Tauchen und andere Sportarten, die die Wahrnehmung von Bewegung erfordern |
| <input type="radio"/> | Stunts und anderen Kunststücke ausführen |
| <input type="radio"/> | massieren, ausrichten, berühren, heilen |
| <input type="radio"/> | Sonstiges: ----- |

Bedienen von Maschinen und Geräten

| | |
|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | ein Flugzeug, Schiff oder Boot, Lastwagen oder Auto, Motorrad oder Fahrrad bedienen |
| <input type="radio"/> | mit großen Geräten arbeiten (wie Bulldozer und andere Baumaschinen oder Panzer) |
| <input type="radio"/> | Gebäude und andere große Objekte, wie Brücken und Straßen, konstruieren |

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Maschinen bedienen, kontrollieren oder lenken |
| <input type="checkbox"/> | Maschinen warten |
| <input type="checkbox"/> | kämpfen, Schusswaffen und anderen Waffen nutzen |
| <input type="checkbox"/> | montieren |
| <input type="checkbox"/> | putzen, vorbereiten, waschen, entstauben |
| <input type="checkbox"/> | bewegen, lagern, transportieren, heben, bearbeiten |
| <input type="checkbox"/> | Sonstiges: ----- |

Arbeit in der Natur

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | navigieren, orientieren, erkunden, den Weg finden |
| <input type="checkbox"/> | Ackerbau, gärtnern, anbauen und pflegen von Pflanzen und Tieren |
| <input type="checkbox"/> | physische Umwelt und Natur entdecken |
| <input type="checkbox"/> | jagen, Fallen aufstellen, angeln |
| <input type="checkbox"/> | Sonstiges: ----- |

1. **Schau dir in Ruhe an, was du angekreuzt hast.** Findest du häufig auftretende Themen oder Ansammlungen von ähnlichen Tätigkeiten? Haben die Tätigkeiten, denen du die höchsten Ziffern gegeben hast, mit Menschen zu tun oder eher mit Informationen oder Dingen? Häufen sich Tätigkeiten in einer bestimmten Unterkategorie wie z.B. "Problemlösen, Expertenrat anbieten" oder "managen, leiten, mit einer Gruppe interagieren"?

Wenn eine Kategorie überwiegt, ist das ein guter Hinweis darauf, dass sich dein Berufsfeld auf diesen Bereich konzentrieren könnte.

2. **Stimmt deine Auswahl mit deinem Stärkenprofil überein?** Zum Beispiel haben Menschen mit einem räumlichen Orientierungssinn und einem Talent für praktisches Problemlösen häufig Freude an Tätigkeiten der Kategorie "Basteln, verschönern, Objekte mit Werkzeug herstellen".
3. **Grenze deine am stärksten bewerteten Tätigkeiten** auf ein paar wenige ein, *nicht mehr als fünf*. Vielleicht fällt es dir schwer, die Tätigkeiten auf nur fünf zu reduzieren, weil du nicht irgendetwas aufgeben möchtest, was du gerne tust. Aber du musst gar nichts komplett rauswerfen, sondern nur deinen Fokus auf die Sachen legen, die deine dominantesten und häufigsten Tätigkeiten in deinem zukünftigen Beruf sein werden.

Meine Top 5 Tätigkeiten:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.