



Deutscher
Volkshochschul-Verband



Mein Stärkenatlas

Mein Stärkenatlas

Von:

Geboren am:



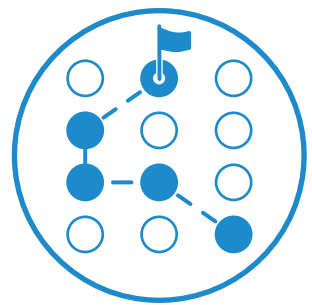
Meine Wurzeln



Meine Hülle
und Lernorte



Meine Wünsche
und Ziele



Meine Strategie

Eigene Familie

Wer gehört zu meiner Familie?

Wer ist meine Ehefrau/Ehemann:

Wie viele Kinder habe ich:

Für wen Sorge ich noch?

Wer sind meine Freunde?

Wo befinden sie sich?

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

Vorbilder

Welche Personen aus der Familie und aus dem Freundeskreis waren/sind in meinem Leben wichtig?

Warum?

Werte

M12

M7

Was ist mir im Leben wichtig?

In der Familie, mit Freunden, für die Arbeit?

Für was setze ich mich besonders ein?

Sprache

M3

M17

Welche Muttersprache/n habe ich:

1. Muttersprache:

verstehen: gut mittel geringe Kenntnisse

lesen: gut mittel geringe Kenntnisse

schreiben: gut mittel geringe Kenntnisse

2. Muttersprache:

verstehen: gut mittel geringe Kenntnisse

lesen: gut mittel geringe Kenntnisse

schreiben: gut mittel geringe Kenntnisse

Welche Sprachen spreche ich noch:

1. Fremdsprache:

verstehen: gut mittel geringe Kenntnisse

lesen: gut mittel geringe Kenntnisse

schreiben: gut mittel geringe Kenntnisse

2. Fremdsprache:

verstehen: gut mittel geringe Kenntnisse

lesen: gut mittel geringe Kenntnisse

schreiben: gut mittel geringe Kenntnisse

3. Fremdsprache:

verstehen: gut mittel geringe Kenntnisse

lesen: gut mittel geringe Kenntnisse

schreiben: gut mittel geringe Kenntnisse

4. Fremdsprache:

verstehen: gut mittel geringe Kenntnisse

lesen: gut mittel geringe Kenntnisse

schreiben: gut mittel geringe Kenntnisse

Meine persönlichen Kontakte

M9

M17

M12

Habe ich noch Kontakte zu Freunden, Verwandten oder anderen Personen im Herkunftsland?

Ja

Nein

Wie sieht dieser Kontakt aus?

Zum Beispiel: Telefon, E-Mail, Briefe, Skype

Kann/Werde ich die Kontakte nach meiner Rückkehr nutzen?

Ja

Nein

Meine Hülle und Lernorte



Soziales Leben

M9

M17

Welche besonderen Aufgaben hatte ich in Deutschland oder im Herkunftsland in der Familie?

In der Nachbarschaft?

In (Kultur-)Vereinen?

In der Glaubengemeinschaft?

Haushalt

M3

Welche Erfahrungen habe ich im Haushalt und beim Kochen/Backen?

Was koche ich gerne und für wen?

Welche anderen Tätigkeiten habe ich im Haushalt bereits gemacht?

Versorgung von Kindern und alten Menschen

M3

Habe ich schon auf Kinder aufgepasst?

Ja

Nein

Wann?

Macht es mir Spaß auf Kinder aufzupassen?

Ja

Nein

Was mache ich gerne mit Kindern?

Zum Beispiel: spielen, vorlesen, Sport, singen, tanzen, draußen im Freien sein, Lernen

Habe ich schon alte Menschen oder kranke Personen gepflegt?

Ja

Nein

Wann?

Macht es mir Spaß, mich um alte oder kranke Menschen zu kümmern?

Ja

Nein

Medizinische Kenntnisse

M3

Welche medizinischen Kenntnisse bringe ich mit?

Handwerkliches Arbeiten

M3

Habe ich Erfahrung mit handwerklichem Arbeiten?

Ja

Nein

Falls ja, womit genau?

Zum Beispiel: Nähen/Schneidern, Holzbearbeitung, Auto-/Fahrradreparaturen, Reparaturen von Elektrogeräten wie Fernseher und Radios, Weben, Schweißen, Zimmern, Arbeiten auf dem Bau

Kann ich meine Wohnung renovieren?

Ja

Nein

Kann ich ...

Wände anmalen

Türen abschleifen

lackieren

sonstiges:

Landwirtschaft

M9

Habe ich schon auf dem Feld gearbeitet?

| Wo? | Tätigkeiten |
|-----|-------------|
| | |
| | |
| | |

Habe ich schon im Garten gearbeitet?

| Wo? | Tätigkeiten |
|-----|-------------|
| | |
| | |
| | |

Habe ich Erfahrung im Umgang mit Tieren?

| Wo? | Tätigkeiten |
|-----|-------------|
| | |
| | |
| | |

Kreatives

M11

Bin ich kreativ?

Ja

Nein

Habe ich Spaß daran, etwas Neues zu schaffen und über den Tellerrand hinaus zu denken?

Ja

Nein

Kann ich ...

malen

singen

tanzen

ein Instrument spielen

sonstiges:

Spiele ich gerne Theater?

Ja

Nein

Treibe ich gerne Sport?

Ja

Nein

Kann ich Frisuren und Make-up machen?

Ja

Nein

Interkulturelle Kompetenz

M 8

Was ist mir in verschiedenen Ländern und beim Kontakt mit Personen aus anderen Kulturen aufgefallen?

Zum Beispiel: Normen, Umgangsweisen, Sitten, Gebräuche, Lebensweisen?

Was habe ich gelernt?

Was hat mir gut gefallen und was weniger? Und warum?

Wie bin ich damit umgegangen?

Welche Schulen habe ich im Heimatland und in Deutschland besucht?

| Schule | Von: | Bis: | Abschlüsse/Schulzeugnisse |
|--------|------|------|---------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Welche Berufsausbildung habe ich gemacht?

| Ausbildung/Studium | Von: | Bis: | Abschlüsse/Nachweise |
|--------------------|------|------|----------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Von wem habe ich etwas gelernt?

Wie habe ich der Familie oder Freunden weiterhin geholfen?

Zum Beispiel: Im Geschäft, in der Landwirtschaft, im Haushalt

| Arbeitsplatz | Von: | Bis: | Tätigkeit |
|--------------|------|------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Was habe ich sonst noch gelernt? Welche Kurse habe ich besucht?

Zum Beispiel: Sprachkurse, PC Kurse, Führerschein, handwerkliche Kurse

| Arbeitsplatz | Von: | Bis: | Tätigkeit |
|--------------|------|------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Was hat mir bei meinen Tätigkeiten/Ausbildungen am besten gefallen?

Was hat mich am meisten interessiert? Was war schwierig für mich?

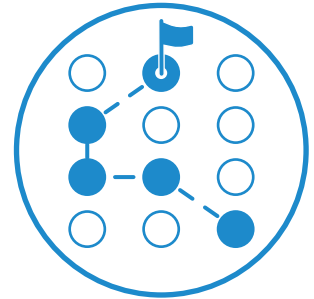
Meine Wünsche und Ziele



Was sind meine Wünsche?

Was sind meine Ziele?

Meine Strategie



Wie kann ich meine Fähigkeiten und Erfahrungen nutzen?

In welchem Bereich will ich nach meiner Rückkehr arbeiten?

Passen meine Kompetenzen zu meiner Zukunftsvision? Was muss ich noch ausbauen? Woran muss ich noch arbeiten?

Welche Möglichkeiten gibt es für mich die Weiterbildung fortzusetzen?

Bei wem kann ich mir Unterstützung einholen?

(Familie, Freunde, Bekannte)

Was muss ich tun, um meine Ziele zu erreichen?

Welche Schwierigkeiten können auftreten?

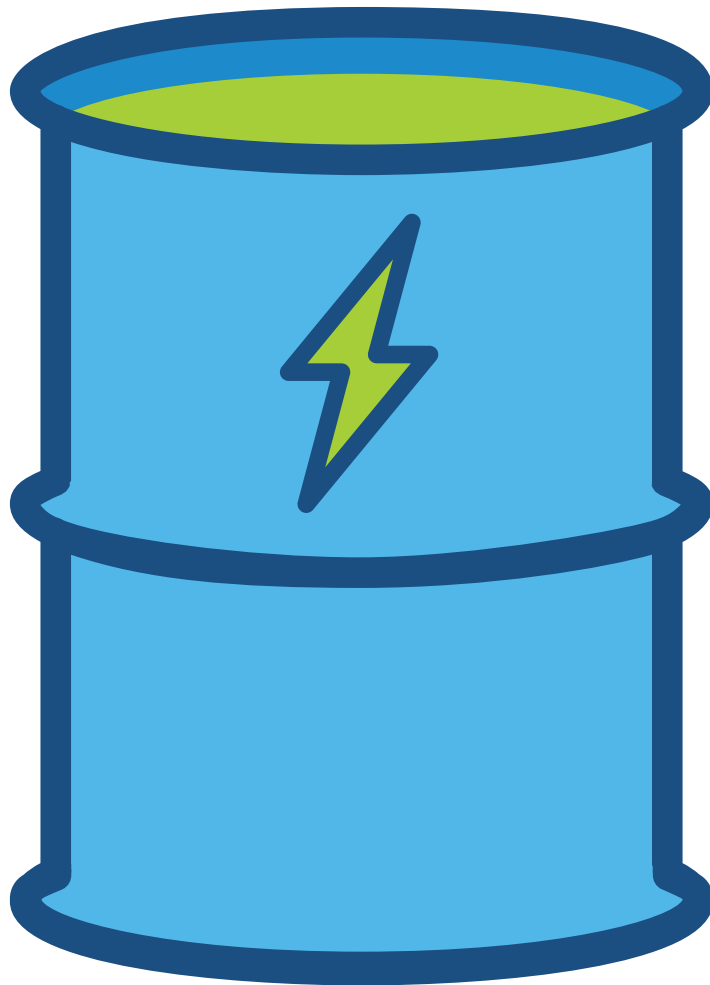
Material

Energiefass

Wie voll ist mein Energiefass?

Was füllt mein Energiefass?

Was leert mein Energiefass?



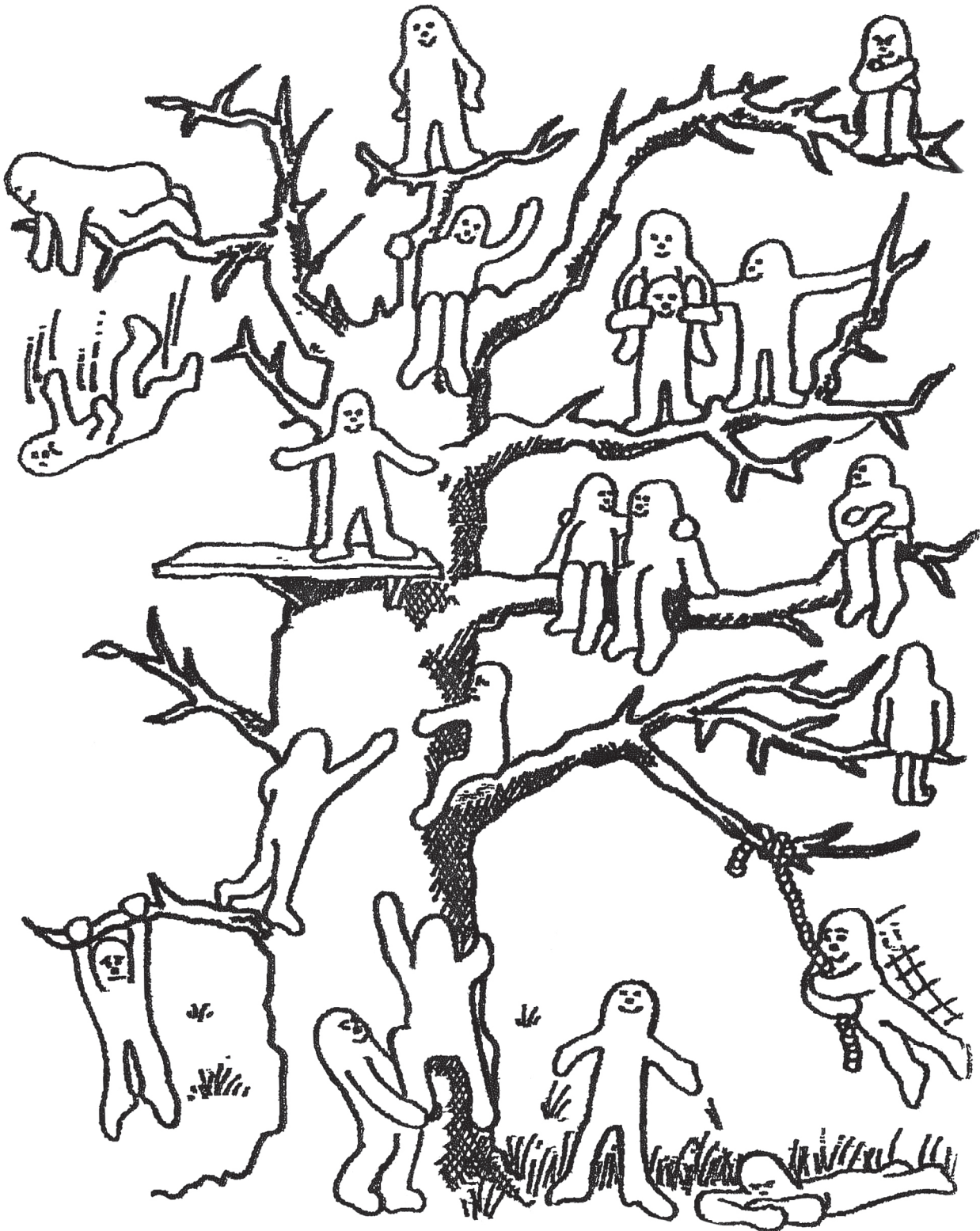
Stimmungsbild Baum

Schauen Sie sich bitte das Bild an.

Können Sie sich im Bild wiederfinden?

Als welche Figur würden Sie sich zur Zeit sehen?

Bitte kommentieren Sie kurz:



Meine Stärkenlandkarte

Familie

Wohnorte

Alter

Freunde

Beruf

Bildungsinstitutionen

Tätigkeiten im Haushalt

Tätigkeiten im sozialen Leben

Tätigkeiten bei der Versorgung von Kindern und alten Menschen

Tätigkeiten bei handwerklichen Arbeiten

Tätigkeiten in der Landwirtschaft

Tätigkeiten im kreativen Bereich

Sonstige Tätigkeiten

Interkulturelle Kompetenz

1. Fremdsprache

2. Fremdsprache

3. Fremdsprache

4. Fremdsprache

Vorbilder

Werte

Persönliche Kontakte

Baum

Früchte

Was habe ich erreicht, was ist mir gelungen?

(Besondere Leistungen, aber auch formale Abschlüsse)

Blüten und Knospen

Was möchte ich noch entwickeln, neu entfalten, lernen?

(Mein Entwicklungsziel)

Blätter

Mit was kann ich mich zeigen?

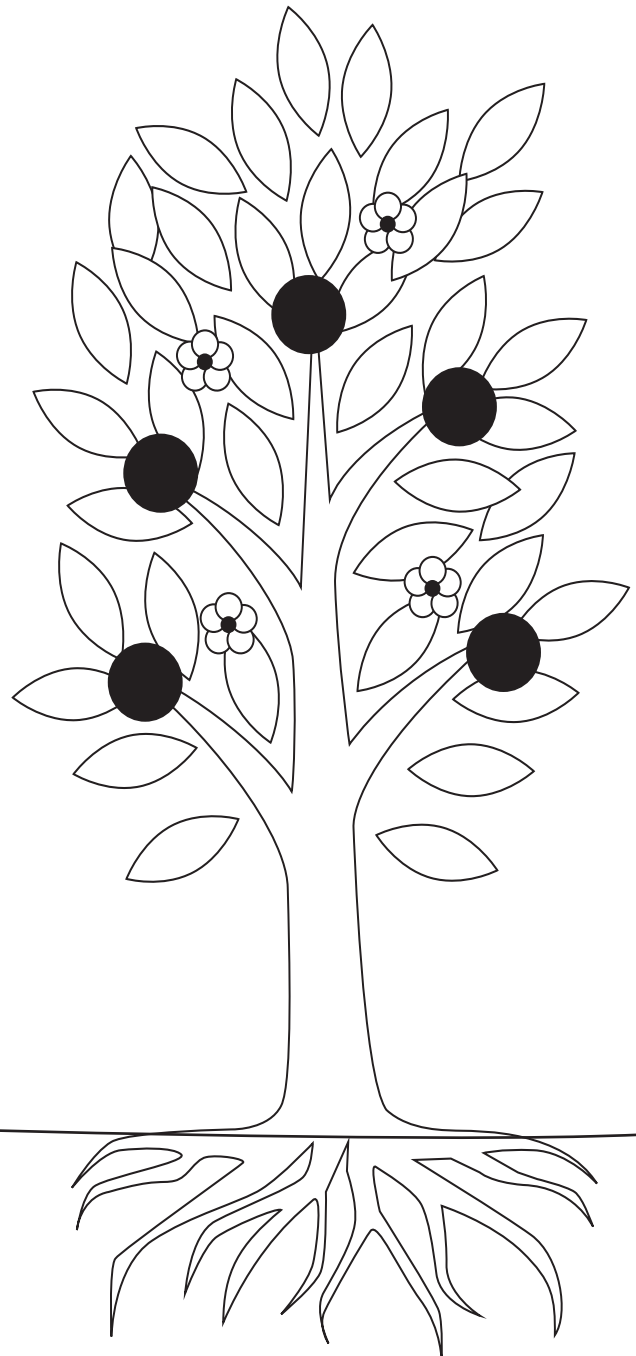
(Stärken und Fähigkeiten)

Stamm und Rinde

Was hat mich und mein Leben entscheidend geprägt?

Wurzeln

Woher ziehe ich die Kraft für mein Leben?



„Meine Baum“:

Blumen(wiese)

Blüten und Knospen

Was möchte ich noch entwickeln,
neu entfalten, lernen?

(Mein Entwicklungsziel)

Blätter

Mit was kann ich mich zeigen?

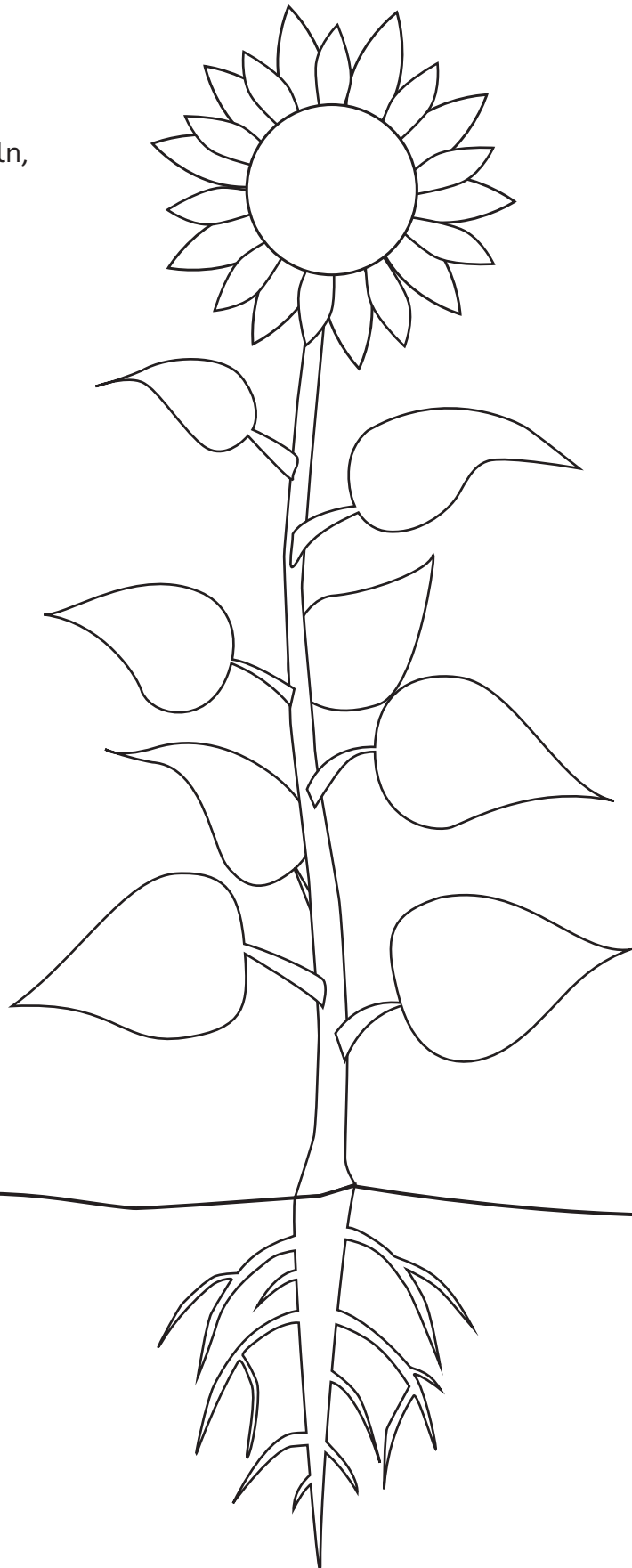
(Stärken und Fähigkeiten)

Stängel

Was hat mich und mein Leben
entscheidend geprägt?

Wurzeln

Woher ziehe ich die Kraft für
mein Leben?



„Meine Blumen(wiese)“:



Lebenskreis

Was ist passiert?

Was ist im Moment?

Was erwarte/erhoffe ich mir?

Was hat mich geprägt? Welche einschneidenden Erlebnisse gab es?



Kindergarten, Schule Wehr-, Zivildienst Ausbildung, Studium Praktika, Jobs Beruf
Fort-, Weiterbildung Familie, Kinder Freund*innen, Mitschüler*innen Freizeit, Hobby
Ehrenamt

Ich bin ...

| | | | |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | sportlich | <input type="checkbox"/> | pünktlich |
| <input type="checkbox"/> | loyal | <input type="checkbox"/> | fleißig |
| <input type="checkbox"/> | mutig | <input type="checkbox"/> | kontaktfreudig |
| <input type="checkbox"/> | gut im Rechnen | <input type="checkbox"/> | gerne teamfähig in einer Gruppe |
| <input type="checkbox"/> | geduldig mit Kindern | <input type="checkbox"/> | schnell |
| <input type="checkbox"/> | gut im Umgang mit Menschen | <input type="checkbox"/> | beliebt |
| <input type="checkbox"/> | kräftig | <input type="checkbox"/> | durchsetzungsfähig |
| <input type="checkbox"/> | ordentlich | <input type="checkbox"/> | selten krank |
| <input type="checkbox"/> | freundlich | <input type="checkbox"/> | einfühlsam |
| <input type="checkbox"/> | zuverlässig | <input type="checkbox"/> | zielstrebig |
| <input type="checkbox"/> | aufmerksam | <input type="checkbox"/> | handwerklich geschickt |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |

Ich kann ...

- kochen
- zeichnen
- gut schreiben
- gut rechnen
- gut und schnell lesen
- planen und organisieren
- gut reden
- gut lernen
- gut zuhören
- _____

- mit Tieren arbeiten
- mit Geld umgehen
- sparen
- Probleme lösen
- basteln
- nähen
- stricken
- tapezieren
- malen
- _____

Mir ist wichtig:

- Geduld
- Fleiß
- Hilfsbereitschaft
- Leistung
- Freundschaft
- Familie
- _____

- Freude
- Frieden
- Höflichkeit
- Sauberkeit
- Ruhe
- Sicherheit
- _____

Reflexionsfragen

1. Was waren für Sie wichtige Situationen in Ihrer Biographie, in denen Sie sich geändert oder etwas gewonnen haben?

2. In welcher Situation Ihres Lebens, haben Sie viel gelernt?

3. In Ihrer jetzigen Lebenssituation: Wo gibt es Anreize zum Dazulernen?

4. Wo sehen Sie bei sich selbst Kräfte und Energie für Ihre jetzige Lernsituation?

5. Wo sehen Sie Schwierigkeiten?

6. Was möchten Sie in Zukunft tun? Und wie werden Sie es erreichen?

Tätigkeitsfelder in meinem Leben

Haushalt

Tätigkeit

Welche Fähigkeiten habe ich/habe ich gelernt, um etwas tun zu können?

Was will ich ausbauen? Was will ich weiter lernen?

Welche Kontakte habe ich geknüpft? Wer kann mir hierbei weiterhelfen?

Familie

Tätigkeit

Welche Fähigkeiten habe ich/habe ich gelernt, um etwas tun zu können?

Was will ich ausbauen? Was will ich weiter lernen?

Welche Kontakte habe ich geknüpft? Wer kann mir hierbei weiterhelfen?

Kinder

Tätigkeit

Welche Fähigkeiten habe ich/habe ich gelernt, um etwas tun zu können?

Was will ich ausbauen? Was will ich weiter lernen?

Welche Kontakte habe ich geknüpft? Wer kann mir hierbei weiterhelfen?

Arbeit

Tätigkeit

Welche Fähigkeiten habe ich/habe ich gelernt, um etwas tun zu können?

Was will ich ausbauen? Was will ich weiter lernen?

Welche Kontakte habe ich geknüpft? Wer kann mir hierbei weiterhelfen?

Schule

Tätigkeit

Welche Fähigkeiten habe ich/habe ich gelernt, um etwas tun zu können?

Was will ich ausbauen? Was will ich weiter lernen?

Welche Kontakte habe ich geknüpft? Wer kann mir hierbei weiterhelfen?

| Nachbarschaft |
|---|
| Tätigkeit |
| Welche Fähigkeiten habe ich/habe ich gelernt, um etwas tun zu können? |
| Was will ich ausbauen? Was will ich weiter lernen? |
| Welche Kontakte habe ich geknüpft? Wer kann mir hierbei weiterhelfen? |

| Hobbies |
|---|
| Tätigkeit |
| Welche Fähigkeiten habe ich/habe ich gelernt, um etwas tun zu können? |
| Was will ich ausbauen? Was will ich weiter lernen? |
| Welche Kontakte habe ich geknüpft? Wer kann mir hierbei weiterhelfen? |

| Interessen |
|---|
| Tätigkeit |
| Welche Fähigkeiten habe ich/habe ich gelernt, um etwas tun zu können? |
| Was will ich ausbauen? Was will ich weiter lernen? |
| Welche Kontakte habe ich geknüpft? Wer kann mir hierbei weiterhelfen? |

Besondere Lebenssituationen

Tätigkeit

Welche Fähigkeiten habe ich/habe ich gelernt, um etwas tun zu können?

Was will ich ausbauen? Was will ich weiter lernen?

Welche Kontakte habe ich geknüpft? Wer kann mir hierbei weiterhelfen?

Leben in Deutschland oder einem anderen Land

Tätigkeit

Welche Fähigkeiten habe ich/habe ich gelernt, um etwas tun zu können?

Was will ich ausbauen? Was will ich weiter lernen?

Welche Kontakte habe ich geknüpft? Wer kann mir hierbei weiterhelfen?

Etwas, auf das ich stolz bin

Was ist mir gut gelungen?

Zum Beispiel: In der Freizeit, im Beruf, in der Ausbildung

Hintergrund:

Was genau habe ich gemacht?

Was konnte ich dabei gut? Welche meiner Eigenschaften hat mir dabei geholfen?

Was war ein Problem für mich?

Mein Ergebnis:

Was davon habe ich am liebsten gemacht

20 Dinge, die ich gerne tue

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

Meine persönliche Schatzkiste

Was hilft mir im Alltag?

A large, empty yellow circle with a thin orange border, intended for the user to write down what helps them in their daily life.

Was kann ich besonders gut?

A large, empty yellow circle with a thin orange border, intended for the user to write down what they are particularly good at.

Was hat mir in meinem Leben geholfen?

A large, empty yellow circle with a thin orange border, intended for the user to write down what has helped them in their life.

Welche meiner Eigenschaften machen mein Leben leichter?

A large, empty yellow circle with a thin orange border, intended for the user to write down which of their traits make life easier.

Wer ist mir wichtig?

A large, empty yellow circle with a thin orange border, intended for the user to write down who is important to them.

Welche Werte habe ich?

Was habe ich gelernt?

Was für Einstellungen habe ich?

Auf was bin ich stolz?

Was ist mir wichtig?

Welche hilfreichen Kontakte habe ich?

Von der Idee zum Ziel

1. Entwurf

2. Entwurf

3. Entwurf – da will ich hin!

Hindernisse bewältigen – Was ist jetzt zu tun?

Hindernis: _____

Ideen zur Bewältigung: _____

Das werde ich tun: _____

Konkrete Planung – Wie gehe ich jetzt los?

Wann: _____

Was: _____

Was ist zu beachten: _____

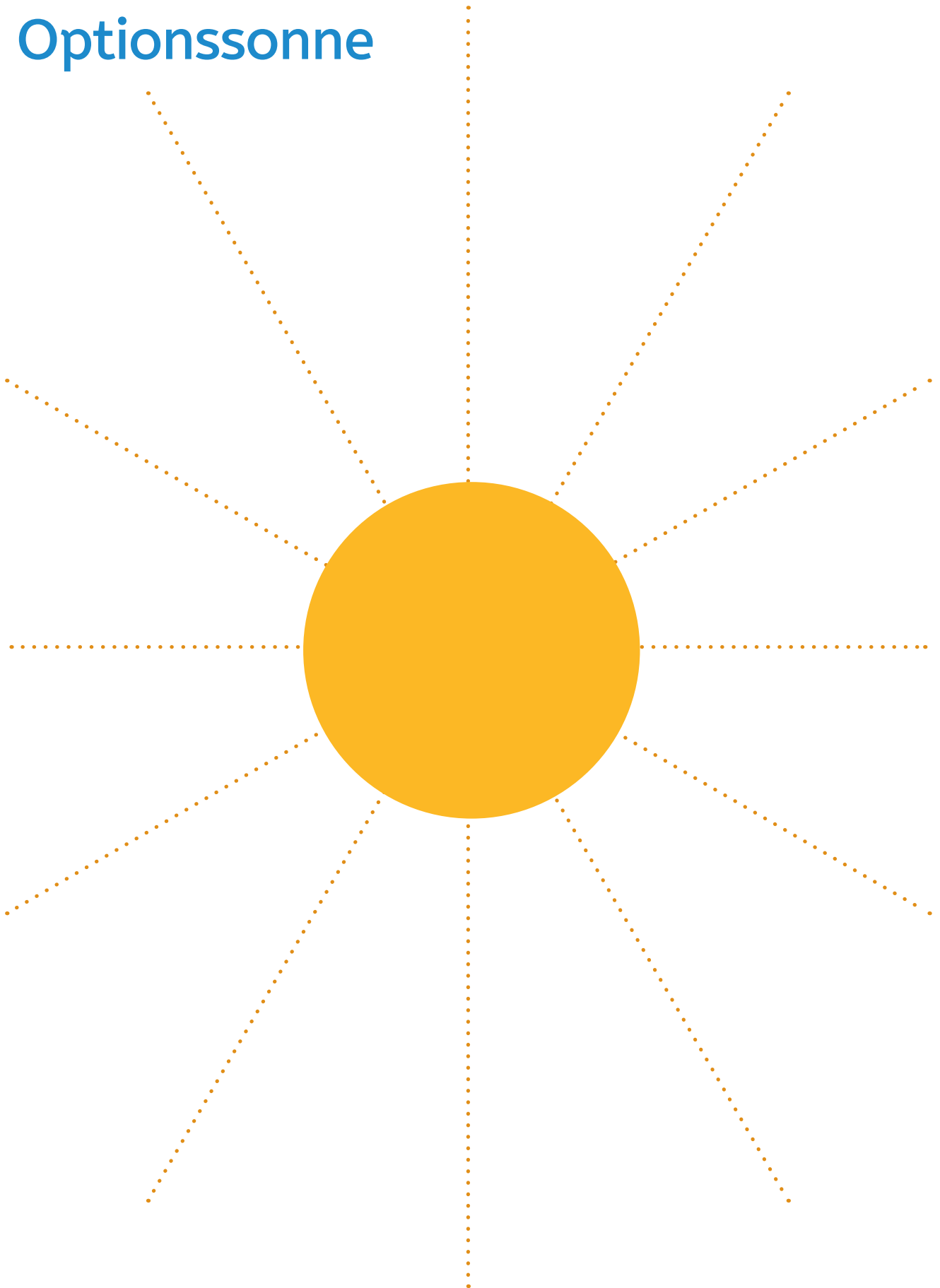
Wer kann mich unterstützen? / An wen muss ich denken?: _____

Mit welchen Mitteln: _____

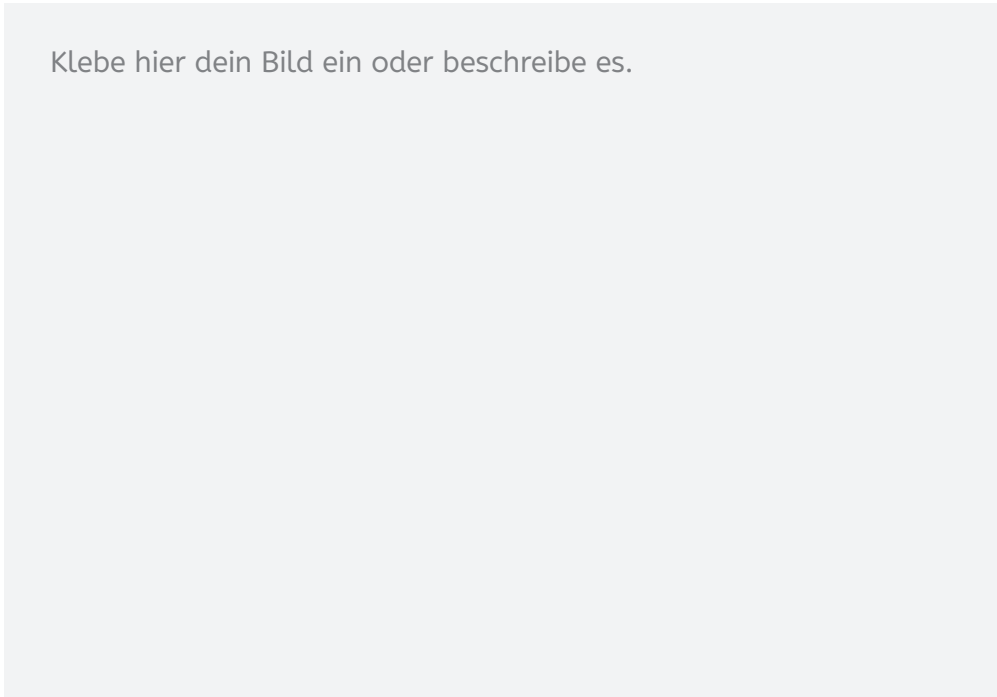
Was/Wer kann mir helfen? _____

Im Notfall werde ich? _____

Optionssonne



Bildkarte



Für dieses Ziel steht mein Bild:

Meine Stärken

Meine Ziele, Wünsche und Vorstellungen

Was ich gerne besser könnte

Was ich an mir selbst gut finde

Was ich gut kann

Was ich gerne tue

Two large circles made of blue dots, one on the left and one on the right. The left circle has the text 'Was ich gut kann' written along its top arc. The right circle has the text 'Was ich gerne tue' written along its top arc.

Womit ich Erfahrungen habe

A large circle made of blue dots, centered at the bottom of the page. The text 'Womit ich Erfahrungen habe' is written along its top arc.

Kompetenzfeststellung (kurz)

Familienname: _____

Vorname: _____

Geburtsort/Land: _____

Geburtsdatum: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail-Adresse: _____

ledig

verheiratet

Ehemann/-frau arbeitet als _____

Kinder: _____ Alter der Kinder: _____

Welche Sprachen sprechen Sie:

Wie lange waren Sie in der Schule: _____

| Welcher Schulabschluss | Wann | Wo |
|------------------------|------|----|
| | | |

Beruf: _____

| Welcher Berufsabschluss | Wann | Wo |
|-------------------------|------|----|
| | | |

Andere Tätigkeiten: _____

Studium: _____

| Welcher Studienabschluss | Wann | Wo |
|--------------------------|------|----|
| | | |

1. Wie lange sind Sie zur Schule gegangen?

2. Was hat Ihnen in der Schule besonders viel Spaß gemacht?

In welchen Fächern waren Sie besonders gut?

3. Welche Tätigkeiten haben Sie nach der Schule ausgeübt?

Was hat Ihnen besonders viel Spaß gemacht?

4. Haben Sie eine Berufsausbildung? Falls ja, welche?

Wie lange und wo haben Sie in diesem Bereich gearbeitet?

Hat Ihnen die Arbeit in Ihrem Beruf Freude bereitet?

Was hat Ihnen am besten gefallen?

**5. Haben Sie in Deutschland gearbeitet oder ein Praktikum gemacht?
Wenn ja, was genau haben Sie gemacht?**

Was hat Ihnen hiervon Spaß gemacht und warum?

6. Was würden Sie nach Ihrer Rückkehr gerne machen/arbeiten?

**7. Wie werden Sie Ihre Ziele, die Sie sich für die Zeit nach der Rückkehr
vorgenommen haben, erreichen?**

**8. Gibt es Menschen, die Sie nach Ihrer Rückkehr kontaktieren können/
mit denen Sie bereits in Kontakt sind, die Ihnen bei der Rückkehr helfen
werden/können?**

Impressum

Herausgeber

Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.
Obere Wilhelmstraße 32
53225 Bonn

T: +49 (0) 228 97569-0
F: +49 (0) 228 97569-30
info@dvv-vhs.de
www.volkshochschule.de

1. Auflage
2020

Konzept und Redaktion

Johanna Zander, Monika Simikin und Stephanie Becker

Layout

designförster, www.designfoerster.de

Druck

inpuncto:asmuth druck + medien gmbh

Material-Quellen

Material 1 – Energiefass

Quelle: Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH

Material 2 – Stimmungsbild Baum

nach Mario Rinvolucri

Material 3 – Stärkenlandkarte

Urheberschaft: DVV; Entstanden im Projekt „Bildungsbrücken bauen. Weiterbildung für Rückkehrer*innen“

Material 4 – Lebensbaum

nach Ries, Zürich 1998

Material 5 – Blumenwiese

Urheberschaft: DVV; Entstanden im Projekt „Bildungsbrücken bauen. Weiterbildung für Rückkehrer*innen“

Material 6 – Lebenskreis

Angelehnt an Richard Nelson Bolles, 1970,
“What colour is your parachute?”

Material 7 – Ich bin ...

©Monika Simikin, Mannheimer Abendakademie

Material 8 – Reflexionsfragen

Quelle: Entstanden aus Kompetenzerfassungen in der Bildungsberatung

Material 9 – Tätigkeitsfelder in meinem Leben

Quelle: Entstanden aus Kompetenzerfassungen in der Bildungsberatung

Material 10 – Etwas, auf das ich stolz bin

Urheberschaft: Talentkompass NRW

Material 11 – 20 Dinge, die ich gerne tue

Quelle: Barbara Sher „Wishcraft. Vom Wunschtraum zum erfüllten Leben“ (Universitas Verlag Tübingen)

Material 12 – Meine persönliche Schatzkiste

Urheberschaft: DVV; Entstanden im Projekt „Bildungsbrücken bauen. Weiterbildung für Rückkehrer*innen“

Material 13 – Von der Idee zum Ziel

Urheberschaft: Talentkompass NRW

Material 14 – Optionssonne

©IFL, Irmgard Betzler

Material 15 – Bildkarte

©Bildkarten aus dem Züricher Ressourcenmodell nach Maja Storch

Material 16 – Meine Stärken

Quelle: Entstanden aus Kompetenzerfassungen in der Bildungsberatung

Material 17 – Kompetenzfeststellung (kurz)

©Mannheimer Abendakademie



Soweit im Einzelfall nicht anders geregelt und soweit keine Rechte Dritter betroffen sind, ist der Stärkenatlas des Deutschen Volkshochschulverband e. V. unter der Creative-Commons-Lizenz „Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0. International“ veröffentlicht.

Weitere Informationen unter:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.
Obere Wilhelmstraße 32
53225 Bonn

Tel.: 0228 975 69-0
Fax: 0228 975 69-30
info@dvv-vhs.de

www.volkshochschule.de