

# ProfilPASS

FÜR FRAUEN - We can do it!



STÄRKEN KENNEN | STÄRKEN NUTZEN

# INHALTSVERZEICHNIS

## *EINLEITUNG* 3

- Wie ich diesen ProfIPASS nutzen kann 4
- Glossar 6

## *MEIN LEBEN* 7

- Wer bin ich? 8
- Mein bisheriges Leben 9
- Mein soziales Netzwerk 12
- Ein normaler Tag in meinem Leben 14
- Meine Prioritäten 16

## *MEINE EIGENSCHAFTEN* 18

- Wie sehe ich mich selbst? 19
- Wie sehen andere mich? 20
- Meine Sprachkenntnisse 24
- Meine digitalen Kompetenzen 25
- Meine besonderen Eigenschaften 27

## *MEINE TÄTIGKEITEN* 28

- Meine Schulzeit 34
- Meine Arbeits- und Ehrenamtserfahrungen 39
- Tätigkeiten in meinem Haushalt 42
- Tätigkeiten in meiner Familie 45
- Sich um andere kümmern 48
- Außergewöhnliche Umstände und Herausforderungen 51
- Meine Hobbys und Freizeitaktivitäten 54
- Selbstfürsorge – Zeit für mich 58

## *MEINE KOMPETENZEN – EIN ÜBERBLICK* 63

- Gesprächsrunde 69
- Meine Eigenschaften und Stärken 70

## *MEINE ZUKUNFT* 72

- Meine Interessen 72
- Was wünsche ich mir für die Zukunft? 76
- Meine Ziele 77
- Meine nächsten Schritte 81

## *SCHLÜSSELKOMPETENZEN FÜR LEBENSLANGES LERNEN* 83

## *DAS PROFILPASS-SYSTEM: STÄRKEN KENNEN – STÄRKEN NUTZEN* 84

## *DAS EU-PROJEKT HOPE* 85

# EINLEITUNG

## SIE KÖNNEN VIEL MEHR ALS SIE GLAUBEN!

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrer Entscheidung, diesen ProfilPASS zu bearbeiten, und zu Ihrer Bereitschaft, einen Blick auf Ihr Leben zu werfen, Ihre eigenen Kompetenzen zu entdecken und Ihren zukünftigen Weg zu wählen.

Der ProfilPASS hilft Ihnen dabei, Ihre Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen zu identifizieren, die Sie im Laufe Ihres Lebens erworben haben, indem Sie gelernt, gearbeitet, sich um andere gekümmert, Ihr Hobby ausgeübt oder verschiedene Aufgaben innerhalb Ihrer Familie übernommen haben.

Der vorliegende ProfilPASS besteht aus Kapiteln, die Sie auf der Reise durch Ihr Leben begleiten werden. Diese Kapitel werden Ihnen helfen, zu erkennen, was Sie bisher erreicht haben. Zunächst werden Sie Ihr bisheriges Leben beschreiben (**Mein Leben**) und Ihre Charaktereigenschaften analysieren (**Meine Eigenschaften**). Darauf folgt der Teil, in dem Sie über Ihre Tätigkeiten sprechen werden (**Meine Tätigkeiten**), gefolgt von einem Kapitel, in dem Sie die Kompetenzen zusammenfassen, die Sie beobachtet und erkannt haben (**Meine Kompetenzen – Ein Überblick**).

Die wichtige Frage ist, wie Sie Ihre Erkenntnisse für Ihre Lebenspläne nutzen können. Auf welchen Kompetenzen möchten Sie aufbauen? Welche Fertigkeiten möchten Sie weiterentwickeln? Welche Interessen möchten Sie weiter verfolgen und was möchten Sie ändern? Darüber werden Sie im Kapitel **Meine Zukunft** nachdenken.

Sie können den ProfilPASS mit der Hilfe von ausgebildeten und zertifizierten Beratenden verwenden, die Ihnen im Anschluss an die Beratung ein Zertifikat über die Fertigkeiten und Kompetenzen ausstellen werden, die Sie während der Beratung festgestellt haben.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude beim Entdecken und Bewusstwerden Ihrer Fähigkeiten, Eigenschaften und Stärken, von denen Sie bislang vielleicht noch nichts wussten!

*Viel Spaß auf der Reise durch Ihr Leben!*

# WIE ICH DIESEN PROFILPASS NUTZEN KANN

Hallo! Ich heiße Tatjana und ich werde Ihre Moderatorin in diesem **ProfilPASS** sein. Meine Anmerkungen werden Ihnen helfen, dieses Arbeitsheft auszufüllen. Ich habe die **ProfilPASS**-Beratung mit meiner Beraterin absolviert, dabei meine Leidenschaft fürs Kochen entdeckt und eine Stelle bei einem Restaurant in der Nähe bekommen!

- ▶ Vor Beginn der Beratung können Sie Informationen über die Bedeutung und den Zweck der Arbeit mit dem ProfilPASS sammeln. Schauen Sie sich einmal die Inhalte und Kapitel an, mit denen Sie arbeiten möchten und die Sie besonders interessieren.
- ▶ Klären Sie ganz am Anfang Ihre Ziele und Erwartungen mit Ihrer\*Ihrem Beratenden ab.
- ▶ Vereinbaren Sie (schriftlich), welche Schritte der\*die Beratende übernehmen wird und welche Schritte Sie übernehmen werden.
- ▶ Wenn Sie zum Kapitel **Meine Tätigkeiten** gelangen, stellen Sie sicher, dass Sie die vier Bearbeitungsschritte verstehen, die in jedem Tätigkeitsfeld nötig sind. Fragen Sie Ihre\*n Beratende\*n, wenn Sie Hilfe brauchen.



- ▶ Stellen Sie sicher, dass Sie wissen, wie viel Zeit Sie und Ihr\*e Beratende\*r für jede Beratungseinheit haben.
- ▶ Legen Sie vor dem Ende eines Treffens mit Ihrer\*Ihrem Beratenden das Datum und die Uhrzeit für das nächste Treffen fest und stellen Sie sicher, dass Sie wissen, was Sie als nächstes tun sollten. Fragen Sie ggf. noch einmal nach.
- ▶ Nutzen Sie die Beispiele und Erfahrungen, die Katharina und Amira mit Ihnen teilen, als Ideen und Inspiration.

Welche Erwartungen haben Sie an den **ProfilPASS**?

Der **ProfilPASS** ist ein Portfolio, das mit der Unterstützung von ausgebildeten **ProfilPASS** Beratenden genutzt werden kann. Hier sind einige nützliche Tipps für die Nutzung und Bearbeitung.



Hallo! Ich heiße Amira. Ich bin auf eine Fachschule gegangen, doch nach einem Jahr habe ich diese abgebrochen. Ich habe zwei Kinder. Ich habe keine Arbeitsstelle, aber ich arbeite von zuhause aus. Ich habe viele Kund\*innen, für die ich Kleidungsstücke zuschneide und nähe. Darüber hinaus führe ich unseren Haushalt, koche Mahlzeiten für meine Familie und kümmere mich um alle zuhause und um meine Oma, die bei uns lebt. Außerdem baue ich Gemüse in meinem Garten an, weil ich möchte, dass meine Familie gesund isst. Ich stehe früh auf und gehe spät ins Bett. Mein ganzer Tag ist von Pflichten erfüllt.

Hallo! Ich heiße Katharina. Ich bin arbeitslos. Ich hatte meine eigene kleine Reinigungsfirma, musste sie aber während der Covid-19-Pandemie auflösen. Ich möchte mein Unternehmen neu gründen, aber ich habe Angst, dass ich nicht genug Aufträge bekomme und wieder aufhören muss. Ich kenne die aktuelle Marktlage nicht, weil ich länger nicht gearbeitet habe.



# DIESER PROFILPASS GEHÖRT:

Vor- und Nachname

---

Adresse

---

Geburtsdatum

Telefonnummer

---

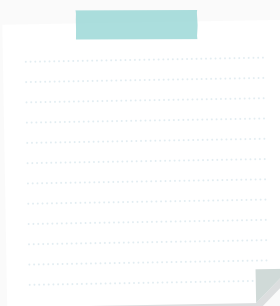
E-Mail-Adresse

---

Die Beratung mit dem ProfilPASS begann am ... (Datum)

---

Fortsetzung am ... (Datum) Fortsetzung am ... (Datum) Fortsetzung am ... (Datum) Fortsetzung am ... (Datum)



Vor- und Nachname des\*der Beratenden

Kontaktdaten des\*der Beratenden

---

Wenn Sie sich selbst mit einem Bild präsentieren könnten, welches Bild würde das sein? Denken Sie darüber nach und zeichnen sich selbst oder etwas, das Sie mögen, in das neben stehende Feld. Das kann ein Bild von einer Landschaft sein, einer Jahreszeit, einer Pflanze, einem Tier ... Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

# GLOSSAR

**LEBENSLANGES LERNEN** beschreibt jedes Lernen im Laufe des Lebens mit dem Ziel, die eigenen Kompetenzen zu verbessern und Qualifikationen zu erwerben.

**SCHLÜSSELKOMPETENZEN FÜR LEBENSLANGES LERNEN** sind Kompetenzen, die vom Rat der Europäischen Union als für die persönliche Entfaltung und Entwicklung, Vermittelbarkeit, soziale Inklusion und aktive Bürger\*innenschaft erforderlich identifiziert wurden.

**FORMALES LERNEN** findet in einer Bildungseinrichtung wie einer Schule oder Hochschule statt, ist strukturiert und führt zu einem offiziell anerkannten Abschlusszeugnis.

**NICHT-FORMALES LERNEN**, auch als non-formales Lernen bezeichnet, findet außerhalb des offiziellen, allgemeinen Bildungssystems statt und führt nicht immer zu einem formal anerkannten Abschluss. Es kann am Arbeitsplatz, innerhalb einer Organisation oder Gruppe stattfinden (z. B. einem Ort, wo jemand, gemeinnützige Arbeit verrichtet, oder etwas einfach nur zum Spaß macht).

**INFORMELLES LERNEN** findet immer und überall statt, ohne dass wir bewusst etwas dafür tun. Wenn wir vor neuen Herausforderungen stehen, suchen wir nach Lösungen, um das Beste aus ihnen zu machen, und lernen so informell.

**KOMPETENZEN** sind eine Kombination aus Kenntnissen, Fertigkeiten, Einstellungen und Eigenschaften. Sie werden im Laufe des Lebens durch formale und nicht-formale Bildung sowie informelles Lernen weiterentwickelt, unter anderem in der Familie, in Bildungseinrichtungen, am Arbeitsplatz, in der Nachbar\*innenschaft und in anderen Gemeinschaften.

**KENNTNISSE** setzen sich aus den Konzepten, Fakten und Zahlen, Ideen und Theorien zusammen, die das Verständnis eines bestimmten Fachgebiets oder Themas unterstützen.

**FERTIGKEITEN** sind Fähigkeiten zur Durchführung von Prozessen und Einsetzen der vorhandenen Kenntnisse, um Ergebnisse zu erzielen. Sie werden durch die praktische Problemlösung erworben.

**EIGENSCHAFTEN** sind charakteristische Attribute oder Merkmale, die jemand besitzt und beschreiben „wie jemand ist“.

**EINSTELLUNG** beschreibt unsere Geisteshaltung, wie wir auf Ideen, Personen oder Situationen reagieren und mit ihnen umgehen.

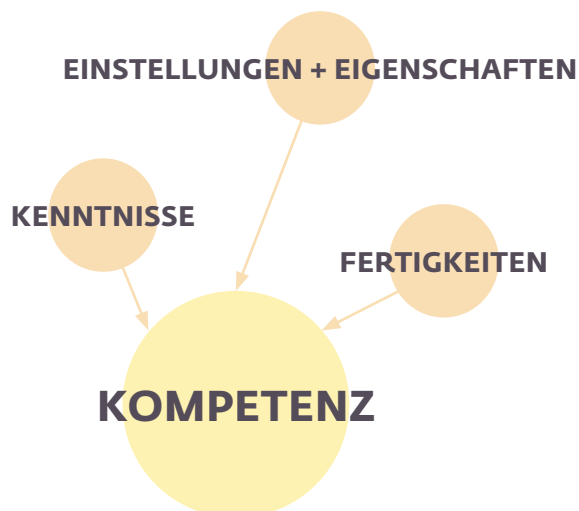
**FÄHIGKEIT** ist die Möglichkeit, etwas zu tun. Jede Person hat Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen, z.B. in Kunst, Wissenschaft, Bildung, Sport etc. Es gibt allgemeine oder spezifische Fähigkeiten.

**QUALIFIKATIONEN** sind Kompetenzen, die von einer unabhängigen Stelle überprüft, mit geeigneten Instrumenten gemessen und mit einem Zeugnis, Abschluss ö.Ä. zertifiziert wurden.

Ich habe Kenntnisse über den Produktions- und Verkaufsprozess. (Kenntnisse)

Ich kann das Internet als Quelle für Informationen nutzen, die ich brauche. (Fertigkeit)

Ich bin eine Person, die etwas ängstlich, aber auch enthusiastisch ist. (Eigenschaft).



# MEIN LEBEN

WERFEN SIE EINEN BLICK ZURÜCK AUF IHR LEBEN!  
IN DIESEM KAPITEL WERDEN SIE SICH MIT DEN  
FOLGENDEN FRAGEN BESCHÄFTIGEN:

- Was ist in Ihrem Leben bisher passiert?
- Wie sieht Ihr Leben heute aus?
- Welche Menschen sind Ihnen wichtig?
- Welche Tätigkeiten sind Ihnen wichtig?
- Welche Rollen haben Sie als Frau?
- Welche Rolle(n) hätten Sie gerne?
- Was würden Sie gerne in der Zukunft erreichen?
- Was sind Ihre Prioritäten?



# WER BIN ICH?



► Welche Rollen habe ich als Frau?

---

► Gibt es eine Rolle, die ich gerne hätte?

---

► Was habe ich in meinen Rollen bislang getan und erreicht?

---



# MEIN BISHERIGES LEBEN

Illustrieren Sie mithilfe der Lebenslinie auf den folgenden Seiten, was bisher in Ihrem Leben passiert ist und welche Gefühle Sie mit diesen Ereignissen verbinden. Sie können Ereignisse aus Ihrer Vergangenheit auswählen, die Sie auf Ihrer Lebenslinie festhalten möchten.

Versuchen Sie, sich an die wichtigsten Ereignisse in Ihrem Leben zu erinnern.

Das Leben bringt uns viele Überraschungen und steckt voller Herausforderungen. Manchmal passieren gute Dinge und manchmal gibt es schwierige Ereignisse. Auch alltägliche Tätigkeiten können herausfordernd sein.



Welche Ereignisse waren schön?

Woran erinnern Sie sich gerne?

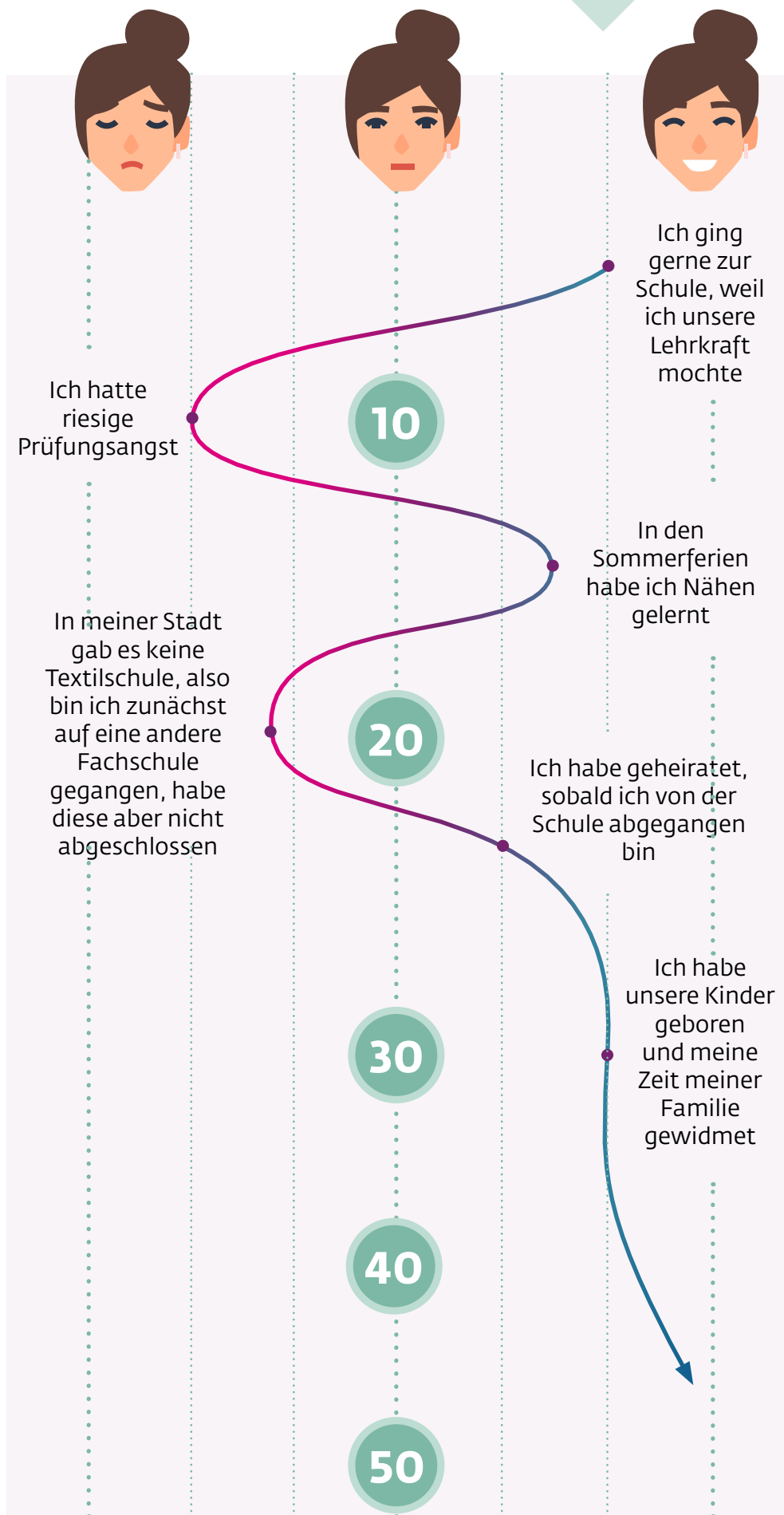


An welche Ereignisse würden Sie sich lieber nicht erinnern?



Nachdem Sie Ihre Lebenslinie fertiggestellt haben, wählen Sie ein Ereignis aus Ihrem Leben aus und versuchen Sie, sich vorzustellen, wie Ihr Leben wäre, wenn es dieses Ereignis nicht gegeben hätte.

**Wie hätte sich Ihr Leben in diesem Fall entwickelt?**



So sieht meine Lebenslinie aus. Zuerst fiel es mir schwer, mich daran zu erinnern, was ich als Kind gemacht habe.  
 Sowohl freudige als auch schwierige Momente haben mich zu der Person gemacht, die ich heute bin!



Denken Sie an verschiedene Ereignisse in Ihrem Leben.

Was ist wann passiert?

Zeichnen Sie die Linie, die den Zeitstrahl dieser wichtigen Ereignisse repräsentiert – egal, ob gut oder schlecht oder mittelgut, von Ihrer Kindheit bis heute.

Schreiben oder zeichnen Sie anschließend die wichtigsten Ereignisse und Situationen in diese Grafik.

# MEIN SOZIALES NETZWERK

Die folgende Übung soll Ihnen helfen, einen Überblick über Ihr soziales Netzwerk zu bekommen. Repräsentieren Sie sich selbst in dem kleinsten Kreis mit einer Zeichnung, einem Symbol oder einem Wort. Denken Sie anschließend an die Personen, die heute einen Platz in Ihrem Leben haben: diejenigen, die Sie oft sehen, diejenigen, die Sie selten sehen, diejenigen, die Ihnen wichtig sind usw.

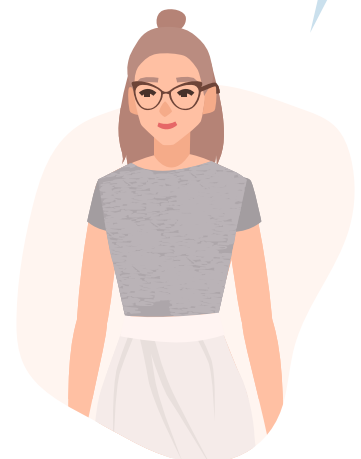
Platzieren Sie die Personen näher oder weiter weg, je nachdem, wie wichtig sie Ihnen sind. Vermerken Sie für jede Person, was sie in ihrem Leben macht. Überlegen Sie, was Sie besonders an der Person mögen. Gibt es Vorbilder in Ihrem Leben?

Kolleg\*innen und Kund\*innen  
aus der Zeit, in der ich mein  
eigenes Unternehmen  
hatte (benötigen meine  
Dienstleistungen)

Meine Eltern (in  
Rente) und mein  
Bruder (LKW-Fahrer)

Mein Mann  
(Klempner), mein  
Sohn (geht zur  
Schule) und meine  
Schwester (Lehrerin)

So habe ich meine Kreise ausgefüllt. Mein Mann und mein Sohn sind in der Mitte meines Kreises, zusammen mit mir. Sie geben mir Kraft, unterstützen mich und bedeuten mir einfach alles. Dann gibt es noch meine Schwester, meine beste Freundin, mit der ich alle meine Freuden und Sorgen teile. Meine Eltern und mein Bruder leben im Ausland, weshalb ich sie nicht so oft sehe, und ich wünschte, wir hätten ein engeres Verhältnis zueinander. Ich stehe in Kontakt zu Kolleg\*innen aus der Zeit, in der ich mein eigenes kleines Unternehmen hatte, vor der Covid-19-Pandemie. Ich würde gerne wieder mit ihnen zusammenarbeiten.

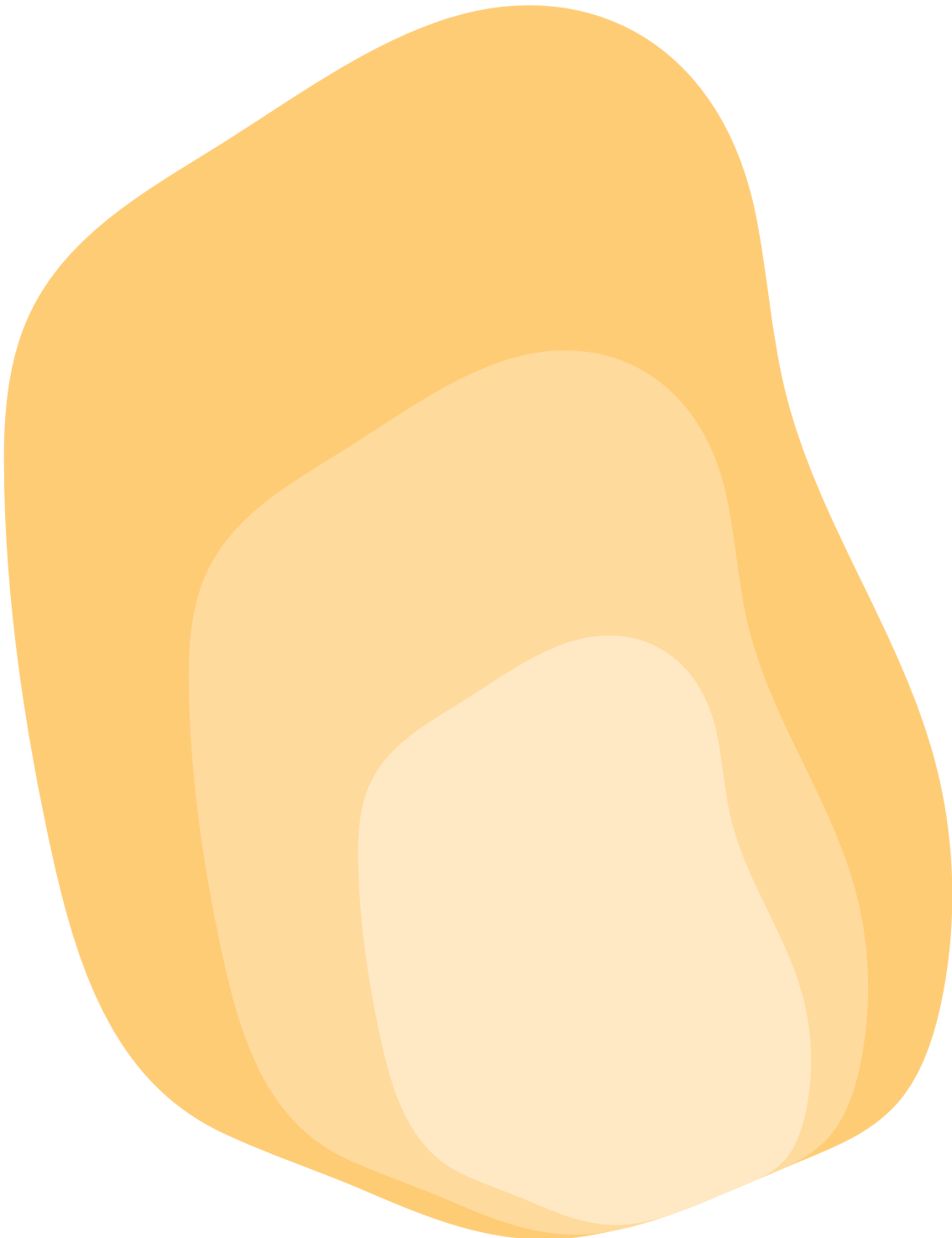


Was würden Sie gerne ändern? Würden Sie eine Person zu der Grafik hinzufügen, den Platz einer Person ändern oder eine Person entfernen? Würden Sie manche Beziehungen gerne ändern? Mit wem und warum?

Markieren Sie diese Stellen mit einem  !

Welche Menschen in diesen Kreisen machen Sie glücklich und helfen Ihnen?

Fügen Sie ein  neben ihrem Namen hinzu!



# EIN NORMALER TAG IN MEINEM LEBEN

Sie erhalten nun die Gelegenheit, einen normalen Tag in Ihrem Leben zu beschreiben. Denken Sie an einen Tag, der typisch für Sie ist. Das kann ein Arbeitstag oder ein Tag am Wochenende sein. Beschreiben Sie ihn in der unten stehenden Tabelle.

So sieht ein normaler Tag in meinem Leben aus.



ORT ODER SITUATION	WAS HABEN SIE GEMACHT? WAS HABEN SIE ERLEBT?	WER WAR DARAN BETEILIGT?
Was haben Sie erlebt?	Ich habe das Frühstück gemacht und mit meiner Familie gegessen. Danach habe ich die Kinder, die zur Schule gingen, und meinen Mann, der zur Arbeit aufbrach, verabschiedet.	Familienmitglieder
Zuhause, in meinem Garten	Ich habe mit meiner Oma Kaffee getrunken. Dann habe ich im Garten gearbeitet. Dabei habe ich das Gemüse für das Mittagessen geerntet.	Oma
Zuhause	Ich habe das Mittagessen für die Familie gekocht. Während ich bei der Hausarbeit war, rief mich eine Frau an, die fragte, ob ich ein paar Kleidungsstücke für sie nähen könnte.	Frau, für die ich Kleidungsstücke nähe
Zuhause	Die Mädchen, für die ich Abschlussballkleider nähe, kamen, um die vorbereiteten Kleider anzuprobieren. Die Kleider haben den Mädchen sehr gut gefallen. Ich finde, dass ich wirklich gut Nähen und Schneiden kann.	Mädchen, für die ich Kleider schneidere
Zuhause	Ich habe Oma daran erinnert, dass es an der Zeit ist, ihre Medikamente zu nehmen, und habe ihr dabei geholfen.	Oma
Zuhause	Mein Mann ist von der Arbeit und die Kinder sind aus der Schule gekommen. Wir haben zusammen zu Mittag gegessen. Nach dem Mittagessen habe ich sauber gemacht und die anderen haben sich entspannt.	Familienmitglieder
Zuhause	Ich habe Kaffee gekocht und meine Oma, mein Mann und ich haben zusammengesessen und ihn getrunken. Danach habe ich den Kindern bei ihren Hausaufgaben geholfen.	Familienmitglieder
Zuhause	Nach dem Abendessen habe ich meine Lieblingsserie geschaut. Endlich etwas Zeit für mich selbst.	Nur ich

Denken Sie an einen Tag, an dem Sie Freizeit oder Zeit für sich selbst hatten.

Denken Sie darüber nach, was alles an diesem Tag passiert ist. Beginnen Sie mit dem Aufwachen und schreiben Sie alle Orte auf, an denen Sie waren, in welchen Situationen Sie waren, was Sie gesehen und erlebt haben und wer daran beteiligt war.



ORT ODER SITUATION	WAS HABEN SIE GEMACHT? WAS HABEN SIE ERLEBT?	WER WAR DARAN BETEILIGT?

► Was war an diesem Tag besonders gut?

► Was würde ich an diesem Tag gerne ändern?

---

---

# MEINE PRIORITÄTEN

Denken Sie über die Prioritäten in Ihrem Leben nach. Wie würde Ihre Prioritätenliste heute aussehen? Ordnen Sie unten Ihre Prioritäten in einer Rangliste von eins bis fünf.

Wenn ich darüber nachdenke, was meine Prioritäten sind und was mir am wichtigsten ist, steht meine Familie immer an erster Stelle. Außerdem organisiere ich unser Leben so, dass wir gesund leben. Danach kommt mein Garten, weil wir sehr davon profitieren. An nächster Stelle steht das Nähen, weil es eine weitere Einkommensquelle für mich persönlich ist und es mir Spaß macht. Meine Prioritätenliste würde so aussehen:



1

Familie

2

Gesundheit

3

Anbau und Verkauf von Gemüse

4

Schneidern und Nähen

5

Ein gutes Verhältnis zu mir selbst

Prioritäten ändern sich. Was heute für jemanden wichtig ist, kann morgen nicht mehr so wichtig sein. Ordnen Sie Ihre eigenen Prioritäten so, wie Sie sie im Moment sehen.



1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---





Denken Sie jetzt darüber nach und schreiben Sie auf, was Sie zu sich selbst sagen oder was Sie tun, wenn es schwierig wird. Wie unterstützen Sie sich selbst, um durch einen harten Tag zu kommen?

Wenn mein Tag schwierig ist, erinnere ich mich an all die guten Dinge in meinem Leben und sage mir, dass jeder neue Tag einen neuen Anfang bringen kann. Ich atme tief ein und versuche, meine Schultern zu entspannen.



► Wenn ich einen harten Tag habe, sage ich zu mir selbst:

► Das tue ich für mich selbst, wenn ich einen harten Tag habe:

# MEINE EIGENSCHAFTEN

In diesem Teil schätzen Sie Ihre Charaktereigenschaften ein und finden heraus, was für eine Person Sie sind.

Schauen Sie sich die unten stehende Tabelle an und denken Sie über sich selbst nach. Kreuzen Sie die Kästchen in der Tabelle an, wenn Sie finden, dass diese Eigenschaften zu Ihnen passen. Wenn Ihnen noch weitere Eigenschaften einfallen, die Sie beschreiben, fügen Sie diese einfach zur Tabelle hinzu!



# WIE SEHE ICH MICH SELBST?

ICH BIN ...	STIMMT	STIMMT TEILWEISE	NICHT WIRKLICH	STIMMT NICHT
selbstbewusst.				
verantwortungsvoll.				
fleißig.				
geduldig.				
tolerant.				
diszipliniert.				
hartnäckig, ich gebe nicht schnell auf.				
genau, ich mache die Dinge ganz präzise.				
fürsorglich.				
neugierig.				
kreativ.				
gut im Umgang mit Technik.				
humorvoll.				
freundlich.				
schüchtern.				
anpassungsfähig.				
gesellig und kontaktfreudig.				
immer gut gelaunt.				
kompromissbereit.				
risikobereit.				
mitfühlend.				
ehrgeizig.				
unentschlossen.				
überzeugend.				
gesprächig.				
offen für Feedback.				
lerne schnell Neues.				
hilfsbereit.				
höflich.				
teamfähig.				
einfallreich.				
vorsichtig.				
beschützerisch.				
enthusiastisch.				
ängstlich.				
unabhängig.				
ehrlich.				
kooperativ.				
dynamisch.				

## WIE SEHEN ANDERE MICH?



Es ist interessant, zu erfahren, wie andere Menschen uns sehen. Bitte denken Sie an die Menschen, die Ihnen nahestehen und Ihnen wichtig sind. Welche positiven Eigenschaften sehen diese Menschen in Ihnen? Unterstützen sie Sie in Ihrem Alltag?

Sie können die in der oben stehenden Tabelle aufgeführten Eigenschaften verwenden oder die Meinungen anderer Menschen auf Ihre eigene Weise präsentieren.



► Anderen zufolge bin ich ...

Wählen Sie eine Person oder mehrere Personen, denen Sie vertrauen, die Sie gut kennen und deren Meinung Ihnen wichtig ist. Bitten Sie sie, die folgenden Seiten auszufüllen.



WIE

(NAME DER PERSON) MICH SIEHT:

DU BIST ...	STIMMT	STIMMT TEILWEISE	NICHT WIRKLICH	STIMMT NICHT
selbstbewusst.				
verantwortungsvoll.				
fleißig.				
geduldig.				
tolerant.				
diszipliniert.				
hartnäckig, ich gebe nicht schnell auf.				
genau, ich mache die Dinge ganz präzise.				
fürsorglich.				
neugierig.				
kreativ.				
gut im Umgang mit Technik.				
humorvoll.				
freundlich.				
schüchtern.				
anpassungsfähig.				
gesellig.				
immer gut gelaunt.				
kompromissbereit.				
risikobereit.				
mitfühlend.				
ehrgeizig.				
unentschlossen.				
überzeugend.				
gesprächig.				
offen für Feedback.				
lerne schnell Neues.				
hilfsbereit.				
höflich.				
teamfähig.				
einfallsreich.				
vorsichtig.				
beschützerisch.				
enthusiastisch.				
ängstlich.				
unabhängig.				
ehrlich.				
kooperativ.				
dynamisch.				

WIE

(NAME DER PERSON) MICH SIEHT:

DU BIST ...	STIMMT	STIMMT TEILWEISE	NICHT WIRKLICH	STIMMT NICHT
selbstbewusst.				
verantwortungsvoll.				
fleißig.				
geduldig.				
tolerant.				
diszipliniert.				
hartnäckig, ich gebe nicht schnell auf.				
genau, ich mache die Dinge ganz präzise.				
fürsorglich.				
neugierig.				
kreativ.				
gut im Umgang mit Technik.				
humorvoll.				
freundlich.				
schüchtern.				
anpassungsfähig.				
gesellig.				
immer gut gelaunt.				
kompromissbereit.				
risikobereit.				
mitfühlend.				
ehrgeizig.				
unentschlossen.				
überzeugend.				
gesprächig.				
offen für Feedback.				
lerne schnell Neues.				
hilfsbereit.				
höflich.				
teamfähig.				
einfallsreich.				
vorsichtig.				
beschützerisch.				
enthusiastisch.				
ängstlich.				
unabhängig.				
ehrlich.				
kooperativ.				
dynamisch.				

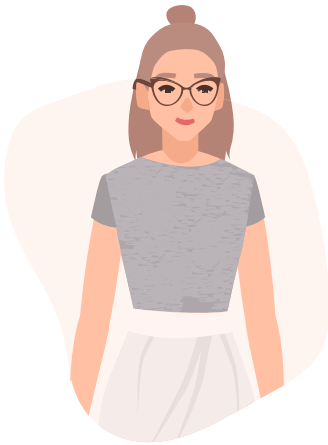
WIE

(NAME DER PERSON) MICH SIEHT:

DU BIST ...	STIMMT	STIMMT TEILWEISE	NICHT WIRKLICH	STIMMT NICHT
selbstbewusst.				
verantwortungsvoll.				
fleißig.				
geduldig.				
tolerant.				
diszipliniert.				
hartnäckig, ich gebe nicht schnell auf.				
genau, ich mache die Dinge ganz präzise.				
fürsorglich.				
neugierig.				
kreativ.				
gut im Umgang mit Technik.				
humorvoll.				
freundlich.				
schüchtern.				
anpassungsfähig.				
gesellig.				
immer gut gelaunt.				
kompromissbereit.				
risikobereit.				
mitfühlend.				
ehrgeizig.				
unentschlossen.				
überzeugend.				
gesprächig.				
offen für Feedback.				
lerne schnell Neues.				
hilfsbereit.				
höflich.				
teamfähig.				
einfallsreich.				
vorsichtig.				
beschützerisch.				
enthusiastisch.				
ängstlich.				
unabhängig.				
ehrlich.				
kooperativ.				
dynamisch.				

# MEINE SPRACHKENNTNISSE

Welche Sprachen sprechen oder verstehen Sie?  
Schreiben Sie sie auf.



Da meine Verwandten in den USA leben, übe ich Englisch, wenn ich mit ihnen und ihren Freund\*innen spreche. Außerdem nutzen wir soziale Medien, um den Kontakt zu halten, und ich schaue gerne Fernsehserien auf Englisch mit Untertiteln. So lerne ich jeden Tag ein bisschen mehr die Sprache.

Ich kann auf \_\_\_\_\_ kommunizieren.

Ich	EIN BISSCHEN	GANZ OKAY	GUT	SEHR GUT
VERSTEHE				
SPRECHE				
LESE				
SCHREIBE				

Ich benutze diese Sprache:    Täglich    Mehr als 1x Woche    ca. 1x Woche    1x Monat    Seltener

Ich kann auf \_\_\_\_\_ kommunizieren.

Ich	EIN BISSCHEN	GANZ OKAY	GUT	SEHR GUT
VERSTEHE				
SPRECHE				
LESE				
SCHREIBE				

Ich benutze diese Sprache:    Täglich    Mehr als 1x Woche    ca. 1x Woche    1x Monat    Seltener

Ich kann auf \_\_\_\_\_ kommunizieren.

Ich	EIN BISSCHEN	GANZ OKAY	GUT	SEHR GUT
VERSTEHE				
SPRECHE				
LESE				
SCHREIBE				

Ich benutze diese Sprache:    Täglich    Mehr als 1x Woche    ca. 1x Woche    1x Monat    Seltener

Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft, je nachdem, wie oft Sie in dieser Sprache kommunizieren!



# MEINE DIGITALEN KOMPETENZEN

Welche Art von technischen Geräten benutzen Sie in Ihrem Alltag? Es ist völlig in Ordnung, wenn Sie keine technischen Geräte verwenden.

Telefon

Handy/Smartphone

Laptop/Computer

Tablet

Drucker

.....

.....

.....

► Nutzen Sie soziale Medien oder andere Plattformen/Foren? Wenn ja, welche? (z. B. Twitter, Facebook ...)

► Ich nutze die Plattformen, um (z. B. die Nachrichten zu lesen, Informationen über meine Interessen zu erhalten, mit Freund\*innen/Angehörigen in Kontakt zu bleiben, die weiter entfernt wohnen ...):

Ich bin in einer Facebook-Gruppe angemeldet und tausche dort mit anderen Informationen über den Gemüseanbau aus.

► Wie nutzen Sie das Internet?

► Erstellen Sie selbst Inhalte oder schauen Sie sich lieber an, was andere machen?



Ich habe ein Konto auf Instagram, wo ich meine aktuellen Nähprojekte hochlade. So bleibe ich in Kontakt mit anderen Nähbegeisterten und potenziellen Kund\*innen und erhalte Feedback zu meiner Arbeit.

► Gibt es noch andere Programme, die Sie nutzen, und hier erwähnen möchten?

► Gab es Apps oder technische Ausrüstung, die Sie in der COVID-19-Pandemie zum ersten Mal benutzt haben (z. B. Zoom, Skype ...)?

# DIGITAL COMPETENCE

Auch vor der Pandemie blieb ich mit meinen Angehörigen, die im Ausland leben, über verschiedene Videoplattformen in Kontakt. Während der Pandemie habe ich neue Apps ausprobiert.

Ich weiß nicht viel über Computer, aber als ich einen Virus auf meinem Laptop hatte, konnte mir meine Schwester damit helfen. Sie konnte mir auch bei der Lösung des Problems helfen, als mein Bildschirm schwarz geblieben ist.



- ▶ Hat sich Ihre Nutzung digitaler Anwendungen und technischer Geräte während der COVID-19-Krise verändert? Während der COVID-19-Krise habe ich technische Geräte und Dienste:

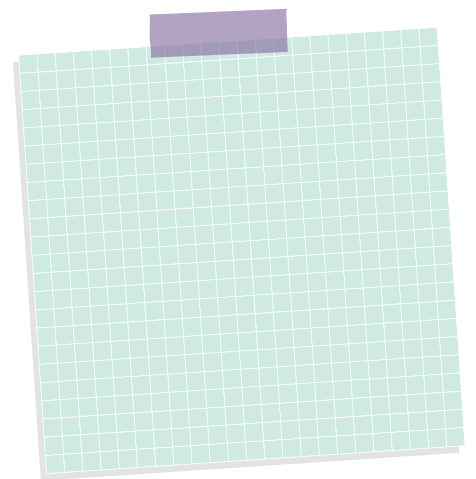
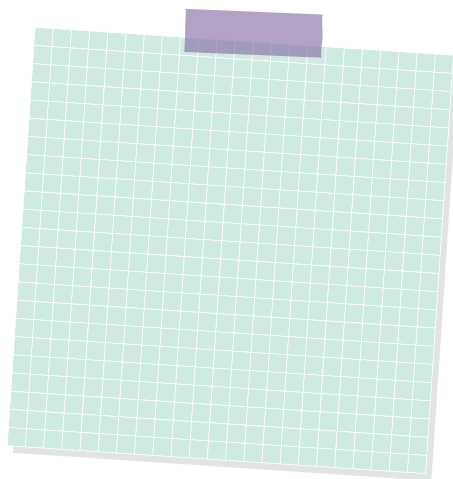
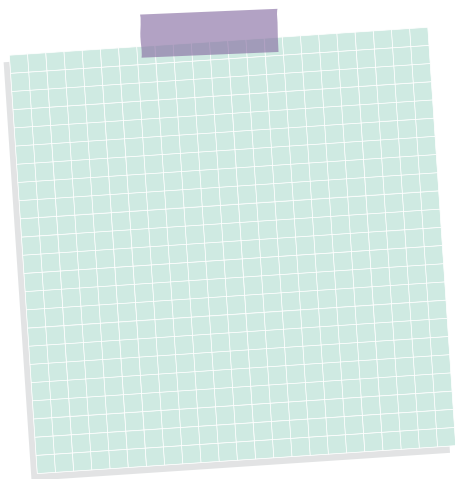
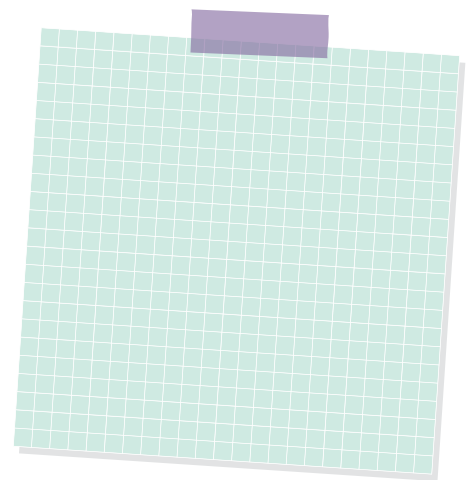
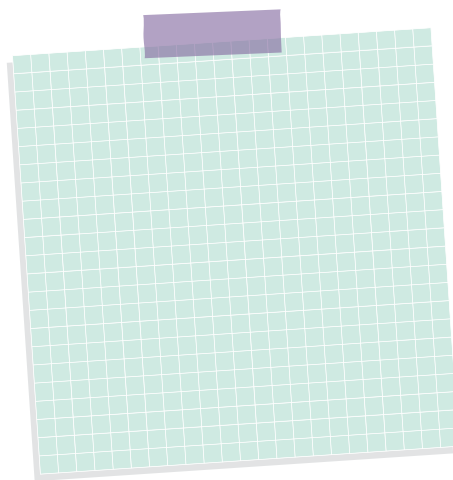
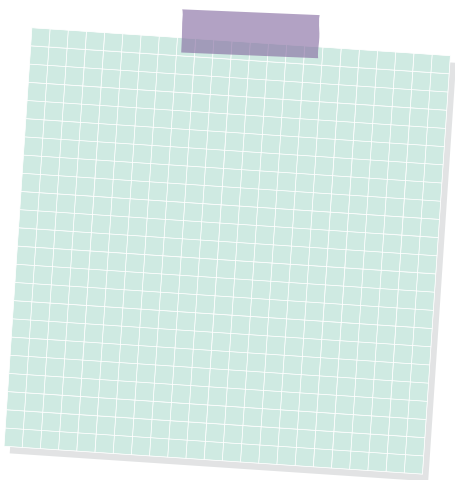
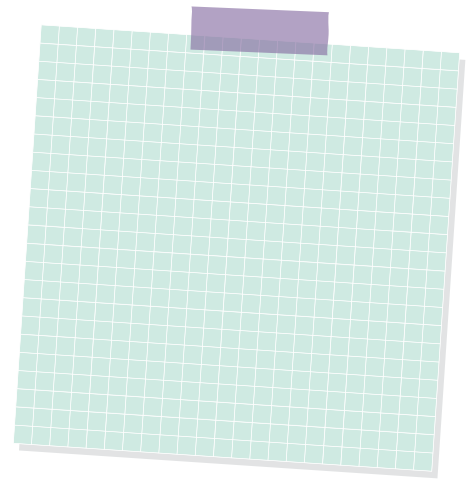
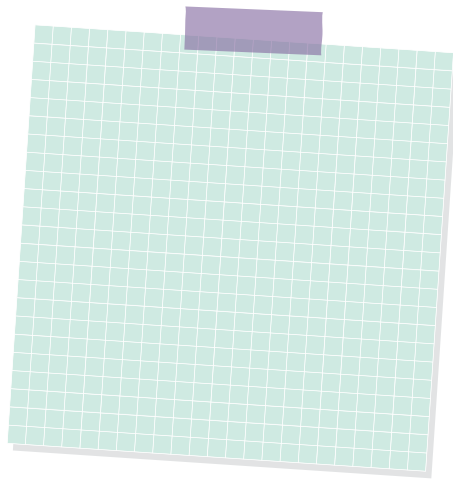
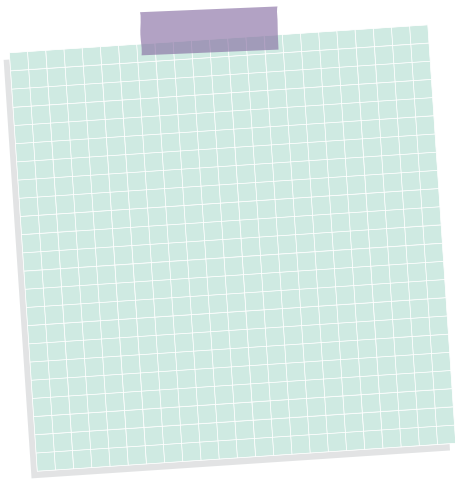
weniger oft benutzt

genauso oft benutzt wie vorher

öfter benutzt

# MEINE BESONDEREN EIGENSCHAFTEN

Werfen Sie einen Blick auf die Tabellen, die Sie bereits ausgefüllt haben. Suchen Sie nach den Eigenschaften, die sowohl Sie selbst als auch andere als typisch für Sie erkannt haben. Berücksichtigen Sie auch, was Ihnen wichtig ist und was Sie Ihrer Meinung nach am besten beschreibt. Schreiben Sie diese Charakterzüge auf und nehmen Sie zur Kenntnis, dass es sich um Ihre **besonderen Eigenschaften** handelt.



# MEINE TÄTIGKEITEN

In diesem Kapitel werden Sie sich mit verschiedenen Bereichen Ihres Lebens beschäftigen und Ihre Tätigkeiten genauer betrachten. Dabei werden Sie lernen, welche Fertigkeiten Sie eingesetzt haben, welche Kenntnisse Sie erworben haben und welche Eigenschaften Sie besitzen.



Die folgenden Tätigkeitsfelder werden in diesem Kapitel abgedeckt:

- 1. Meine Schulzeit**
- 2. Meine Arbeits- und Ehrenamtserfahrung**
- 3. Tätigkeiten in meinem Haushalt**
- 4. Tätigkeiten in meiner Familie**
- 5. Sich um andere kümmern**
- 6. Außergewöhnlichen Umstände und Herausforderungen**
- 7. Meine Hobbys und Freizeitaktivitäten**
- 8. Selbstfürsorge – Zeit für mich**

Die Reihenfolge, in der Sie Ihre Tätigkeiten analysieren, ist optional. Sie entscheiden, wo Sie anfangen und womit Sie sich näher beschäftigen. Sie können Ihre eigenen Prioritäten festlegen!

Sie müssen nicht in jedem Feld alles aufzählen, das Sie gemacht haben, und Sie müssen auch nicht jedes Feld ausfüllen. Entscheiden Sie, was Ihnen wichtig bzw. nicht so wichtig ist.

# BEARBEITUNG DER VERSCHIEDENEN TÄTIGKEITSFELDER

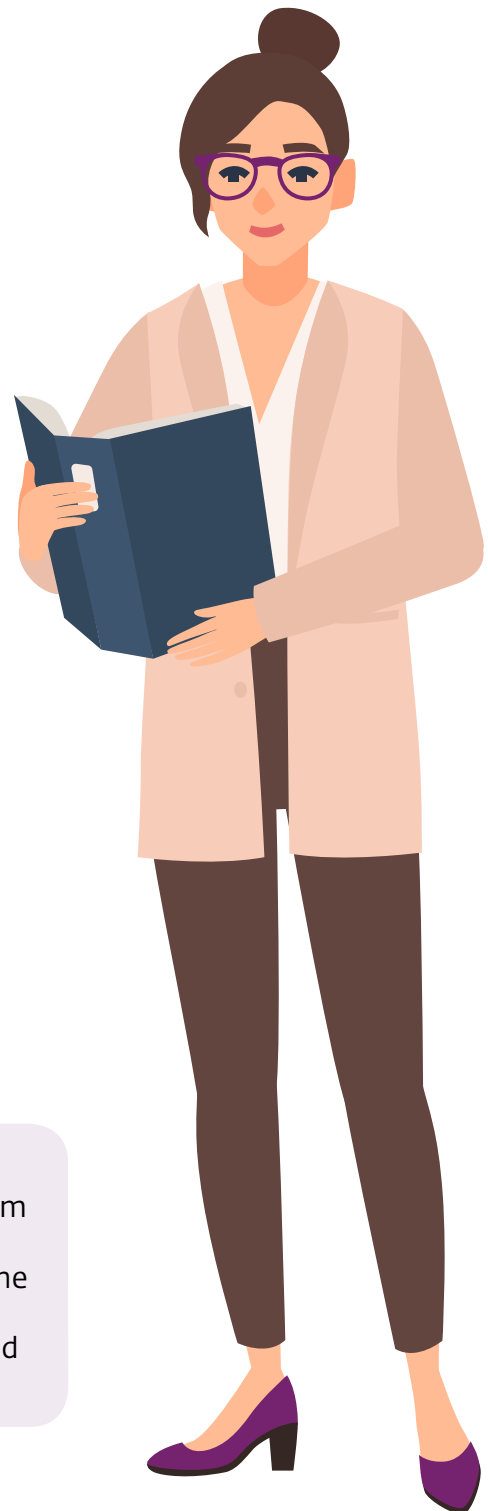
Beim Ausfüllen der Felder befolgen Sie immer wieder die gleichen Schritte!

## SCHRITT

### ► Benennen Sie die Tätigkeit

Nennen Sie wichtige  
Tätigkeiten in Ihrem Leben.

Einige der Tätigkeiten  
werden nicht nur zu einem  
Bereich gehören. Sie  
entscheiden selbst, welche  
Tätigkeit in welchem  
Bereich wichtiger ist, und  
schreiben sie dort auf.



# BEARBEITUNG DER VERSCHIEDENEN TÄTIGKEITSFELDER

Beim Ausfüllen der Felder befolgen Sie immer wieder die gleichen Schritte!



## SCHRITT

### ► Beschreiben Sie die Tätigkeit

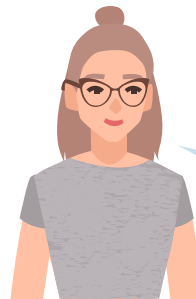
Beschreiben Sie Ihre Tätigkeiten im Detail. Rufen Sie sich die Situation ins Gedächtnis und zählen Sie alle Ihre Handlungen auf. Beschreiben Sie genau, was Sie getan haben. Versuchen Sie, Sätze zu benutzen wie:

Ich habe mich an ... beteiligt

Ich habe ... abgeschlossen

Ich habe ... gegründet

Ich habe ... geholfen



**Ich habe mich** an der Gestaltung einer Schulzeitung **beteiligt**.

**Ich habe** die Realschule **abgeschlossen**, aber ich habe die Fachschule abgebrochen.

**Ich habe** mein eigenes Reinigungsunternehmen **gegründet**.

**Ich habe** einem kranken Familienmitglied **geholfen**.



Beachten Sie, dass auch eine scheinbar einfache Tätigkeit eine Reihe von einzelnen Handlungen beinhalten kann.

## SCHRITT



### ► **Bringen Sie Fertigkeiten und Kenntnisse auf den Punkt**

Schauen Sie sich die Handlungen an, die Sie genannt haben, und bilden Sie daraus neue Sätze mit den folgenden Formulierungen:

Ich bin in der Lage ...

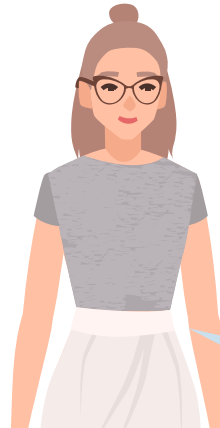
Ich kann ...

Ich weiß, wie ...

Ich habe gelernt, wie man ...



Wenn Sie sich nicht sicher sind, was Fertigkeiten und Kenntnisse sind, werfen Sie einen Blick ins **Glossar** dieses ProfilPASS oder fragen Sie Ihre\*Ihren Beratenden.



**Ich bin in der Lage,** einen monatlichen Budgetplan zu erstellen.

**Ich weiß, wie** man Innovationen schafft.

**Ich kann** die Interessen anderer Menschen anerkennen und respektieren.

**Ich habe gelernt, wie man** den Preis eines Produkts festlegt.



Wenn Sie eine Eigenschaft wiedererkennen, die Sie bei einer Tätigkeit gezeigt haben, können Sie diese mit in die Tabelle schreiben! Eigenschaften gehören auch zu Ihren Stärken.



## SCHRITT



### ► Bewerten Sie Ihre Fertigkeiten

Fertigkeiten, oder „Know-how“, beginnen üblicherweise mit „Ich bin in der Lage, ...“ oder „Ich kann ...“. Bewerten Sie sie mit den folgenden Level-Einstufungen:

- A** Ich kann es, **wenn mir jemand hilft.**
- B** Ich kann es **allein in bestimmten Situationen.**
- C** Ich kann es allein **in unterschiedlichen Situationen.**

Wenn Sie das Level C markiert haben, schreiben Sie auf, unter welchen anderen Umständen oder in welchen anderen Situationen Sie diese Fertigkeiten einsetzen können.

Sprechen Sie mit Ihrer\*Ihrem ProfIPASS-Beratenden, um diese Anweisungen noch besser zu verstehen.

Im ProfIPASS nehmen wir keine Bewertung von Kenntnissen und Eigenschaften vor. Sie sind ein Teil davon, wer Sie sind, und Sie sind wahrscheinlich in der Lage, diese jederzeit einzusetzen.





# MEINE TÄTIGKEITEN – EIN ÜBERBLICK

Schreiben Sie Ihre ersten Gedanken und Assoziationen zu jedem der Tätigkeitsfelder auf eine Haftnotiz.

MEINE SCHULZEIT

MEINE ARBEITS- UND  
EHRENAMTSERFAHRUNG



TÄTIGKEITEN IN  
MEINEM HAUSHALT

TÄTIGKEITEN IN  
MEINER FAMILIE

SICH UM ANDERE  
KÜMMERN

AUSSERGEWÖHNLICHE  
UMSTÄNDE UND  
HERAUSFORDERUNGEN

MEINE HOBBYS UND  
FREIZEITAKTIVITÄTEN

SELBSTFÜRSORGE –  
ZEIT FÜR MICH

# MEINE SCHULZEIT



Wir lernen unser ganzes Leben lang und alles, was wir erleben, ist eine Gelegenheit, dazuzulernen.

In diesem Teil werden Sie sich anhand der folgenden Fragen mit Ihrer Schulzeit beschäftigen:

▶ Haben Sie während oder nach Ihrer Schulzeit zusätzliche Fächer, Kurse oder AGs belegt?

▶ Warum haben Sie bestimmte Fächer oder Kurse gewählt?

▶ Haben Ihre Interessen und Lebenslagen Sie dazu bewegt, etwas selbstständig zu lernen und benötigte Kenntnisse und Fertigkeiten allein zu erwerben?

Bitte rufen Sie sich Ihre Schulzeit ins Gedächtnis.

- ▶ Woran erinnern Sie sich?
- ▶ Was hat Ihnen gefallen und was nicht?

# MEINE SCHULZEIT

## 1. BENENNEN SIE DIE TÄTIGKEIT

Zu Ihrem Bildungsweg gehört die Zeit, die Sie in der Schule im formalen Bildungssystem verbracht haben.



Außerdem sind alle Arten von Schule und Ausbildung oder des selbstständigen Lernens sehr wichtig für Ihre Weiterentwicklung und Ihre Zukunft. Notieren Sie auch diese in der unten stehenden Tabelle.

Vielleicht sind Sie zur Schule gegangen, haben diese aber abgebrochen oder nie einen Abschluss gemacht. Auch das ist sehr wertvoll – schreiben Sie es auf.

BILDUNGSEINRICHTUNG, KURS, THEMA IHRES SELBSTSTUDIUMS USW.	VON – BIS (JAHRE)	ABSCHLUSS ODER NACHWEIS, FALLS ZUTREFFEND

- ▶ In Ihrer Schulzeit waren Sie vielleicht Mitglied in verschiedenen AGs, Projekten oder Initiativen wie der Schüler\*innenvertretung, der Schulzeitung, Klassensprecher\*in usw. Waren Sie an etwas dergleichen beteiligt?



Denken Sie darüber nach, womit Sie in Ihrer Schulzeit die meiste Zeit verbracht haben.

- ▶ Warum haben Sie bestimmte Kurse oder AGs gewählt? Wie viel Zeit haben Sie mit Ihrem selbstständigen Lernen verbracht und welche Herangehensweise haben Sie verfolgt?
- 

- ▶ Welche Kurse würden Sie immer noch gerne besuchen und warum?
- 

- ▶ Wenn Sie begonnen haben, eine Bildungseinrichtung, z. B. eine Schule zu besuchen, aber keinen Abschluss erlangt haben, könnten Sie sich vorstellen, diesen Bildungsweg wieder aufzunehmen? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was Sie brauchen, um diesen Bildungsweg abzuschließen? Was hätten Sie davon, wenn Sie ein Zeugnis, ein Zertifikat oder einen Abschluss erlangen würden?



Wer kann Sie bei der Fortführung und dem Abschluss Ihres Bildungswegs unterstützen?



## 1. BENENNEN: EINE SCHULZEITUNG GESTALTEN

2. BESCHREIBEN SIE DIE TÄTIGKEIT

3. BRINGEN SIE FERTIGKEITEN UND KENNNTNISSE, DIE SIE EINGESETZT HABEN AUF DEN PUNKT

4. BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN

WAS HABE ICH GETAN? WELCHE SCHRITTE HABE ICH BEFOLGT?	WAS KANN ICH? WAS HABE ICH GELERNT?	LEVEL			IN WELCHEN SITUATIONEN?
		A	B	C	
Ich habe das Team der Schulzeitung geleitet	Ich habe gelernt, Aufgaben auf verschiedene Teammitglieder zu verteilen			X	Zuhause
	Ich kann die Interessen anderer Menschen anerkennen und respektieren			X	Zuhause
Ich habe Artikel geschrieben	Ich kann mich ausdrücken		X		
Ich habe die Zeitung bei Schulveranstaltungen vorgestellt	Ich habe gelernt, etwas vor einem Publikum zu präsentieren		X		





**1. BENENNEN:**

**2. BESCHREIBEN SIE DIE TÄTIGKEIT**

**3. BRINGEN SIE FERTIGKEITEN UND KENNTNISSE, DIE SIE EINGESETZT HABEN AUF DEN PUNKT**

**4. BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN**

WAS HABE ICH GETAN? WELCHE SCHRITTE HABE ICH BEFOLGT?	WAS KANN ICH? WAS HABE ICH GELERNT?	LEVEL			IN WELCHEN SITUATIONEN?
		A	B	C	

# MEINE ARBEITS- UND EHRENAMTSERFAHRUNGEN

- ▶ Rufen Sie sich Ihre früheren Arbeitserfahrungen ins Gedächtnis. Haben Sie gearbeitet und Geld verdient? Waren Sie angestellt? Vielleicht hatten Sie keine Anstellung, haben aber Saison- oder Zeitarbeit oder eine andere Art von bezahlter Arbeit verrichtet.



Vielleicht haben Sie ein Ehrenamt ausgeübt, jemandem bei einem Projekt, in einer Krisensituation oder bei einer Initiative geholfen usw.

- ▶ Wie sehen Sie Arbeit im Allgemeinen? Was war Ihnen bei der Arbeit wichtig? Was hat Ihnen nicht gefallen? Warum? Und was ist Ihnen jetzt wichtig?

---

## 1. BENENNEN SIE DIE TÄTIGKEIT

- ▶ Beschreiben Sie Ihre früheren Arbeits- oder Ehrenamtserfahrungen in der unten stehenden Tabelle.

ARBEITS-/ EHRENAMTSERFAHRUNG	VON – BIS (MONAT, JAHR)	IHRE ROLLE/POSITION



## 1. BENENNEN: KELLNERIN IN EINEM RESTAURANT WÄHREND DER HOCHSAISON

2. BESCHREIBEN SIE DIE TÄTIGKEIT

3. BRINGEN SIE FERTIGKEITEN UND KENNTHNISSE, DIE SIE EINGESETZT HABEN AUF DEN PUNKT

4. BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN

WAS HABE ICH GETAN? WELCHE SCHRITTE HABE ICH BEFOLGT?	WAS KANN ICH? WAS HABE ICH GELERNT?	LEVEL			BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN
		A	B	C	
Ich habe die Bestellungen der Gäste aufgenommen	Ich habe die Regeln der Kommunikation und des Zuhörens gelernt			X	Wenn ich mit meinen Kindern Regeln vereinbare
Ich habe Speisen von unserer Karte empfohlen	Ich kann erworbene Informationen auf adäquate Weise an andere vermitteln		X		
Ich habe Speisen und Getränke serviert	Ich habe gelernt, wie man vorhandenen Platz optimal organisiert			X	Wenn ich meinen Garten organisiere







**1. BENENNEN:**

**2. BESCHREIBEN SIE DIE TÄTIGKEIT**

**3. BRINGEN SIE FERTIGKEITEN UND KENNTNISSE, DIE SIE EINGESETZT HABEN AUF DEN PUNKT**

**4. BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN**

<b>WAS HABE ICH GETAN? WELCHE SCHRITTE HABE ICH BEFOLGT?</b>	<b>WAS KANN ICH? WAS HABE ICH GELERNT?</b>	<b>LEVEL</b>			<b>IN WELCHEN SITUATIONEN?</b>
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	

# TÄTIGKEITEN IN MEINEM HAUSHALT

- ▶ Wie viel Zeit verbringen Sie täglich mit Tätigkeiten in Ihrem Haushalt? Wie teilen Sie sich diese Zeit ein?

---

## 1. BENENNEN SIE DIE TÄTIGKEIT

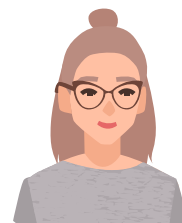
Hausarbeit und das Kümern um die Familie sind ein wichtiger Teil des Alltags. Diese Tätigkeiten werden oft als einfach und selbstverständlich angesehen. Allerdings erfordern diese Aufgaben eine gute Planung und Organisation sowie verschiedene Fertigkeiten und sollten stärker wertgeschätzt werden. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich bewusst machen, welche Aufgaben Sie in Ihrem Haushalt erledigen.



- ▶ In meinem Haushalt übernehme ich folgende Aufgaben:

- 
- ▶ Welche Aufgaben im Haushalt machen Sie gerne? Welche Tätigkeiten mögen Sie nicht? Denken Sie darüber nach, warum das so ist.

- 
- ▶ Welche Aufgaben könnten Sie an andere Personen in Ihrem Haushalt weitergeben? Denken Sie daran, dass die Tätigkeit für das jeweilige Alter geeignet sein sollte, falls Sie Ihre Kinder an manchen Ihrer Aufgaben beteiligen wollen.
-



## 1. BENENNEN: EINTEILUNG UNSERES HAUSHALTSBUDGETS

### 2. BESCHREIBEN SIE DIE TÄTIGKEIT

### 3. BRINGEN SIE FERTIGKEITEN UND KENNTHNISSE, DIE SIE EINGESETZT HABEN AUF DEN PUNKT

### 4. BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN

WAS HABE ICH GETAN? WELCHE SCHRITTE HABE ICH BEFOLGT?	WAS KANN ICH? WAS HABE ICH GELERNT?	LEVEL			BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN
		A	B	C	
Ich behalte den Überblick über die realistischen Ausgaben und Bedürfnisse der Familie	Ich bin in der Lage, einen monatlichen Budgetplan zu erstellen			X	Bei der Leitung meines Reinigungsunternehmens
	Ich habe gelernt, Bedürfnisse und Kosten für verschiedene Tätigkeiten abzuwägen			X	Bei der Leitung meines Reinigungsunternehmens
Ich habe gelernt, wichtige von unwichtigen Aufgaben zu unterscheiden	Ich kann Prioritäten setzen		X		
Ich habe gelernt, ein Budget für potenziell größere Investitionen beiseitezulegen	Ich kann einen Sparplan aufstellen		X		
	Ich kann Pläne für die Zukunft machen		X		



**1. BENENNEN:**

**2. BESCHREIBEN SIE DIE TÄTIGKEIT**

**3. BRINGEN SIE FERTIGKEITEN UND KENNTNISSE, DIE SIE EINGESETZT HABEN AUF DEN PUNKT**

**4. BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN**

WAS HABE ICH GETAN? WELCHE SCHRITTE HABE ICH BEFOLGT?	WAS KANN ICH? WAS HABE ICH GELERNT?	LEVEL			IN WELCHEN SITUATIONEN?
		A	B	C	

# TÄTIGKEITEN IN MEINER FAMILIE



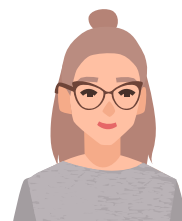
Familie ist für viele Menschen ein wichtiger Teil des Lebens. Oft stecken wir all unsere Kapazitäten in unsere Familie und die Fürsorge für unsere Familienmitglieder. Denken Sie an Ihre Familie. Welche Aufgaben übernehmen Sie am häufigsten? Welche Rollen haben Sie?

## 1. BENENNEN SIE DIE TÄTIGKEIT

- 
- ▶ Welche Rolle gefällt Ihnen am besten (Mutter, Partnerin, Ehefrau, Tochter, Schwester...) und warum? Was erfüllt Sie am meisten, wenn Sie diese Rolle ausüben?

- 
- ▶ Würden Sie etwas an Ihrer Position in der Familie ändern wollen? Warum?

- 
- ▶ Wie würden Sie Ihr Verhältnis zu Ihrer engsten Familie, nahen und entfernten Verwandten beschreiben? Haben Sie eine Wahlfamilie und falls ja, wie ist Ihr Verhältnis?
-



## 1. BENENNEN: TÄGLICH MAHLZEITEN ZUBEREITEN

2. BESCHREIBEN SIE DIE TÄTIGKEIT

3. BRINGEN SIE FERTIGKEITEN UND KENNNTNISSE, DIE SIE EINGESETZT HABEN AUF DEN PUNKT

4. BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN

WAS HABE ICH GETAN? WELCHE SCHRITTE HABE ICH BEFOLGT?	WAS KANN ICH? WAS HABE ICH GELERNT?	LEVEL			BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN
		A	B	C	
Ich habe bezahlbare und hochwertige Lebensmittel besorgt	Ich kann Alternativlösungen finden		X		
Ich habe mir neue Rezepte ausgedacht	Ich weiß, wie man Innovationen schafft		X		
Zubereitung von Mahlzeiten neben anderen Familien-aktivitäten	Ich habe gelernt, meine Zeit einzuteilen			X	Wenn ich mich zuhause um meinen Schwiegervater kümmere





**1. BENENNEN:**

**2. BESCHREIBEN SIE DIE  
TÄTIGKEIT**

**3. BRINGEN SIE  
FERTIGKEITEN UND  
KENNTNISSE, DIE SIE  
EINGESETZT HABEN AUF  
DEN PUNKT**

**4. BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN**

WAS HABE ICH GETAN? WELCHE SCHRITTE HABE ICH BEFOLGT?	WAS KANN ICH? WAS HABE ICH GELERNT?	LEVEL			IN WELCHEN SITUATIONEN?
		A	B	C	

# SICH UM ANDERE KÜMMERN

In unserem Leben übernehmen wir manchmal die Verantwortung, uns um andere zu kümmern, zum Beispiel um direkte Familienmitglieder, andere Angehörige, Menschen aus dem näheren Umfeld usw.

Die Fürsorge für andere ist ein menschliches Bedürfnis und eine menschliche Realität. Wenn Sie sich um ein Kind, eine alte oder kranke Person kümmern, listen Sie die Tätigkeiten auf, die Sie dabei durchführen.





# 1. BENENNEN SIE DIE TÄTIGKEIT

► Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich um andere kümmern?

► Erhalten Sie Unterstützung von anderen Menschen, z. B. Familienmitgliedern?

## 1. BENENNEN: MICH UM MEINEN SCHWIEGERVATER KÜMMERN, DER DIABETES HAT

### 2. BESCHREIBEN SIE DIE TÄTIGKEIT

### 3. BRINGEN SIE FERTIGKEITEN UND KENNTHNISSE, DIE SIE EINGESETZT HABEN AUF DEN PUNKT

### 4. BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN



WAS HABE ICH GETAN? WELCHE SCHRITTE HABE ICH BEFOLGT?	WAS KANN ICH? WAS HABE ICH GELERNT?	LEVEL			BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN
		A	B	C	
Medikamente geben, den Blutzuckerspiegel messen und die Insulindosis verabreichen	Ich habe gelernt, medizinische Anweisungen zu befolgen und umzusetzen			X	Auf der Arbeit, falls eine Verletzung auftritt
	Ich kann anderen Menschen intravenöse Flüssigkeiten und Medikamente verabreichen	X			
Ich habe geeignetes Essen zubereitet	Ich weiß, welche Lebensmittel für Menschen mit Diabetes empfohlen werden				
Ich habe Termine für Kontrolluntersuchungen vereinbart	Ich kann die Bedürfnisse anderer Menschen erkennen und würdigen		X		

## 1. BENENNEN:

2. BESCHREIBEN SIE DIE TÄTIGKEIT

3. BRINGEN SIE FERTIGKEITEN UND KENNTNISSE, DIE SIE EINGESETZT HABEN AUF DEN PUNKT

4. BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN

WAS HABE ICH GETAN? WELCHE SCHRITTE HABE ICH BEFOLGT?	WAS KANN ICH? WAS HABE ICH GELERNT?	LEVEL			IN WELCHEN SITUATIONEN?
		A	B	C	

# AUSSERGEWÖHNLICHE UMSTÄNDE UND HERAUSFORDERUNGEN



Im Leben begegnen uns verschiedene Herausforderungen oder Krisen. Dann mobilisieren wir unsere Kräfte und suchen nach Wegen, mit den Konsequenzen umzugehen. Manchmal scheint es uns, als wären wir schwach und könnten die aktuelle Situation nicht bewältigen. Sie sind aber viel stärker als Sie vielleicht denken.

- ▶ Haben Sie etwas Besonderes, Prägendes erlebt, das zu einer großen Veränderung in Ihrem Leben geführt hat? Das können sowohl positive als auch negative Erlebnisse sein, oder Menschen... Woran denken Sie zuerst? Was hat sich in Ihrem Leben verändert und auf welche Weise?

- 
- ▶ Wie hat sich die Krise auf Sie ausgewirkt, die durch die Covid-19-Pandemie verursacht wurde? In welchem Bereich Ihres Lebens haben Veränderungen stattgefunden (positive oder negative)? Wie hat sich Ihr Alltag verändert? Beschreiben Sie, wie Sie sich gefühlt haben, und was Sie getan haben, um die Folgen zu bewältigen.

---

## 1. BENENNEN SIE DIE TÄTIGKEIT

- ▶ Erstellen Sie eine Liste von Dingen, die Sie in Krisenzeiten getan haben. Was hat Ihnen geholfen? Beschreiben Sie, wie Sie mit den Krisen umgegangen sind, welche Methoden Sie eingesetzt haben, ob Sie die Unterstützung anderer Menschen hatten oder sich professionelle Hilfe gesucht haben.



## 1. BENENNEN: GEMÜSE VERKAUFEN

### 2. BESCHREIBEN SIE DIE TÄTIGKEIT

### 3. BRINGEN SIE FERTIGKEITEN UND KENNTHNISSE, DIE SIE EINGESETZT HABEN AUF DEN PUNKT

### 4. BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN

WAS HABE ICH GETAN? WELCHE SCHRITTE HABE ICH BEFOLGT?	WAS KANN ICH? WAS HABE ICH GELERNT?	LEVEL			BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN
		A	B	C	
Ich habe den Verkauf über soziale Netzwerke angekündigt	Ich habe gelernt, soziale Netzwerke für neue Zwecke zu nutzen			X	Für das Nähen
Kommunikation mit Kund*innen	Ich habe gelernt, wie man Produkte zum Verkauf präsentiert		X		
	Ich habe gelernt, wie man den Preis eines Produkts festlegt		X		
Ich habe Produkte nach Kund*innenwunsch geliefert	Ich bin in der Lage, meine eigene Zeit und Arbeitsschritte je nachdem einzuteilen, welche Wünsche meine Kund*innen haben		X		
	Ich habe Kenntnisse über den Produktions- und Verkaufsprozess				





**1. BENENNEN:**

**2. BESCHREIBEN SIE DIE TÄTIGKEIT**

**3. BRINGEN SIE FERTIGKEITEN UND KENNTNISSE, DIE SIE EINGESETZT HABEN AUF DEN PUNKT**

**4. BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN**

WAS HABE ICH GETAN? WELCHE SCHRITTE HABE ICH BEFOLGT?	WAS KANN ICH? WAS HABE ICH GELERNT?	LEVEL			IN WELCHEN SITUATIONEN?
		A	B	C	

# MEINE HOBBYS UND FREIZEITAKTIVITÄTEN

- ▶ Haben Sie ein Hobby? Wie wichtig ist es Ihnen? Was sind Ihre Interessen? Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

## 1. BENENNEN SIE DIE TÄTIGKEIT

Dieser Teil bezieht sich auf Ihr ganzes Leben. Es ist egal, wann Sie mit einem Hobby oder einer Freizeitaktivität angefangen haben. Jede dieser Tätigkeiten ist eine Chance, dazuzulernen und neue Fertigkeiten zu erwerben oder mehr über Ihre Interessengebiete zu erfahren.



Zu unseren Interessen zählen Bereiche und Aktivitäten, bei denen wir uns **aussuchen**, uns damit zu beschäftigen, weil sie uns Freude bereiten. Was sind Ihre Interessen und in welcher Weise sind Sie ihnen nachgegangen?

- ▶ Schreiben Sie alle Aktivitäten in Ihrer Freizeit auf, die Ihnen wichtig sind.

HOBBY / INTERESSE	AKTIVITÄT, ERFOLG, BELOHNUNG, EINDRÜCKE

- ▶ Beschreiben Sie, wann und wie Sie mit Ihren Hobbys angefangen haben. Was interessiert und motiviert Sie besonders? Warum? Haben Sie wegen Ihren Hobbys Kurse belegt oder an Wettbewerben teilgenommen? Haben Sie Kontakte zu Menschen mit ähnlichen Interessen geknüpft?



- 
- ▶ Welche positiven Seiten bringt dieses Hobby mit sich?

- 
- ▶ Gibt es noch etwas anderes, das Sie gerne in Ihrer Freizeit machen würden? Warum?
-



## 1. BENENNEN: BLUMEN ZÜCHTEN

2. BESCHREIBEN SIE DIE TÄTIGKEIT

3. BRINGEN SIE FERTIGKEITEN UND KENNTHNISSE, DIE SIE EINGESETZT HABEN AUF DEN PUNKT

4. BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN

WAS HABE ICH GETAN? WELCHE SCHRITTE HABE ICH BEFOLGT?	WAS KANN ICH? WAS HABE ICH GELERNT?	LEVEL			BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN
		A	B	C	
Ich habe Samen/Stecklinge besorgt	Ich kann das Internet als Quelle für Informationen nutzen, die ich brauche			X	Wenn ich koche, wenn meine Eltern Hilfe brauchen
Vorbereitung der Beete	Ich habe gelernt, den richtigen Blumendünger für den Bodentyp zu finden				
Blumen züchten	Ich bin in der Lage, tägliche Abläufe entsprechend den eingeholten Informationen durchzuführen		X		





## 1. BENENNEN:

2. BESCHREIBEN SIE DIE TÄTIGKEIT

3. BRINGEN SIE FERTIGKEITEN UND KENNTNISSE, DIE SIE EINGESETZT HABEN AUF DEN PUNKT

4. BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN

WAS HABE ICH GETAN? WELCHE SCHRITTE HABE ICH BEFOLGT?	WAS KANN ICH? WAS HABE ICH GELERNT?	LEVEL			IN WELCHEN SITUATIONEN?
		A	B	C	

# SELBSTFÜRSORGE – ZEIT FÜR MICH



Auf den vorherigen Seiten sind Sie alles durchgegangen, was Sie erlebt haben, Ihre Beziehungen zu anderen Menschen und was Sie für andere Menschen tun. Ich glaube, Sie sind stolz auf sich selbst.

Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um das wahrzunehmen und zu genießen.

Denken Sie nun bitte darüber nach, wie sehr Sie sich um sich selbst kümmern.

► Wie viel Zeit pro Tag, Monat oder Woche widmen Sie sich selbst?

---

► Was machen Sie in dieser Zeit?


---

► Gehen Sie regelmäßig zu ärztlichen Untersuchungen und kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit?

---



Während der Pandemie hat meine Ärztin Veränderungen an meinem Gebärmutterhals bemerkt. Nach dem Eingriff habe ich alles unternommen, um meine Gesundheit zu bewahren und zu verbessern.

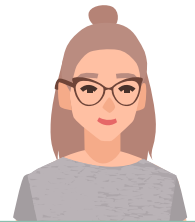
- 
- ▶ Wissen Sie, wie Sie um Hilfe bitten und Hilfe erhalten können? Falls nicht, können Sie die [zusätzlichen Listen des HOPE-Projekts](#) einsehen, welche verschiedene Anlaufstellen für Frauen in Deutschland, Nordmazedonien, Serbien und Slowenien enthalten.

- 
- ▶ Haben Sie sich in einer belastenden Situation oder einer Krise in Ihrem Leben schon einmal professionelle Hilfe geholt?

- 
- ▶ Haben Sie Zeit und Gelegenheiten für Aktivitäten wie Friseur\*innenbesuche, Maniküre oder Pediküre...? Haben Sie eine tägliche Selbstfürsorge-Routine?

- 
- ▶ Wie würden Sie Ihre ideale Selbstfürsorge definieren? Was gehört für Sie dazu?

- 
- ▶ Was fehlt Ihnen und was würden Sie gerne ändern, damit Sie zufrieden sind, wie Sie sich um sich selbst kümmern?
-



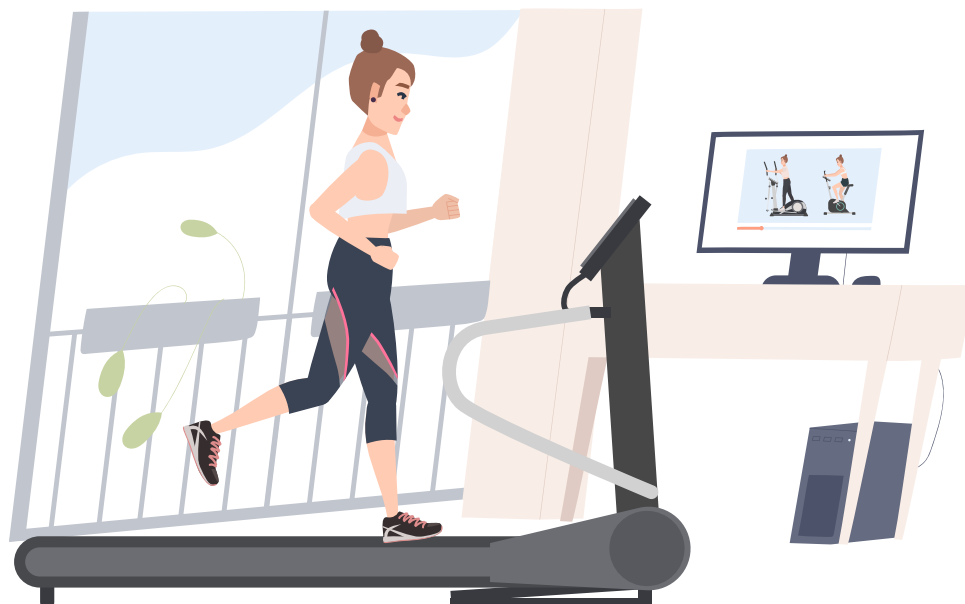
## 1. BENENNEN: AUF MEINE GESUNDHEIT ACHTGEHEN

### 2. BESCHREIBEN SIE DIE TÄTIGKEIT

### 3. BRINGEN SIE FERTIGKEITEN UND KENNTHNISSE, DIE SIE EINGESETZT HABEN AUF DEN PUNKT

### 4. BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN

WAS HABE ICH GETAN? WELCHE SCHRITTE HABE ICH BEFOLGT?	WAS KANN ICH? WAS HABE ICH GELERNT?	LEVEL			BEWERTEN SIE IHRE FERTIGKEITEN
		A	B	C	
Regelmäßige gynäkologische Untersuchungen	Ich habe Kenntnisse über die Bedeutung von Vorsorgeuntersuchungen erworben				
Ich habe Empfehlungen von Expert*innen befolgt	Ich habe Vertrauen in professionelle Hilfe gewonnen				
	Ich kann nach Hilfe fragen, wenn ich sie brauche		X		
Ich habe meine Ernährung umgestellt	Ich habe gelernt, wie ich die nötigen Informationen finde			X	Bei der Führung meines Unternehmens
Ich habe persönliche Methoden zur Stressbewältigung entwickelt	Ich kann meine Freizeit entsprechend meinen derzeitigen Bedürfnissen organisieren			X	Bei der Führung meines Unternehmens
	Ich habe gelernt, Prioritäten zu setzen			X	In meiner Familie







Wir empfehlen, die folgende Übung in einer Gruppe zu machen. Ich bitte Sie, Ihre Kenntnisse und Ihre Erfahrungen offen und frei mit anderen Frauen zu teilen, die sich in einer ähnlichen Position wie Sie befinden.

Lassen Sie uns über körperliche und geistige Gesundheit sprechen. Bitte tauschen Sie in der Gruppe Ihre Gedanken, Erfahrungen, Kenntnisse, Modelle zur Bewältigung von Krisensituationen, Geschichten usw. aus. Schreiben Sie **während** und **nach** der Diskussion alles auf, was Sie für sich selbst als wichtig erachten. An welche Erkenntnisse, gelernten Lektionen, Vorbilder und Empfehlungen erinnern Sie sich?

► Meine Schlussfolgerungen aus der Gruppendiskussion:

---

► Planen Sie, einige dieser Ideen in Ihre tägliche Routine zu integrieren? Auf welche Art und Weise?

---

► Nach Abschluss der obigen Übungen: Ziehen Sie in Erwägung einige Ihrer täglichen Aufgaben an andere Mitglieder Ihres Haushalts abzugeben?

---

# MEINE KOMPETENZEN – EIN ÜBERBLICK



Beim Bearbeiten der Tätigkeitsfelder haben Sie sich Ihr Leben noch einmal genauer angeschaut. Bitte gehen Sie zurück zur **Selbsteinschätzung** Ihrer Eigenschaften und denken Sie darüber nach, ob Sie sich jetzt anders einschätzen würden.

Denken Sie noch einmal darüber nach, was Ihre besonderen Eigenschaften sind, und schreiben Sie diese unten auf. **Meine besonderen Eigenschaften:**

# MEINE KOMPETENZEN – EIN ÜBERBLICK

Ihre Kompetenzen sind Ihre Stärken und Ihre Eigenschaften!

Bisher haben Sie im ProfilPASS Ihre Fertigkeiten, Ihre Kenntnisse und Ihre Eigenschaften genauer betrachtet und evaluiert. Sie haben sie mit einigen Ihrer Tätigkeiten in Verbindung gebracht und jetzt werden Sie noch einmal einen Blick darauf werfen! Sie werden sehen, dass Sie in der Tat Fertigkeiten, Kenntnisse und Eigenschaften haben, die Sie immer wieder einsetzen.

Diese Übersicht wird Ihnen dabei helfen, herauszufinden, was Sie gerne machen, was Sie gut können und wie Sie sich vielleicht verbessern können.

Gehen Sie zurück zum Kapitel "**Meine Tätigkeiten**" und schauen Sie sich all Ihre Fertigkeiten an, die Sie bewertet haben. Kopieren Sie sie in die unten stehende Tabelle, eingeteilt nach dem jeweiligen Level. Wenn manche Fertigkeiten mehrmals erwähnt werden, ist es in Ordnung, sie noch einmal hinzuschreiben! Die Reihenfolge, in der Sie Ihre Fertigkeiten aufschreiben, ist hier nicht wichtig.



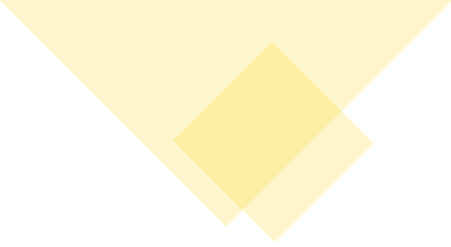


Sehen Sie sich den Überblick von Katharina und Amira in der unten stehenden Beispieltabelle an!

TÄTIGKEITSFELD	A	B	C
<b>Meine Schulzeit</b>			Ich habe gelernt, Aufgaben auf verschiedene Teammitglieder zu verteilen
			Ich kann die Interessen anderer Menschen anerkennen und respektieren
		Ich kann mich ausdrücken	
		Ich habe gelernt, etwas vor einem Publikum zu präsentieren	
<b>Arbeits- und Ehrenamtserfahrungen</b>			Ich habe die Regeln der Kommunikation und des Zuhörens gelernt
		Ich kann erworbene Informationen auf adäquate Weise an andere vermitteln	
			Ich habe gelernt, wie man vorhandenen Platz optimal organisiert
<b>Tätigkeiten in meinem Haushalt</b>			Ich bin in der Lage, einen monatlichen Budgetplan zu erstellen
			Ich habe gelernt, Bedürfnisse und Kosten für verschiedene Tätigkeiten abzuwägen
		Ich kann Prioritäten setzen	
		Ich kann einen Sparplan aufstellen	
<b>Tätigkeiten in meiner Familie</b>		Ich kann Pläne für die Zukunft machen	
		Ich kann Alternativlösungen finden	
		Ich weiß, wie man Innovationen schafft	Ich habe gelernt, meine Zeit einzuteilen

ACTIVITY FIELD	A	B	C
<b>Sich um andere kümmern</b>			Ich habe gelernt, medizinische Anweisungen zu befolgen und umzusetzen
	Ich kann anderen Menschen intravenöse Flüssigkeiten und Medikamente verabreichen		
		Ich kann die Bedürfnisse anderer Menschen anerkennen und würdigen	
<b>Außergewöhnliche Umstände und Herausforderungen</b>			Ich habe gelernt, soziale Netzwerke für neue Zwecke zu nutzen
		Ich habe gelernt, wie man Produkte zum Verkauf präsentiert	
		Ich habe gelernt, wie man den Preis eines Produkts festlegt	
		Ich bin in der Lage, meine eigene Zeit und Arbeitsschritte je nach den Bedürfnissen meiner Kolleg*innen einzuteilen	
<b>Meine Hobbys und Freizeitaktivitäten</b>			Ich kann das Internet als Quelle für Informationen nutzen, die ich brauche
		Ich bin in der Lage, tägliche Abläufe entsprechend den eingeholten Informationen durchzuführen	
<b>Selbstfürsorge – Zeit für mich</b>		Ich kann nach Hilfe fragen, wenn ich sie brauche	
			Ich habe gelernt, wie ich die nötigen Informationen finde
			Ich kann meine Freizeit entsprechend meinen derzeitigen Bedürfnissen organisieren
			Ich habe gelernt, Prioritäten zu setzen





TÄTIGKEITSFELD	A	B	C

# GESPRÄCHSRUNDE



Es kann sehr bereichernd sein, mit anderen zu sprechen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Wenn wir interagieren, lernen wir voneinander, tauschen wichtige Informationen und Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig. Deshalb bietet dieser ProfilPASS einen sicheren Raum für Frauen und lädt uns dazu ein, miteinander in Kontakt zu treten und voneinander zu lernen.

Ihr\*e ProfilPASS Beratende\*r organisiert vielleicht ein Gruppentreffen oder einen Workshop, bei dem Sie nach eigenem Ermessen reden oder zuhören können. Die folgende Seite soll als Notizbuch für Ihre Gedanken und Ideen bei solchen Gruppentreffen dienen. Sie können diesen Platz gerne so nutzen, wie Sie möchten.

# MEINE EIGENSCHAFTEN UND STÄRKEN

Gehen sie zurück zum Unterkapitel "Meine besonderen Eigenschaften" und suchen Sie nach den Eigenschaften, die Sie als Ihre besonderen Eigenschaften identifiziert haben. Wählen Sie mehrere davon aus, die Ihrer Meinung nach am repräsentativsten für Sie sind, und kopieren Sie sie in die unten stehenden Felder. Fügen Sie außerdem in einigen dieser Felder Fertigkeiten hinzu, die Sie in dem obigen Kapitel Meine Kompetenzen - Ein Überblick markiert haben.

The form consists of a large, light green circle centered on the page. Inside this circle, there are 12 smaller, light green rectangular boxes arranged in a grid-like pattern. Each box contains several horizontal dotted lines, indicating that they are intended for handwritten text. The boxes are arranged in four rows: the top row has two boxes, the second and third rows each have three boxes, and the bottom row has two boxes.

# PROFILPASS KOMPETENZNACHWEIS - MUSTER -

Name:

Geburtsdatum:

Wohnort:

Von:  Bis:

*hat den Beratungsprozess mit dem ProfilPASS für Frauen – We can do it! abgeschlossen. Im Rahmen eines durch Beratung unterstützten Prozesses der Selbstreflexion wurden folgende Kompetenzen ermittelt:*

*MUSTER*

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

\_\_\_\_\_  
Einrichtung

\_\_\_\_\_  
Beratende\*r

\_\_\_\_\_  
Beratene Person

Der ProfilPASS ist ein durch professionelle Beratung unterstütztes Instrument zur Selbsterkundung und systematischen Erfassung individueller Kompetenzen im Prozess des lebenslangen Lernens. Neben der Sichtbarmachung von Lernprozessen dient er vor allem der individuellen Reflexion im Hinblick auf den privaten und beruflichen Lebensweg.

# MEINE ZUKUNFT

Werfen wir einen Blick in Ihre Zukunft! Es ist nun an der Zeit, über Ihre Interessen, Wünsche und Ziele nachzudenken und einen Plan für die Zukunft zu erstellen.

## MEINE INTERESSEN



Beim Ausfüllen Ihres ProfiIPASS haben Sie herausgefunden, was Sie bereits gemacht haben und welche Eigenschaften Sie haben. Sie haben Ihre Kenntnisse, Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kompetenzen erkannt.

Auf den folgenden Seiten haben Sie die Gelegenheit, darüber nachzudenken und aufzuschreiben, was Sie interessiert, was Ihnen besonders wichtig ist und worauf Sie stolz sind. So kommen Sie dem Festlegen Ihrer Ziele für die Zukunft einen Schritt näher.

Wir empfehlen, die folgende Übung in einer Gruppe zu machen. Im ersten Teil der Übung werden Sie **sich anderen Gruppenmitgliedern vorstellen**, wobei Sie das nutzen, was Sie bisher im ProfiIPASS entdeckt haben. **Welche Kompetenzen und Eigenschaften möchten Sie mit der Gruppe teilen?** Nutzen Sie diesen Platz, um sich Notizen zu machen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Denken Sie anschließend an **etwas aus Ihrem Leben, auf das Sie stolz sind**, und teilen Sie es mit der Gruppe. Versuchen Sie, Gemeinsamkeiten zwischen den Gruppenmitgliedern zu finden. Sie können zum Beispiel mit dem Satz anfangen: „**Ich bin stolz auf mich selbst, weil ich ...**“

MEINE SCHULZEIT

MEINE ARBEITS- UND  
EHRENAMTSERFHRUNG



TÄTIGKEITEN IN  
MEINEM HAUSHALT

TÄTIGKEITEN IN  
MEINER FAMILIE

SICH UM ANDERE  
KÜMMERN

AUSSERGEWÖHNLICHE  
UMSTÄNDE UND  
HERAUSFORDERUNGEN

MEINE HOBBYS UND  
FREIZEITAKTIVITÄTEN

SELBSTFÜRSORGE –  
ZEIT FÜR MICH

## Dinge, die mich interessieren:

- ▶ Erstellen Sie eine Liste von Themen, die Sie interessieren. Das kann z. B. Sport sein, Umweltschutz, neue Modetrends, Prominente, gesellschaftliche Veranstaltungen, Politik oder etwas ganz Anderes. Was interessiert Sie an diesen Themen besonders und warum?




Ich interessiere mich sehr für Dekotrends. Ich stöbere gerne im Internet und in Zeitschriften nach Ideen.

Ich finde den Anbau von Bio-Lebensmitteln interessant, weil wir so unsere Umwelt schützen. Ich habe begonnen, mehr über erneuerbare Energiequellen zu lernen.



Sie können sich die **Prioritäten** noch einmal anschauen, die Sie zu Beginn der Beratung bei sich selbst erkannt haben. Vergleichen Sie diese Prioritätenliste mit den unten stehenden Fragen.

- 
- ▶ **Dinge, die ich in meiner Freizeit mache.** Was machen Sie in Ihrer Freizeit? Warum ist Ihnen das wichtig?

- 
- ▶ **Tätigkeiten mit Familie und Freund\*innen.** Welche Tätigkeiten üben Sie mit welchen Familienmitgliedern oder Freund\*innen aus? Warum ist Ihnen das wichtig?

- 
- ▶ **Ein gesicherter Arbeitsplatz.** Warum ist Ihnen das wichtig bzw. warum nicht?

- 
- ▶ **Einen Traum erfüllen.** Wenn ja, welchen? Warum?

- 
- ▶ **Außerdem interessiere ich mich besonders für...**

- 
- ▶ **Mit diesen Interessen/Bereichen möchte ich mich in Zukunft mehr beschäftigen:**
-

# WAS WÜNSCHE ICH MIR FÜR DIE ZUKUNFT?

Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf! Denken Sie groß! Stellen Sie sich Ihre Visitenkarte aus der Zukunft vor und zeichnen Sie sie. Wo sehen Sie sich selbst? Womit verdienen Sie Ihren Lebensunterhalt? Wo leben Sie?



Diese Übung wird am besten in einer Gruppe gemacht. Wenn andere Frauen mit dabei sind, können Sie ihnen Ihre zukünftige Visitenkarte zeigen und ihnen erklären, wo Sie sich sehen. Man weiß nie – vielleicht wird eine dieser Frauen Ihnen helfen oder daran interessiert sein, gemeinsam an ähnlichen Zielen zu arbeiten!

Sie können sich zuerst ein paar Notizen machen und dann Ihre zukünftige Visitenkarte gestalten.

Auf meiner Visitenkarte würde stehen

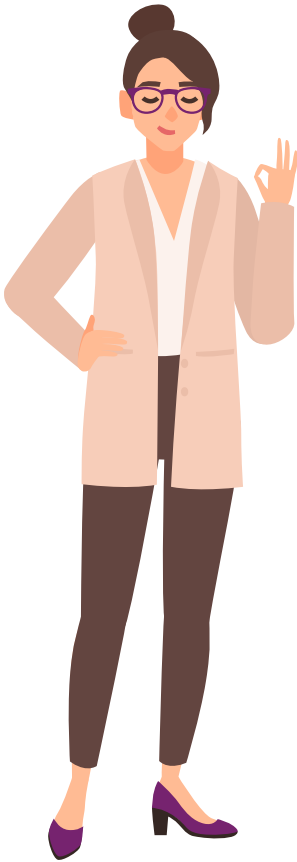


Auf der Suche nach Arbeitsstellen und anderen Chancen werden Ihnen verschiedene Menschen begegnen. Es ist wichtig, dass Sie sich auf professionelle Weise präsentieren, denn diese Menschen könnten in der Zukunft zu Ihren Kolleg\*innen werden.



Betrachten Sie sich aus der Perspektive von potenziellen Arbeitgebenden. Worauf würden sie Ihrer Meinung nach bei Kandidat\*innen achten? Achten Sie auf Ihr Erscheinungsbild, Ihre Umgangsformen und Ihren Kommunikationsstil.

# MEINE ZIELE



Mit einem Ziel vor Augen werden die Langsamsten schneller vorankommen als die Schnellsten, die kein Ziel haben.

- ▶ Jetzt kennen Sie Ihre Fertigkeiten, besonderen Eigenschaften und Interessen. Welche Kompetenzen möchten Sie in der Zukunft nutzen und welche Fertigkeiten wollen Sie weiter ausbauen?

Wir empfehlen, die folgende Übung in einer Gruppe zu machen. Tun Sie sich mit einer anderen Gruppenteilnehmerin zusammen, die Sie bereits kennen, und versuchen Sie, Vermutungen darüber anzustellen, was in ihrem zukünftigen Leben passieren wird. Teilen Sie Ihre Vermutungen mit ihr und hören Sie sich an, welche Vermutungen ihr Gegenüber über Sie angestellt hat. Nehmen Sie sich Zeit, um zu besprechen, ob Ihnen diese Zukunftsszenarien gefallen und ob Sie gerne etwas anderes erleben wollen würden.

Auf den folgenden Seiten haben Sie die Gelegenheit, ein realistisches Ziel zu setzen und zukünftige Schritte zu planen, die Sie zu diesem Ziel führen sollen.

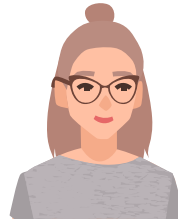
Denken Sie über Ihre Wünsche nach. Formulieren Sie ein oder mehrere konkrete und realistische Ziele und ermitteln Sie dann den Zeitrahmen, in dem Sie Ihr Ziel erreichen möchten. Das Ziel sollte positiv formuliert werden. Es geht um das, was Sie wollen, nicht um das, was Sie nicht wollen.

- ▶ **Schreiben Sie Ihre Ziele auf und sortieren Sie sie nach ihrer Priorität.**



Ich möchte mein kleines Reinigungsunternehmen neu gründen. Ich liebe mein kleines Unternehmen so sehr.

- Beschreiben Sie Ihr wichtigstes Ziel in zwei bis drei Sätzen.



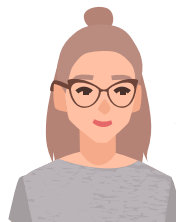
Bei der Neugründung meines Unternehmens würde ich die Kontakte zu meinen Partner\*innen nutzen, mit denen ich zusammengearbeitet habe, als ich mein Unternehmen hatte. Ich würde Frauen an meinem Unternehmen beteiligen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie ich.



Hier sind ein paar hilfreiche weiterführende Fragen. Versuchen Sie, die Fragen mit Blick auf Ihr wichtigstes Ziel zu beantworten.

**1. Kann ich mein Ziel mit meinen eigenen Stärken und Ressourcen erreichen?**

- Was kann ich? Was muss ich tun? Brauche ich Hilfe? Von wem?



Ich werde mich darüber informieren, welche Programme verfügbar sind, die Frauen bei der Gründung eines Unternehmens unterstützen.

**2. Habe ich eine klare Vorstellung davon, wie mein Leben aussehen würde, wenn ich mein Ziel erreiche?**

- Wie sieht mein Leben in diesem Fall aus?



Ja, ich kann mir mein Leben vorstellen, wenn ich mein eigenes Unternehmen führe und außerdem noch Zeit für andere Tätigkeiten habe. Ich bin bereit, mich an einen neuen Alltag anzupassen.

### 3. Bin ich mir der Auswirkungen auf meine unmittelbare Umgebung bewusst?

- ▶ Welche Veränderungen bringt die Erreichung meines Ziels für mich und mein Umfeld mit sich?



Ja, meine Familie wäre dann finanziell stabil.

---

### 4. Kann ich die Zeit ermitteln, in der ich mein Ziel erreichen könnte?

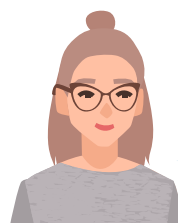
- ▶ Bitte geben Sie die Zeit an und besprechen Sie mit Ihrer\*Ihrem Beratenden, ob der zeitliche Rahmen realistisch ist und wie man ihn anpassen könnte.



Ich könnte es innerhalb der nächsten 6 Monate erreichen.

---

### 5. Was kann ich tun, wenn sich mir bei der Erreichung meines Ziels Herausforderungen in den Weg stellen?



Wenn ich bei der Erreichung meines Ziels auf Herausforderungen stoße, werde ich meine Familie in den USA um Rat bitten. Sie werden mir mit Informationen zu anderen Geschäftsmodellen helfen. Außerdem würde ich mit meinen Freund\*innen und Kolleg\*innen sprechen, die Ihre eigenen Unternehmen leiten, und sie ebenfalls um Unterstützung bitten.

Hier ist eine weitere Gruppenaktivität. Denken Sie mit Blick auf Ihr Ziel über Folgendes nach und teilen Sie Ihre Überlegungen mit anderen Frauen und Beratenden:

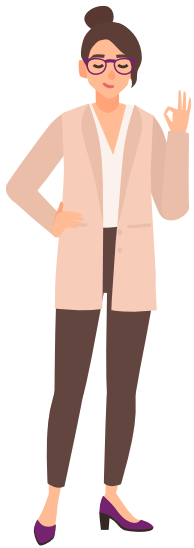


- Herausforderungen, die sich mir bei der Erreichung meines Ziels in den Weg stellen können
- Gegenstände, Geräte, Materialien, finanzielle Mittel, die ich brauche, um mein Ziel zu erreichen
- Menschen, die mich unterstützen und mir bei der Erreichung meines Ziels helfen können
- Schauen Sie sich Ihr soziales Netzwerk an, das Sie im Kapitel [Mein soziales Netzwerk](#) beschrieben haben und markieren Sie die Menschen, die Sie unterstützen können. Wer kann Sie auf welche Weise unterstützen (finanziell, emotional, in Bezug auf die Kinderbetreuung usw.)?

- ▶ Sie können diese Ideen auch mit Ihrer\*Ihrem Beratenden besprechen und den Platz unten nutzen, um sich Notizen zu machen.



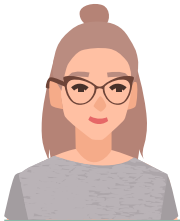
# MEINE NÄCHSTEN SCHRITTE



Nachdem Sie Ihr spezifisches Ziel für die kommende Zeit gesetzt haben, ist es wichtig, einen festen Zeitrahmen zu definieren, in dem Sie mit Ergebnissen rechnen können. **Machen Sie diesbezüglich eine Abmachung mit sich selbst.** Planen Sie Ihre Tätigkeiten ganz genau, damit Sie Ihr Ziel in angemessener Zeit erreichen können.

Lassen Sie andere Bereiche Ihres Lebens nicht außer Acht, auf die sich diese Veränderungen auswirken werden, und formulieren Sie dementsprechend den Zeitrahmen. Planen Sie Zeitpuffer für unerwartete Ereignisse ein.

Diese Übung kann in einer Gruppe stattfinden, in der alle ihre nächsten Schritte präsentieren und andere Gruppenmitglieder sie kommentieren und gegebenenfalls weitere Verbesserungen vorschlagen.



So sehe ich meinen Weg zum Ziel. Und wie sieht Ihrer aus? Treffen Sie Ihre Planung mit Ihrem Ziel vor Augen, bereiten Sie sich gut vor und geben Sie nicht auf – der Erfolg wird sich einstellen.

WAS GENAU?	BIS WANN? / WIE VIEL ZEIT BRAUCHE ICH?
<p><b>Nächste Woche werde ich ...</b> Der Buchhalterin einen Besuch abstatten und die Vorschriften für Kleinunternehmer*innen besprechen.</p>	Bis nächsten Freitag.
<p><b>In den nächsten vier Wochen werde ich ...</b> Informationen über verfügbare Förderprogramme zur Neugründung eines Unternehmens einholen, das während der Pandemie stillgelegt wurde. Alte Kund*innen kontaktieren. Mit meiner Familie und meinen Freund*innen darüber sprechen, wie mein Ziel sich auf ihr Leben auswirkt. Ich werde mich erkundigen, wer sich um meinen Sohn und meinen Schwiegervater kümmern kann. Ich werde einen Plan mit meiner Familie aufstellen, um Aufgaben je nach Alter zu verteilen, um meine Arbeitsbelastung zuhause zu verringern.</p>	<p>In den nächsten beiden Wochen.</p> <p>Bis Ende des Monats.</p>
<p><b>In den nächsten sechs Monaten werde ich ...</b> Finanzielle Mittel für die Unternehmensgründung einholen. Ein Gewerbe anmelden. Mit der Arbeit beginnen.</p>	<p>In den nächsten zwei Monaten.</p> <p>In den nächsten drei bis vier Monaten.</p> <p>Sobald das Unternehmen angemeldet ist.</p>
<p><b>Im nächsten Jahr werde ich ...</b> Ein bis zwei Mitarbeitende einstellen.</p>	Bis Ende des Jahres.
<p><b>Später in der Zukunft werde ich ...</b> Mit meinem Unternehmen in meinem Umfeld eine sichtbare Präsenz aufbauen.</p>	In den nächsten beiden Jahren und darüber hinaus.



WAS GENAU?	BIS WANN? / WIE VIEL ZEIT BRAUCHE ICH?
<b>Nächste Woche werde ich...</b>	
<b>In den nächsten vier Wochen werde ich...</b>	
<b>In den nächsten sechs Monaten werde ich...</b>	
<b>Im nächsten Jahr werde ich...</b>	
<b>Später in der Zukunft werde ich...</b>	

# SCHLÜSSELKOMPETENZEN FÜR LEBENSLANGES LERNEN



Wenn Sie mehr über Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen lesen, kann Ihnen das helfen, zu verstehen, welche dieser Fertigkeiten, Kenntnisse und Eigenschaften Sie vielleicht schon haben.

Im Mai 2018 gab der Rat der Europäischen Union auf Vorschlag der Europäischen Kommission eine Empfehlung zu Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen heraus.

Jede der acht Schlüsselkompetenzen umfasst Kenntnisse, Fertigkeiten und Einstellungen, die für die persönliche Entfaltung und Entwicklung, Vermittelbarkeit, soziale Inklusion und aktive Bürger\*innenschaft erforderlich sind. Diese sind:

- **Les- und Schreibkompetenz:** die Fähigkeit, Konzepte, Gefühle, Tatsachen und Meinungen sowohl mündlich als auch schriftlich mithilfe von visuellen, auditiven und digitalen Materialien zu erkennen, zu verstehen, auszudrücken, zu erzeugen und zu interpretieren. Sie impliziert die Fähigkeit, effektiv mit anderen zu kommunizieren und in Kontakt zu treten.
- **Mehrsprachigkeit:** die Fähigkeit, mehrere Sprachen angemessen und wirksam für die Kommunikation zu verwenden.
- **Mathematische, wissenschaftliche und technische Fertigkeiten:** die Fähigkeit, mathematisches Denken zu entwickeln und anzuwenden, um Probleme in Alltagssituationen zu lösen; die Fähigkeit und Bereitschaft, die Umwelt anhand des vorhandenen Wissens und wissenschaftlicher Methoden zu erklären.
- **Digitale und technologiebezogene Kompetenzen:** die sichere, kritische und verantwortungsvolle Nutzung von und Auseinandersetzung mit digitalen Technologien für die allgemeine und berufliche Bildung, die Arbeit und die Teilhabe an der Gesellschaft.
- **Persönliche, soziale und Lernkompetenz:** die Fähigkeit, sich selbst zu reflektieren, Zeit und Informationen effektiv zu verwalten, konstruktiv mit anderen zusammenzuarbeiten, resilient zu bleiben und den Bildungs- und Berufsweg selbst in die Hand zu nehmen.
- **Aktive Bürger\*innenschaft:** die Fähigkeit, als verantwortungsvolle\*r Bürger\*in zu handeln und uneingeschränkt am gesellschaftlichen und sozialen Leben teilzunehmen.
- **Unternehmerische Kompetenz:** die Fähigkeit, Chancen und Ideen umzusetzen und in Werte für andere zu verwandeln.
- **Kulturelles Bewusstsein und Ausdrucksfähigkeit:** sind mit einem Verständnis und einer Achtung davor verbunden, wie Ideen und Sinn in verschiedenen Kulturen und durch verschiedene Künste und Kulturformen auf kreative Weise ausgedrückt und kommuniziert werden.

Auf der offiziellen Website der Europäischen Kommission können Sie mehr zu Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen lesen: <https://education.ec.europa.eu/de/focus-topics/improving-quality/key-competences> (letzter Zugriff 27.09.2022)

Schauen Sie sich auch diese englischsprachige Publikation an: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/297a33c8-a1f3-11e9-9d01-01aa75ed71a1/language-en> (letzter Zugriff 27.09.2022)

# DAS PROFILPASS-SYSTEM: STÄRKEN KENNEN – STÄRKEN NUTZEN

Der ProfilPASS ist ein biografisches Verfahren, um die Kompetenzen einer Person zu identifizieren und zu dokumentieren. Das bedeutet, dass der Fokus auf den Lebens- und Erlebnisstationen der Person liegt. Indem diese analysiert werden, können Nutzer\*innen herausfinden, worin sie besonders gut sind und wo ihre Stärken liegen. Es liegt ein starker Fokus auf informell erworbenen Kompetenzen, d. h. Kompetenzen, die unabhängig von einer formalen Bildungseinrichtung, wie Schule oder Hochschule erworben wurden.

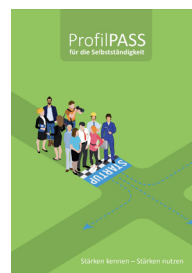
Das Ziel des ProfilPASS ist es, Nutzer\*innen ihre eigenen Kompetenzen bewusst zu machen, sodass sie diese bei ihrer Lebensplanung und beruflichen Entwicklung zu ihrem Vorteil einsetzen können. Die Nutzer\*innen werden von professionellen Beratern bei diesem Prozess unterstützt. Dies ist wesentlicher Bestandteil des ProfilPASS-Systems.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung hat den ProfilPASS im Rahmen des Verbundprojekts „Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen Lernens“ als Teil des Pilotprogramms „Lebenslanges Lernen“ finanziert. Der ProfilPASS wurde 2006 von dem Deutschen Institut für Erwachsenenbildung – Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen und dem Institut für Entwicklungsplanung und Strukturforschung entwickelt.

Das Instrument ist in Deutschland bundesweit durch ein aktives ProfilPASS-Netzwerk etabliert und wird von zertifizierten ProfilPASS-Beratern verwendet. Innerhalb weiterer EU-Projekte wurde der ProfilPASS für spezifische Zielgruppen angepasst.



Der ProfilPASS für Erwachsene ist auf **Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Slowenisch** und **Spanisch** verfügbar. Er wurde im Rahmen des Projekts von KISS – „Know your interests – and show your skills!“ übersetzt.



Der ProfilPASS für die Selbstständigkeit ist auf **Deutsch, Englisch, Spanisch, Polnisch** und **Rumänisch** verfügbar und wurde im Rahmen des Projekts DISCOVER – „Identify your entrepreneurial skills and start-up!“ entwickelt.



Der ProfilPASS für junge Menschen ist auf **Deutsch, Englisch, Französisch** und **Spanisch** verfügbar.



Im Rahmen des Projekts CORE – „assessing COmpetences for REintegration“ wurde der ProfilPASS zum Durchstarten, adaptiert und auf **Englisch, Deutsch, Slowenisch, Serbisch, Bosnisch** und **Mazedonisch** veröffentlicht.



Ein ProfilPASS in Einfacher Sprache wurde als Teil des Projekts SCOUT – „aSsessing COmpetences fOr fUTURE“ entwickelt und ist auf **Deutsch, Englisch, Griechisch, Spanisch, Slowenisch, Schwedisch** und seit 2022 auch auf **Ukrainisch** verfügbar.



Ein barrierefreier ProfilPASS in Leichter Sprache wurde im Rahmen des Projekts COOCO – „COmpetence Oriented COUnselling for cognitively impaired people“ entwickelt, welcher auf **Deutsch, Englisch, Griechisch, Schwedisch, Slowenisch** und **Spanisch** verfügbar ist.

Weitere Informationen zu den einzelnen Projekten und den verschiedenen ProfilPASS-Versionen sowie weitere Projektmaterialien können auf der folgenden Seite kostenfrei heruntergeladen werden: <https://profilpass-international.eu/>.

# DAS EU-PROJEKT HOPE

## HOPE – “Helping wOmen gain PowEr in their lives”



Der *ProfilPASS für Frauen – We can do it!* wurde im Rahmen des EU-Projekts HOPE – „Helping wOmen gain PowEr in their lives“ – entwickelt, welches im Januar 2022 anlief. Das Projekt richtet sich an Beratende, die mit benachteiligten Frauen arbeiten, um sie zu stärken und zu unterstützen, eine Arbeit oder (Aus-)Bildung zu finden. Das Ziel ist es, zur erfolgreichen (Wieder-)Eingliederung von Frauen in gesellschaftliche und wirtschaftliche Systeme beizutragen, indem ihnen eine hochwertige Beratung, Kompetenzermittlung und berufliche Orientierung zur Verfügung gestellt wird.

Das Projekt erhält eine besondere Bedeutung mit Blick auf die weltweite Covid-19-Pandemie, welche traditionelle Geschlechterrollen fördert und die Situation für armutsgefährdete Frauen verschlechtert. Das Ziel ist die Förderung langfristiger positiver Auswirkungen, indem Frauen (wieder) in den Arbeitsmarkt integriert werden und als Vorbilder für andere dienen, z. B. ihre Kinder oder Freund\*innen.

Durch HOPE werden unterstützende Materialien für die Beratungsarbeit mit Frauen (Frauen, die wieder anfangen zu arbeiten, junge Mütter, Frauen mit Migrationsgeschichte oder Fluchterfahrung usw.) entwickelt. Existierende Instrumente für die Kompetenzerfassung und Hilfsmittel, die für die Zielgruppe geeignet sind, werden aus allen Partnerländern in dem HOPE-Toolkit gebündelt.

Darüber hinaus werden Qualifikationsmaterialien (Manual und Curriculum) für Beratende entwickelt, die als Grundlage für die Durchführung von Schulungen für Beratende dienen. Das Manual ist ein Leitfaden für Beratende, der erklärt, wie die Arbeit mit dem adaptierten ProfilPASS funktioniert, und weiterführende Informationen zur Arbeit mit armutsgefährdeten Frauen liefert. Das Curriculum enthält Leitlinien und Empfehlungen für die Schulung von Beratenden in Bezug auf das HOPE-Toolkit und den adaptierten ProfilPASS.

Das Projekt wird von dem Deutschen Institut für Erwachsenenbildung – Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen als koordinierender Einrichtung in Zusammenarbeit mit Partner\*innenorganisationen in Slowenien, Nordmazedonien und Serbien implementiert. Die im Rahmen des Projekts entwickelten Produkte und weiterführenden Informationen sind kostenlos auf der Website des Projekts HOPE verfügbar: <https://hope.profilpass-international.eu>



**Kofinanziert von der Europäischen Union**

Dieses Projekt wird von der Europäischen Kommission über das Erasmus+ Programm finanziert (KA220-ADU – Cooperation partnerships in adult education).

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Projekt-Code: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000035232

## IMPRESSUM

## PROJEKTPARTNER\*INNEN

### Konzeption / ProfilPASS für Frauen – We can do it!

Miriam Lindermeir  
Goran Jordanoski

Deutsches Institut für Erwachsenenbildung  
Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen (DIE)

1. Ausgabe 2023

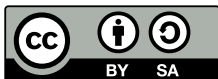
### Schriftsatz und Illustrationen

Boris Ristovski

Der ProfilPASS für Frauen – We can do it! ist zum  
kostenlosen Download verfügbar unter:

<https://hope.profilpass-international.eu/download>

Der ProfilPASS für Frauen – We can do it! wird unter der  
folgenden Creative-Commons-Lizenz veröffentlicht:  
[CC BY-SA 4.0.](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Die weitere Verwendung als OER ist ausdrücklich  
gestattet. Bitte geben Sie die folgende Referenz an:  
„ProfilPASS für Frauen – We can do it!“ von Lindermeir,  
Miriam; Jordanoski, Goran für das Deutsche Institut  
für Erwachsenenbildung, Lizenz: CC BY-SA 4.0.

## ProfilPASS

Der ProfilPASS wurde im Rahmen des Verbundprojekts  
„Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen  
Lernens“ als Teil des Pilotprogramms „Lebenslanges  
Lernen“ entwickelt und wissenschaftlich geprüft.

ProfilPASS  
HOPE



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Deutsches Institut für  
Erwachsenenbildung  
Leibniz-Zentrum für  
Lebenslanges Lernen



**LariS**  
Udruženje građana



ANDRAGOŠKI ZAVOD  
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE



Deutsches Institut für  
Erwachsenenbildung  
Leibniz-Zentrum für  
Lebenslanges Lernen