

Abklärungsformular – Während der Suche nach Arbeit

1. Aktuelle Fähigkeiten & Bedürfnisse

Was macht mir Freude? *Zum Beispiel Musik, Sport, Kochen*

Was interessiert mich? *Zum Beispiel Tiere, Kunst, Technik*

Welches Gebiet / welche Tätigkeit entspricht mir? *Zum Beispiel Schreiben, Putzen, Backen*

Welche Art Unternehmen passt zu mir? *Zum Beispiel IT, Bäckerei, Bank*

Wie belastbar bin ich? *Zum Beispiel stark, wenig, kommt drauf an*

Welches Pensum ist angemessen? *Zum Beispiel 100%, 50%, 20%*

Was fällt mir (aktuell) schwer? *Zum Beispiel kommunizieren, lange stehen*

Wie viel Unterstützung brauche ich? *Zum Beispiel Organisation, Kontrolle*

2. Kompetenzen

Was sind meine körperlichen Grenzen? *Zum Beispiel Schwer Heben, Konzentration*

Welche beruflichen Kenntnisse und Erfahrungen bringe ich mit? *Zum Beispiel PC Kenntnisse, Ausbildung als Schreiner*

Wo sind meine Stärken? *Zum Beispiel Kontakt mit Menschen, sorgfältiges Arbeiten*

Welche Kompetenzen habe ich mir durch meine Erkrankung / Krise angeeignet? *Zum Beispiel Geduld, Verständnis für kranke Menschen*

Was kann ich trotz Erkrankung gut? *Zum Beispiel Telefonieren, am PC arbeiten*

3. Mögliche Stolpersteine

Stimmen meine Einschätzungen mit der Realität überein oder sind es Wunschvorstellungen? *Zum Beispiel möchte ich mehr als ich kann?*

Möchte ich zu früh zu viel? *Zum Beispiel überanstrengte ich mich regelmässig?*

Setze ich mich zu sehr unter Druck? *Zum Beispiel möchte ich zu schnell alles wissen und können?*

Traue ich mir nicht zu (wieder) zu arbeiten, weil ich Angst vor dem Versagen habe? *Zum Beispiel dass ich zu langsam bin*

Befürchte ich, dass sich schwierige Situationen aus der Vergangenheit wiederholen? *Zum Beispiel Mobbing oder Konflikte*
