

Sprachen & Qualifikations portfolio

für MigrantInnen und Flüchtlinge



Sprachen & Qualifikations portfolio

für MigrantInnen und Flüchtlinge

entwickelt im Verein Projekt Integrationshaus
von Verena Plutzer und Ilse Haslinger
unter Mitarbeit von Mannix Akinfenwa und Angelika Hrubesch
im Rahmen der EQUAL-Entwicklungspartnerschaft *qualifikation stärkt*

Gesamtkoordination: Verein Interface
Finanzielle Verantwortung: Wiener
ArbeitnehmerInnen Förderungsfonds
Modulverantwortung: Verein Projekt
Integrationshaus

mit Unterstützung von: *abz.austria*, Auto-
nome österreichische Frauenhäuser, Be-
ratungszentrum für Migranten und Migran-
tinnen, Berufsausbildungszentrum des *bfi*
Wien, flexwork GmbH, Ruth Kronsteiner



Programm Management GmbH



gefördert aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Wirtschaft und Arbeit

Impressum. Herausgeber: Verein Projekt Integrationshaus, Engerthstraße 161-163, 1020 Wien. Für den Inhalt verantwortlich: Andrea Eraslan-Weninger. Konzept/Gesamtredaktion: Verena Plutzer, Ilse Haslinger. Gestaltung: Andrea Klar, [creation:one] media lab, www.creation-one.com. Druck: Digitaldruck.at Druck- und Handelsgesellschaft m.b.H., 2544 Leobersdorf. Titelbild: „Graffiti-Wand am Montmartre“, www.photocase.de. Erscheinungsort: Wien, Mai 2005

*Es ist schon so: Die Fragen sind es,
aus denen das, was bleibt, entsteht:
Denkt an die Frage jenes Kindes:
Was tut der Wind, wenn er nicht weht?*

Erich Kästner

Dieses Portfolio gehört:



Es wurde bearbeitet von

bis

in der Institution:

(Stempel)

Inhalt

	Vorwort	6
1	Wo stehe ich jetzt?	12
	Ich bin mehr als die Summe meiner Daten Interessen und Lernen – Fähigkeiten und Kenntnisse – Ausbildungen und Weiterbildungen – Arbeitspraxis und andere Tätigkeiten – Kompetenzprofil	14
	Sprachkompetenzen Die Landessprache sprechen und verstehen – Die Landessprache hören / lesen / schreiben – Sprachkenntnisse – Globalraster zur Einschätzung meiner Sprachkenntnisse – Checkliste für Sprachhandlungen im Beruf	20
	Dokumentation Mein berufliches Profil – Liste meiner Ausbildungen und Weiterbildungen – Liste meiner Arbeitspraxis – Liste meiner weiteren Tätigkeiten – Meine Sprachkompetenzen – Liste meiner Sprachkompetenzen im Beruf	27
2	Wo möchte ich hin?	36
	Sichtweisen Gedanken zum Thema Arbeit – Im Arbeitsprozess (be-)stehen – Geschlechterrollen in der Arbeit	38
	Arbeitsmarkt Netzwerke – Informationen beschaffen – Orientierung am Arbeitsmarkt – Mein idealer Arbeitsplatz – Meine Berufsziele	43
3	Wie komme ich dorthin?	48
	Weg in den Beruf Der Weg in meinen Zielberuf	50
	Lernstrategien Lerntechniken und -strategien – Sprachlernstrategien	52
	Das Ziel vor Augen Mein Umgang mit Zeit – Ziele setzen – Mein Plan – Meinen Plan überprüfen – Mein Plan (Liste) – Jahresüberblick	55
4	Glossar	62
5	Dossier	65

Was ist das Sprachen- und Qualifikationsportfolio?

Das Portfolio ist eine Mappe mit Arbeitsblättern. Durch die Arbeit mit dem Portfolio

- werden Ihnen Ihre Fähigkeiten, Kenntnisse, Kompetenzen und Qualifikationen bewusst, die Sie im Laufe der Zeit in allen Ihren Lebensbereichen gesammelt haben.
- orientieren Sie sich am Arbeitsmarkt und entwickeln ein für Sie passendes Berufsbild.
- werden Sie dabei unterstützt, gezielt Ihre Kenntnisse der Landessprache für den Beruf zu verbessern.
- sammeln Sie Ihre Dokumente, die für eine Bewerbung notwendig sind.
- lernen Sie, Ziele zu setzen und entwickeln Ihre Lerntechniken weiter.
- planen Sie die nächsten Schritte, die für Ihren beruflichen Ein- oder Umstieg notwendig sind, so, dass Sie und Ihr privates Umfeld diese Veränderungen bewältigen können.

Anders als im normalen Gebrauch des Namens „Portfolio“ ist diese Mappe nicht zur Präsentation vor anderen gedacht, wie z.B. die Portfolios von FotografInnen, die in einer Mappe ihre besten Fotos zusammengestellt haben, um neue KundInnen zu gewinnen. Wenn Sie das Portfolio bearbeitet haben, dann besitzen Sie eine Mappe, durch die Ihre Leistungen und Ihre Fähigkeiten für Sie selbst sichtbar wurden. In Form von Listen und durch die Sammlung Ihrer Dokumente bereitet Sie das Sprachen- und Qualifikationsportfolio auf das Verfassen von Lebenslauf und Bewerbung vor.

Warum ist die Arbeit mit dem Sprachen- und Qualifikationsportfolio nützlich?

Der Einstieg in den Arbeitsmarkt oder eine berufliche Verbesserung sind nicht leicht. Umso wichtiger scheint es uns daher, dass Sie Ihre Fähigkeiten, Kenntnisse und Kompetenzen kennen. Dadurch entwickeln Sie nicht nur Selbstbewusstsein, sondern auch neue Perspektiven, die Sie vielleicht zu bisher unbekanntem Möglichkeiten führen.

Um Ihre Fähigkeiten, Kenntnisse und Kompetenzen zu erkennen ist es wichtig, dass Sie bereit sind, sich Zeit für die Arbeit mit dem Sprachen- und Qualifikationsportfolio zu nehmen und die darin gestellten Fragen nicht zu schnell oder zu einfach beantworten. So finden Sie die für Sie persönlich passende Richtung auf Ihrem Weg in den Arbeitsmarkt und schöpfen Kraft für die Veränderungen, die ein beruflicher Ein- oder Umstieg bedeuten.

Was erwartet Sie in der Arbeit mit dem Sprachen- und Qualifikationsportfolio?

In der Arbeit mit dem Portfolio erwartet Sie vor allem Reflexion, also ein Nachdenken über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, sowie ein Gedankenaustausch mit anderen. So werden Sie sich am besten der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten, Vorstellungen und Ziele bewusst. Das Sprachen- und Qualifikationsportfolio stellt Ihnen ausführliche Fragen zu allen Bereichen Ihres Lebens, die für ihre berufliche Orientierung wichtig sein können.

Die Antworten, die Sie auf die Fragen geben, kann keine außenstehende Person als „richtig“ oder „falsch“ bewerten. Nur Sie selbst wissen, ob die Antwort, die Sie geben, gilt, und nur Sie selbst entscheiden, was Sie einem Außenstehenden erzählen wollen. Nichts davon wird weiter erzählt, kontrolliert oder bewertet, wenn Sie es nicht wünschen.

Es wird für Sie jedoch nützlich sein, wenn Sie Ihre Gedanken mit anderen Personen teilen. Dadurch gewinnen Sie andere Perspektiven und Sie sehen mehr als vorher. Was Sie von anderen annehmen wollen und was nicht, bleibt natürlich Ihnen selbst überlassen.

Wenn Sie das Sprachen- und Qualifikationsportfolio in einem Kurs verwenden, dann nützen Sie die Chance, sich mit Ihren KollegInnen und TrainerInnen auszutauschen. Falls Sie manche Fragen nicht im Kurs bearbeiten wollen, dann überlegen Sie sich, ob Sie eine andere Person kennen, mit der Sie darüber reden wollen. Vielleicht möchten Sie aber lieber einige Fragen nur für sich alleine beantworten, auch das ist möglich.

Wie ist das Sprachen- und Qualifikationsportfolio aufgebaut?

Das Sprachen- und Qualifikationsportfolio folgt in seinem Aufbau den drei grundlegenden Fragen *Wo stehe ich jetzt?* *Wo möchte ich hin?* und *Wie komme ich dorthin?*.

Im ersten Teil *Wo stehe ich jetzt?* erheben Sie mit Hilfe der Fragen Ihre Fähigkeiten, Kenntnisse, Kompetenzen und Qualifikationen.

Im zweiten Teil *Wo möchte ich hin?* machen Sie sich Gedanken über Ihre Einstellungen zu Arbeit und Berufstätigkeit, Sie verschaffen sich einen Überblick über den Arbeitsmarkt, sodass Sie sich darauf vorbereiten können im Arbeitsalltag zu bestehen.

Im dritten *Wie komme ich dorthin?* beschäftigen Sie sich damit, wie sie Ihr berufliches Ziel erreichen können.

Im vierten Teil *Glossar* haben Sie die Möglichkeit, wichtige Wörter zu notieren und zu erklären.

Im fünften Teil *Dossier* können Sie ihre Zeugnisse, Kursbestätigungen, Arbeitszeugnisse und andere Nachweisdokumente ablegen.

Zur Sprache des Portfolios

Die Sprache des Portfolios ist nicht immer ganz einfach zu verstehen, da es viele Wörter gibt, die bereits zu einer Fachsprache für Arbeit und Beruf gehören, und auch weil hinter den Fragen des Portfolios Vorstellungen stehen, die sich auf eine Wirklichkeit beziehen, die für Sie vielleicht noch fremd ist. Die Arbeit mit dem Portfolio kann Ihnen daher sehr nützlich sein, indem Sie wichtige neue Wörter lernen, die Ihnen zugleich Einblicke in die Normen und Regeln der hiesigen Arbeitswelt geben. Dazu müssen Sie die Fragen genau verstehen, denn die Inhalte sind es, auf die es letztlich ankommt. Wenn Sie dabei Schwierigkeiten haben, dann fragen Sie nach oder benützen Sie eine der Übersetzungen. Und weil Sie die Antworten vorerst und in erster Linie sich selbst geben, können Sie diese natürlich in Ihrer Muttersprache formulieren. Für Ihren Spracherwerb ist es aber von Vorteil, wenn Sie versuchen, möglichst viel in der Landessprache auszudrücken und für Ihren Berufseinstieg sollten Sie auf jeden Fall in der Lage sein, sich selbst in der Landessprache zu präsentieren.

Wie kam es zu der Entwicklung des Sprachen- und Qualifikationsportfolios?

In den Jahren 2002 bis 2005 wurde von der Europäischen Union ein Programm durchgeführt, das sich zum Ziel gesetzt hatte, den Einstieg bestimmter Gruppen in den Arbeitsmarkt durch innovative Projekte zu fördern. Das Programm hieß EQUAL 1 (engl. gleich) und es schrieb vor, dass die Projekte von Partnerschaften durchgeführt werden müssen. Diese Partnerschaften sollten aus relevanten Vertretern auf politischer und fachlicher Ebene bestehen, damit die Inhalte der Projekte möglichst vielseitig und wirksam sind. Außerdem mussten die Partnerschaften mit Partnerschaften aus anderen Ländern der Europäischen Union zusammen arbeiten, um ihre Erfahrungen auszutauschen.

In Wien hat sich eine Partnerschaft von Bildungsinstitutionen, MigrantInnenvereinen und arbeitsmarktpolitischen Akteuren mit dem Ziel zusammengefunden, neue Instrumente zu entwickeln, die MigrantInnen den Weg zu Bildungsinstitutionen und in den Arbeitsmarkt erleichtern sollen. Der Ausgangspunkt der Partnerschaft mit dem Namen „qualifikation stärkt“ war die Erfahrung, dass MigrantInnen vielfältige Qualifikationen und Kompetenzen in die

Aufnahmeländer mitbringen, diese aber zu wenig erkannt und genützt werden. Andererseits können MigrantInnen bestehende Aus- und Weiterbildungsangebote zu wenig nützen, da sie spezifische Bedürfnisse haben (z.B. aufgrund ihrer Mehrsprachigkeit), auf die von Seiten der Bildungsinstitutionen zumeist nicht eingegangen wird.

Im Rahmen der Partnerschaft qualifikation stärkt wurden verschiedene Projekte umgesetzt, z.B. der Aufbau einer Beratungsstelle für Weiterbildung und Qualifizierung für MigrantInnen und eben die Entwicklung und Erprobung dieses Sprachen- und Qualifikationsportfolios.

Die Partnerinstitutionen des Wiener Integrationshauses waren das abzwien, die Arbeiterkammer Wien, das Beratungszentrum für Migranten und Migrantinnen, das Berufsförderungsinstitut Wien, flexwork GmbH, der Verein Autonome Frauenhäuser Österreichs (AÖF), waff Programm Management GmbH, die Wirtschaftskammer Wien und der Wiener Integrationsfonds. Transnationale Partner waren mare – Migration und Arbeit Rhein-Main in Deutschland und Nieuwkomers aan de slag in den Niederlanden.

Zur Aufmunterung

Im Folgenden haben wir ein paar Zitate von TeilnehmerInnen zur Arbeit mit dem Sprachen- und Qualifikationsportfolio ausgesucht, um zu zeigen, dass sich die Anstrengung lohnt:

„Was ich mir mitnehme: Wenn du ein berufliches Ziel wirklich erreichen willst, musst du Schritt für Schritt überlegen, wie komme ich dahin.“ (Sunita)

„Ich habe alte Verwandte gepflegt, aber ich dachte immer, das ist nur privat. Durch das Portfolio habe ich gesehen, es ist auch beruflich wertvoll.“ (Linet)

„Man lernt, solange man lebt.“ (Zarin)

„Ich weiß jetzt, wie ich lernen und wo ich lernen kann. Ich habe gelernt, wie und wo ich meine Erfahrungen brauchen kann. Ich weiß, wie ich über meine Ideen für mein Leben reden kann.“ (Maria)

„Nichts ist aussichtslos – es gibt viele Institutionen und Menschen, die helfen können, aber man muss wissen, dass es sie gibt.“ (Basmah)

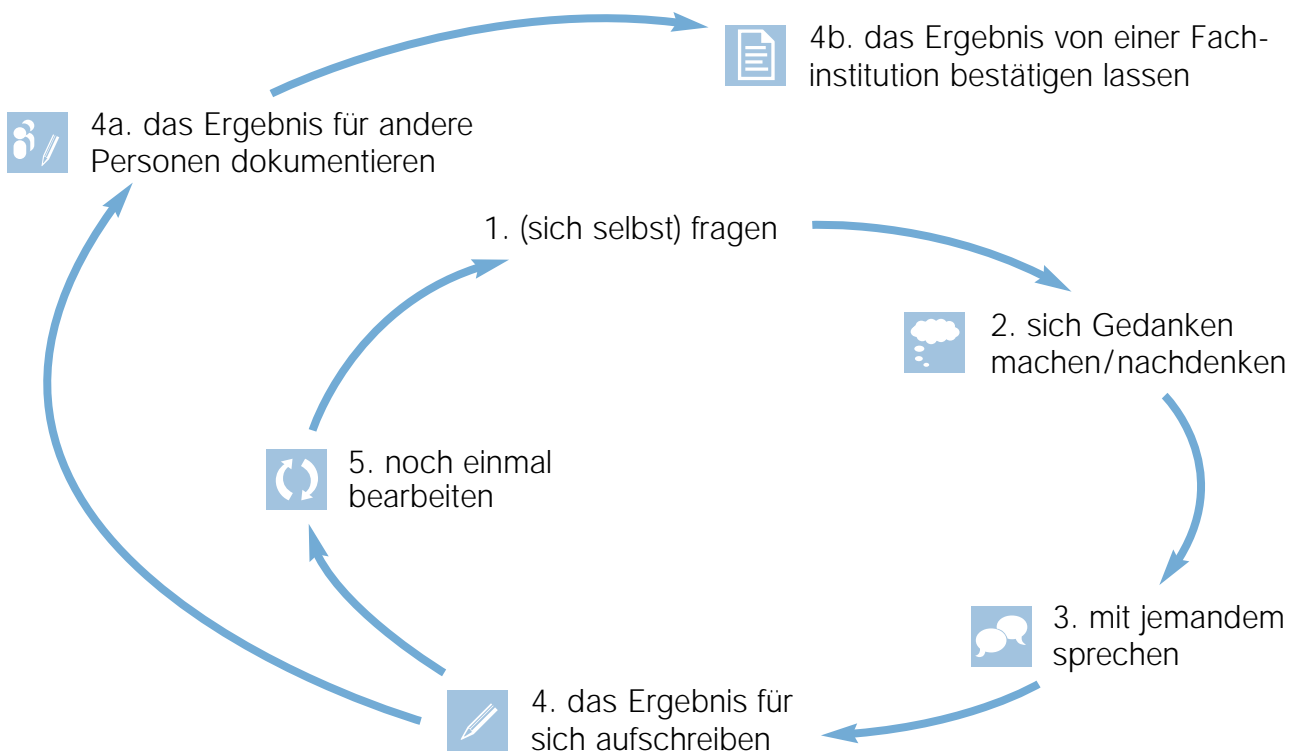
„Ich habe bemerkt, dass ich die Sachen selbst besser verstehe und lerne, wenn ich sie jemand anderem erkläre.“ (Trajko)

Prozess der Portfoliobearbeitung

Das Sprachen- und Qualifikationsportfolio ist ein Prozess-Portfolio. Das heißt, dass der große Wert der Arbeit mit dem Portfolio in dem Prozess der Bearbeitung selbst liegt. Es ist daher wichtig, dass Sie diesem Prozess genügend Zeit geben und die Schritte einhalten, die wir im Folgenden darstellen. Wenn sie dabei aufmerksam gegenüber den Erkenntnissen sind, die sich während des Prozesses einstellen, werden Sie sicherlich die Bearbeitung des Portfolios als nützlich empfinden.

1. Zuerst lesen Sie die Fragen durch und lassen sich Zeit dabei, zu überlegen, was diese Fragen bei Ihnen auslösen.
2. Denken Sie nach und erlauben Sie sich, nicht gleich eine Antwort auf die Frage zu geben, sondern einfach zu sammeln, was Ihnen dazu einfällt.
3. Sprechen Sie anschließend mit jemand anderem darüber. Das kann ein/e Kollegeln sein, der/die KursleiterIn oder auch eine andere Ihnen vertraute Person. Nützen Sie die Möglichkeit des Gedankenaustausches, fragen Sie nach und lassen Sie nachfragen! Hören Sie andere Erfahrungen und Perspektiven!
4. Erst dann schreiben Sie auf, was Ihnen nach dem Gespräch in Hinblick auf die Frage wichtig ist. Nicht jede Frage muss dabei beantwortet sein. Entscheidend ist, was Sie als wichtig empfinden.
 - a. Es gibt Arbeitsblätter, die in Form von Listen Informationen über Sie zusammenfassen. Diese dienen zur Dokumentation gegenüber anderen Personen, falls Sie sie brauchen.
 - b. Manche dieser Informationen werden Sie von der Institution, bei der Sie das Sprachen- und Qualifikationsportfolio bearbeiten, oder von einer anderen Institution bestätigen lassen können.
5. Manche Fragen sollten Sie sich im Laufe der Zeit wieder stellen, manche Blätter im Laufe der Zeit ergänzen. So ermöglichen Sie sich, Ihren Entwicklungsprozess für sich selbst zu verfolgen und sichtbar zu machen.

Im Folgenden noch einmal der Prozess mit den Symbolen, die Sie auch im Portfolio finden werden:



dieses Blatt nur in der Gruppe und/oder mit Portfolio-BegleiterIn bearbeiten

1 Wo stehe ich jetzt?

Ich bin mehr als die Summe meiner Daten

Sprachkompetenzen

Dokumentation



Ich bin mehr als die Summe meiner Daten – Sprachkompetenzen – Dokumentation

Wenn man neue Wege sucht, ist man immer gut beraten, als erstes so etwas wie eine Standortbestimmung vorzunehmen. Sie haben dann klar vor sich, wo Sie sich derzeit befinden und wie Sie dahin gekommen sind, was Sie alles schon getan und erreicht haben in Ihrem Leben und welche Fähigkeiten, Kenntnisse, Qualifikationen und Kompetenzen Sie dabei entwickelt haben. Ihre Interessen zeigen Ihnen außerdem, was noch alles in Ihnen steckt, auch wenn es noch nicht (beruflich) entwickelt wurde.

Ein Blick auf Ihre Einstellung zu neuen Dingen gibt Hinweise auf Ihren persönlichen Zugang zum Lernen. Berufliche Tätigkeiten, Ausbildungen und Weiterbildung, das alles hat Ihnen mehr eingebracht als reines Fachwissen. Auch wenn Sie noch nie in einem (bezahlten) Beruf gearbeitet haben, so ist Ihr bisheriges Leben reich gewesen an Erfahrungen. Dadurch haben Sie vieles gelernt, das Ihnen vielleicht nicht ganz bewusst ist, auf das Sie aber in Zukunft aufbauen können.

Ihre Chancen und Möglichkeiten am Arbeitsmarkt hängen außerdem mit ihren Kenntnissen der Landessprache zusammen. Diese zu verbessern kann wichtig sein, wenn Sie Ihre beruflichen Ziele erreichen wollen. Aber auch hier gilt es, vorerst einmal darüber nachzudenken, in welchen Sprachen Sie bereits jetzt sprechen und wo sie welche Sprachen benützen. Wenn Sie sich im Klaren darüber sind, was Sie in einem beruflichen Umfeld in der Landessprache machen sollen, wird Ihnen das Lernen leichter fallen - Sie können selbst steuern, was sie dazulernen wollen.

Wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken und Bilanz ziehen, werden Sie wichtige Ideen bekommen, wie der Weg für Sie weitergehen könnte. Alle Inhalte dieses Erhebungsteiles geben Informationen für Sie, wenn es darum gehen soll, eine zukünftige Arbeit oder eine Ausbildung in Österreich zu wählen, und daher ist dieser Teil besonders ausführlich. Hier geht es letztlich darum, Ihre „verborgenen Schätze“ zu heben.

Interessen und Lernen

- Welche Interessen, Leidenschaften oder Hobbys habe oder hatte ich?
- Welche Kenntnisse und Fähigkeiten habe ich dabei entwickelt?



- Was verbinde ich mit Neuem und Unbekanntem?
- Wie erlange ich neue Fähigkeiten?



Fähigkeiten und Kenntnisse

Ich denke an meine Tätigkeiten in der Familie, in meiner Arbeit, in meinem sonstigen Alltag:

- Was kann ich besonders gut? Woran kann ich das sehen?
- Wie habe ich das gelernt, wann und von wem?
- Hatte ich Vorbilder? Wer war das? Und warum?
- Was möchte ich noch lernen?



Ausbildung und Weiterbildung

- Welche Schulen habe ich besucht?
- Welche Ausbildungen und Kurse habe ich nach der Schule gemacht?
- Wann, wo, und wie lange?



- Welche Inhalte wurden vermittelt? Welche Fächer hatte ich?
- Welche Inhalte interessierten mich besonders? Warum?
- Welche Fächer fielen mir leicht? Welche schwer? Warum?
- Welche Kenntnisse und Fähigkeiten habe ich dabei entwickelt?
- Was würden Personen aus dem Umfeld (LehrerInnen, MitschülerInnen, Familienmitglieder ...) über mich sagen?



Arbeitspraxis und andere Tätigkeiten

- Was habe ich bis jetzt bezahlt oder unbezahlt gearbeitet? (Beruf, Mitarbeit im Familienbetrieb, Haushalt, Mitarbeit in politischen Organisationen, Vereinen, Altenpflege,...)
- Wann, wo, wie lange?
- Was waren meine Tätigkeiten? Was waren meine Aufgaben?
- Wie sah ein typischer Arbeitstag aus?



- Wo habe ich die Kenntnisse oder Fähigkeiten für die Erfüllung meiner Aufgaben und Tätigkeiten erlernt?
- Welche Kenntnisse und Fähigkeiten habe ich dabei entwickelt?
- Welche Aufgaben und Tätigkeiten fielen mir leicht? Welche schwer? Warum?
- Was würden Personen aus dem Umfeld (Chefin, KollegenInnen, MitarbeiterInnen, KundenInnen, Familienmitglieder ...) über mich sagen?



Kompetenzprofil 1

Fähigkeit/Kompetenz	ja	eher ja	eher nein	nein
Eigenmotivation				
sich für seine Ziele begeistern				
sich selbständig Informationen beschaffen				
Selbstorganisation/Selbstmanagement				
Ziele für das eigene Leben entwickeln				
gesetzte Ziele auch verwirklichen				
Zeit einteilen				
für die eigene Gesundheit sorgen				
Verantwortungsbewusstsein				
Folgen des eigenen Handelns einschätzen				
Aufgaben zuverlässig erledigen				
sich an Vereinbarungen halten				
Belastbarkeit, Fähigkeit zur Stressbewältigung				
unter Zeitdruck handeln				
Geduld				
an einer Aufgabe dran bleiben				
Aufgaben gegen Widerstände verwirklichen				
mit Störungen konstruktiv umgehen				
Kommunikationsfähigkeit				
Kontakte herstellen				
längere Zeit konzentriert zuhören				
schwierige Sachverhalte klar darstellen				
Kritik so ausdrücken, dass sie angenommen wird				
durch Gespräche Lösungen finden				
eigenes Verhalten kritisch überprüfen				



Kompetenzprofil 2

Fähigkeit/Kompetenz	ja	eher ja	eher nein	nein
Kooperationsfähigkeit/Teamfähigkeit				
Unterstützung annehmen können				
Unterstützung anbieten können				
Kompromisse schließen				
Zusammenhalt herstellen und erhalten				
Konfliktfähigkeit				
bei Meinungsverschiedenheiten aktiv eine Lösung anstreben				
abweichende Meinungen als Chance verstehen				
Lösungsorientiertheit				
Lösungen realisieren				
in schwierigen Situationen Auswege finden				
sich durchsetzen können				
Flexibilität und Mobilität				
Ziele an neue Bedingungen anpassen				
mit verschiedenen Anforderungen gleichzeitig umgehen				
offen sein für neue Aufgaben				
Organisationsfähigkeit				
unterschiedliche Vorgaben koordinieren				
längerfristig planen				
Zeit aufeinander abstimmen				
Aufgaben an andere delegieren				
auf Wirtschaftlichkeit und Qualität achten				
Entscheidungen treffen				



Die Landessprache sprechen und verstehen

Ich überlege mir, in welchen Situationen ich welche Sprache benutze, damit ich meine Sprachkompetenzen gezielt verbessern kann:

- Mit wem spreche ich in meiner Muttersprache?
- Mit wem spreche ich andere Sprachen?
- Mit wem spreche ich die Landessprache? Spreche ich gern die Landessprache?
- Wo möchte ich die Landessprache sprechen können? Wozu?



Ich stelle fest, welche Bedingungen ich brauche, um die Landessprache sprechen zu können:

- Wo kann ich ohne Hilfe die Landessprache sprechen?
- Welche Atmosphäre brauche ich dazu?
- In welcher Situation wäre es gut, selbst und ohne Hilfe sprechen zu können?



Die Landessprache hören / lesen / schreiben

- Ich überlege mir diese Fragen auch für das Hören.



- Ich überlege mir diese Fragen auch für das Lesen.



- Ich überlege mir diese Fragen auch für das Schreiben.



Sprachkenntnisse

- Welche Sprachen spreche ich wie gut?
- Ich schätze meine Sprachkenntnisse in allen Sprachen, die ich spreche nach dem „Globalraster“ ein.



- Was kann ich alles in der Landessprache für die Arbeitspraxis?
- Ich schätze meine Sprachkenntnisse mit den „Checklisten“ ein.



- Ich überprüfe meine Einschätzungen aus den „Checklisten“ zusammen mit meiner KursleiterIn oder BeraterIn.



Globalraster zur Einschätzung meiner Sprachkenntnisse 1*

	A1 (ein bisschen)	A2 (ganz gut)	B1 (gut)
hören	Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge um mich herum beziehen, vorausgesetzt es wird langsam und deutlich gesprochen.	Ich kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für mich wichtige Dinge geht (z.B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.	Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann vielen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse und über Themen aus meinem Berufs- und Interessengebiet die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.
lesen	Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.	Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagstexten (z.B. Anzeigen, Prospekten, Fahrplänen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden und ich kann kurze, einfache Mitteilungen verstehen.	Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt (z.B. Stellenanzeigen, Weiterbildungsbroschüren).
an Gesprächen teilnehmen	Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn mein Gesprächspartner bereit ist, etwas langsamer zu wiederholen oder anders zu sagen, und mir dabei hilft zu formulieren, was ich zu sagen versuche. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt.	Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten.	Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen ich in meinem Alltag begegne. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind. Ich kann weitere Vorgehensweisen in einfachen Situationen abklären.
zusammenhängend sprechen	Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.	Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln z.B. meine Familie, andere Leute, meine Wohnsituation, meine Ausbildung und meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.	Ich kann in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse oder meine Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben. Ich kann kurz meine Meinungen und Pläne erklären und begründen.
schreiben	Ich kann kurze einfache Texte schreiben, z.B. Listen. Ich kann auf Formularen, z.B. Meldezettel, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.	Ich kann eine kurze einfache Mitteilung und einen ganz einfachen, persönlichen Brief schreiben: z.B. ins Mitteilungsheft meines Kindes. Ich kann auf Formularen, z.B. einem Personalbogen, meine Daten eintragen.	Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann längere Mitteilungen und Berichte schreiben. Ich kann offizielle Briefe mit Hilfe von jemandem dritten schreiben.



* nach dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen des Europarates/Straßburg mit domänenspezifischen Veränderungen



Globalraster zur Einschätzung meiner Sprachkenntnisse 2*

	B2 (sehr gut)	C1 (ausgezeichnet)	C2 (perfekt)
hören	Ich kann längere Redebeiträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird.	Ich kann längeren Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nicht explizit ausgedrückt sind. Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.	Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, gleichgültig ob „live“ oder in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, mich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen.
lesen	Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten, z.B. in Zeitungen. Ich kann Texte verstehen, die Regeln beschreiben und Anweisungen geben, z.B. Gebrauchsanweisungen, Betriebsregeln. Ich kann Fachartikel verstehen, die in meinem Fachgebiet liegen.	Ich kann lange, komplexe Sachtexte verstehen und Bedeutungsnuancen wahrnehmen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in meinem Fachgebiet liegen.	Ich kann praktische jede Art von geschriebenen Text mühelos lesen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z.B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.
an Gesprächen teilnehmen	Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen. Ich kann weitere Vorgehensweisen in komplexeren Situationen abklären.	Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann meine Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer verknüpfen.	Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und bin mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Ich kann fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Ausdrucksschwierigkeiten kann ich so reibungslos wieder ansetzen und umformulieren, das man es kaum merkt.
zusammenhängend sprechen	Ich kann meinen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben. Ich kann mich selbst und meine Qualifikationen und Kompetenzen bei einem Vorstellungsgespräch präsentieren. Ich kann über meine berufliche Vergangenheit und meine Perspektiven sprechen.	Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und dabei Themenpunkte miteinander verbinden, bestimmte Aspekte besonders ausführen und meinen Beitrag angemessen abschließen.	Ich kann Sachverhalte klar, flüssig und im Stil der jeweiligen Situation angemessen darstellen und erörtern; ich kann meine Darstellung logisch aufbauen und es so den Zuhörern erleichtern, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken.
schreiben	Ich kann in einem Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann ohne Hilfe offizielle Briefe schreiben.	Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansicht ausführlich darstellen. Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die für mich wesentlichen Aspekte hervorheben. Ich kann in meinen schriftlichen Texten den Stil wählen, der für die jeweiligen Leser angemessen ist.	Ich kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Ich kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen, die einen Sachverhalt gut strukturiert darstellen und so dem Leser helfen, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.



* nach dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen des Europarates/Straßburg mit domänenspezifischen Veränderungen



Checkliste für Sprachhandlungen im Beruf 1

Sprachhandlungen und Möglichkeit der Überprüfung	kann ich ...	sprechen	hören	schreiben	lesen
Abläufe beschreiben und verstehen					
z.B. meinen Alltag: Was mache ich im Laufe des Tages? Womit beginne ich? Was mache ich dann? Womit beende ich meinen Tag?	kann ich leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	kann ich mit Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regeln beschreiben und verstehen					
z.B. eines Spieles: Was ist das Ziel des Spieles? Was müssen die SpielerInnen machen? Was dürfen sie nicht machen? Wann ist das Spiel zu Ende? oder z.B. die Regeln eines mir bekannten Tätigkeitsfeldes.	kann ich leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	kann ich mit Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vorgänge strukturieren und beschreiben und verstehen					
z.B. ein Hemd bügeln, eine Glühbirne wechseln oder eine andere mir bekannte Tätigkeit.	kann ich leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	kann ich mit Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informationen aus Medien verstehen					
Telefonanrufbeantworter	kann ich leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	kann ich mit Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stellenausschreibungen	kann ich leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	kann ich mit Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weiterbildungsbroschüren	kann ich leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	kann ich mit Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Folder	kann ich leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	kann ich mit Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeitungsartikel	kann ich leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	kann ich mit Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anschläge	kann ich leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	kann ich mit Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	kann ich leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	kann ich mit Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pausengespräche führen					
	kann ich leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	kann ich mit Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Checkliste für Sprachhandlungen im Beruf 2

Sprachhandlungen und Möglichkeit der Überprüfung	kann ich ...
<p>Stellenausschreibungen lesen und verstehen z.B. Stellenausschreibungen mit meinen Fähigkeiten und Qualifikationen vergleichen und feststellen, ob ich für die Stelle geeignet bin</p>	<input type="checkbox"/> kann ich leicht <input type="checkbox"/> kann ich mit Hilfe oder vielen Fehlern
<p>Nachfragen z.B. wenn ich jemanden nicht verstehe</p>	<input type="checkbox"/> kann ich leicht <input type="checkbox"/> kann ich mit Hilfe oder vielen Fehlern
<p>Missverständnisse aufklären z.B. wenn mich jemand falsch verstanden hat</p>	<input type="checkbox"/> kann ich leicht <input type="checkbox"/> kann ich mit Hilfe oder vielen Fehlern
<p>Bedürfnisse ausdrücken z.B. wenn ich etwas brauche und jemanden anderen um etwas bitten muss</p>	<input type="checkbox"/> kann ich leicht <input type="checkbox"/> kann ich mit Hilfe oder vielen Fehlern
<p>Position beziehen z.B. wenn ich anderer Meinung bin als eine Kollegin oder ein Kollege oder als meine Chefin oder mein Chef</p>	<input type="checkbox"/> kann ich leicht <input type="checkbox"/> kann ich mit Hilfe oder vielen Fehlern
<p>Weiteres Vorgehen abklären z.B. wenn ich mit einer Kollegin oder einem Kollegen zusammen etwas mache wie einen Text schreiben, ein Gericht kochen, ...</p>	<input type="checkbox"/> kann ich leicht <input type="checkbox"/> kann ich mit Hilfe oder vielen Fehlern
<p>Termine ausmachen z.B. einen Arzttermin</p>	<input type="checkbox"/> kann ich leicht <input type="checkbox"/> kann ich mit Hilfe oder vielen Fehlern
<p>Jemanden anleiten z.B. kann ich jemandem eine Tätigkeit so erklären, dass er oder sie es nachher machen kann</p>	<input type="checkbox"/> kann ich leicht <input type="checkbox"/> kann ich mit Hilfe oder vielen Fehlern
Telefonieren	
Informationen erfragen	<input type="checkbox"/> kann ich leicht <input type="checkbox"/> kann ich mit Hilfe
Informationen weitergeben	<input type="checkbox"/> kann ich leicht <input type="checkbox"/> kann ich mit Hilfe
mich krank melden	<input type="checkbox"/> kann ich leicht <input type="checkbox"/> kann ich mit Hilfe
auf einen Anrufbeantworter sprechen	<input type="checkbox"/> kann ich leicht <input type="checkbox"/> kann ich mit Hilfe



Mein berufliches Profil

Ich bin ...



Ich kann ...



Liste meiner Ausbildungen und Weiterbildungen

Jahr (von-bis)

Name der Schule in Landes-
sprache und auf Deutsch

Kenntnisse und Fähigkeiten

Abschlusszeugnis/Diplom/ausgestellt
am/anerkannt/nostrifiziert am/durch



Jahr (von-bis)

Name der Schule in Landes-
sprache und auf Deutsch

Kenntnisse und Fähigkeiten

Abschlusszeugnis/Diplom/ausgestellt
am/anerkannt/nostrifiziert am/durch



Jahr (von-bis)

Name der Schule in Landes-
sprache und auf Deutsch

Kenntnisse und Fähigkeiten

Abschlusszeugnis/Diplom/ausgestellt
am/anerkannt/nostrifiziert am/durch



Liste meiner Ausbildungen und Weiterbildungen (Fortsetzung)

Jahr (von-bis)

Name der Schule in Landes-
sprache und auf Deutsch

Kenntnisse und Fähigkeiten

Abschlusszeugnis/Diplom/ausgestellt
am/anerkannt/nostrifiziert am/durch



Jahr (von-bis)

Name der Schule in Landes-
sprache und auf Deutsch

Kenntnisse und Fähigkeiten

Abschlusszeugnis/Diplom/ausgestellt
am/anerkannt/nostrifiziert am/durch



Jahr (von-bis)

Name der Schule in Landes-
sprache und auf Deutsch

Kenntnisse und Fähigkeiten

Abschlusszeugnis/Diplom/ausgestellt
am/anerkannt/nostrifiziert am/durch



Liste meiner Arbeitspraxis

Jahr (von-bis)

Name, Branche und
Standort der Firma

beschäftigt als

Kenntnisse und Fähigkeiten

Arbeitszeugnisse
Bestätigungen



Jahr (von-bis)

Name, Branche und
Standort der Firma

beschäftigt als

Kenntnisse und Fähigkeiten

Arbeitszeugnisse
Bestätigungen



Jahr (von-bis)

Name, Branche und
Standort der Firma

beschäftigt als

Kenntnisse und Fähigkeiten

Arbeitszeugnisse
Bestätigungen



Liste meiner Arbeitspraxis (Fortsetzung)

Jahr (von-bis)

Name, Branche und
Standort der Firma

beschäftigt als

Kenntnisse und Fähigkeiten

Arbeitszeugnisse
Bestätigungen



Jahr (von-bis)

Name, Branche und
Standort der Firma

beschäftigt als

Kenntnisse und Fähigkeiten

Arbeitszeugnisse
Bestätigungen



Jahr (von-bis)

Name, Branche und
Standort der Firma




beschäftigt als

Kenntnisse und Fähigkeiten




Arbeitszeugnisse
Bestätigungen



Liste meiner weiteren Tätigkeiten (Haushalt, Ehrenämter, Interessen usw.)

Jahr (von-bis)	
Tätigkeit	
Kenntnisse und Fähigkeiten	
Bestätigungen	
<input checked="" type="checkbox"/>	
Jahr (von-bis)	
Tätigkeit	
Kenntnisse und Fähigkeiten	
Bestätigungen	
<input checked="" type="checkbox"/>	
Jahr (von-bis)	
Tätigkeit	
Kenntnisse und Fähigkeiten	
Bestätigungen	
<input checked="" type="checkbox"/>	

Liste meiner weiteren Tätigkeiten (Fortsetzung) (Haushalt, Ehrenämter, Interessen usw.)

Jahr (von-bis)	
Tätigkeit	
Kenntnisse und Fähigkeiten	
Bestätigungen	
<input checked="" type="checkbox"/>	
Jahr (von-bis)	
Tätigkeit	
Kenntnisse und Fähigkeiten	
Bestätigungen	
<input checked="" type="checkbox"/>	
Jahr (von-bis)	
Tätigkeit	
Kenntnisse und Fähigkeiten	
Bestätigungen	
<input checked="" type="checkbox"/>	

Meine Sprachkompetenzen

Sprache:

bestätigt

verstehen – hören

verstehen – lesen

sprechen (Dialog)

sprechen (Monolog)

schreiben



Sprache:

bestätigt

verstehen – hören

verstehen – lesen

sprechen (Dialog)

sprechen (Monolog)

schreiben



Sprache:

bestätigt

verstehen – hören

verstehen – lesen

sprechen (Dialog)

sprechen (Monolog)

schreiben



2 Wo möchte ich hin?

Sichtweisen

Arbeitsmarkt



Sichtweisen – Arbeitsmarkt

In diesem zweiten Teil Ihres Portfolios werden Sie angeleitet, sich am Arbeitsmarkt zu orientieren und zu überlegen, welche Ihrer Fähigkeiten und Kenntnisse Sie hier einsetzen können und wollen.

Sie werden sich klar, welche Personen und Institutionen in Ihrem Umfeld hilfreich sind und welche Informationsquellen Sie für Ihre Berufsorientierung nützen können. Am Ende dieses Teils werden Sie Vorstellungen von einem möglichen Arbeitsplatz entwickeln und sich ein erstes konkretes Berufsziel erarbeiten.

Davor ist es jedoch wichtig, dass Sie sich über Ihre persönlichen Sichtweisen zum Arbeitsleben und allem, was dazu gehört, Gedanken machen. Sich der Spielregeln der Arbeitswelt bewusst zu werden und Ihre Rollenerwartungen zu reflektieren, ist unseres Erachtens nach eine genauso entscheidende Voraussetzung für Ihren erfolgreichen Einstieg ins Berufsleben wie Ihr berufliches Können und Wissen.

Gedanken zum Thema Arbeit

Wie wir zu Arbeit stehen und was Arbeit für uns bedeutet, beeinflusst unser berufliches Handeln, unsere Entscheidungen und unser Wohlbefinden.

- Wie denke ich über Arbeit, Leistung, Erfolg und Zufriedenheit?
- Welche Sprichwörter zum Thema „Arbeit“ kenne ich?
- Welche Menschen bewundere ich dafür, was sie leisten?
- Was sage ich meinen Enkelkindern einmal, was im Berufsleben wichtig ist?
- Kann ich zwischen meinen Vorstellungen und der von mir wahrgenommenen Realität Unterschiede erkennen?



Im Arbeitsprozess (be-) stehen 1

Das Arbeitsleben ist durch Regeln bestimmt und diese zu kennen ist eine Voraussetzung für meinen beruflichen (Wieder-)Einstieg:

- Was müsste ich alles tun, um im Arbeitsleben NICHT erfolgreich zu sein?



Im Arbeitsprozess (be-) stehen 2

Jeder von uns spielt im Arbeitsleben eine „Rolle“. Mit dieser „Rolle“ sind Erwartungen verbunden, die meine Handlungen, Entscheidungen und mein Wohlbefinden bestimmen:

- Was erwarte ich von einem „gutem“ Chef oder einer „guten“ Chefin? Warum?
- Was von einem „guten“ Kollegen oder einer „guten“ Kollegin? Warum?
- Was von einem „guten“ Mitarbeiter oder einer „guten“ Mitarbeiterin? Warum?



- Was könnte ich auf keinen Fall akzeptieren? Warum?
- Wie unterscheiden sich meine Erwartungen von anderen?
- Und wie bin ich?



Geschlechterrollen in der Arbeit

Frauen und Beruf: Wie passt das für mich zusammen?

- Was sind typische Frauenberufe und was sind typische Männerberufe?
- Wann und wo arbeiten Frauen noch? Wann und wo arbeiten Männer noch?
- Wie ist das bei mir? Wie möchte ich das in Zukunft haben?
- Was bedeutet das für die Familie?



Netzwerke

Ein Netzwerk besteht aus Menschen, die ich kenne, zu denen ich Kontakt habe und die mir weiterhelfen können, wenn ich Unterstützung brauche. Ich mache mir ein Bild von meinen Netzwerken:

- Wie sehen meine Beziehungen aus? Wer ist wichtig für mich? Mit wem habe ich Kontakt?
- Mit wem davon könnte ich zusammen Deutsch sprechen und lernen?
- Wer davon steht im Zusammenhang mit meiner Arbeit?
- Wer könnte mir helfen, Arbeit zu finden?
- Wer könnte mich unterstützen, wenn ich Arbeit finde?
- Wie kann ich meine Netzwerke ausbauen?



Informationen beschaffen

Wenn ich mich am Arbeitsmarkt orientieren will, muss ich mir zuerst überlegen, wie ich mir die notwendigen Informationen beschaffe:

- Wie bekomme ich grundsätzliche Informationen über den Arbeitsmarkt, Berufe und Ausbildungen?
- Welche Strategien sind passend?



Orientierung am Arbeitsmarkt 1

Im Folgenden stelle ich mir grundlegende Fragen zur Orientierung am Arbeitsmarkt. Ich werde die Fragen nicht auf einmal beantworten können, sondern in mehreren Schritten. Nicht alle Fragen werden für mich relevant sein:

- Wird meine Ausbildung in Österreich anerkannt?
- Kann und will ich in diesem Beruf überhaupt arbeiten?
- Welche ähnlichen Berufe gibt es noch?
- Welche Berufe, die mich interessieren, kenne ich?
- Wie erlernt man meinen Beruf oder den meines Interesses in Österreich?
- Welche Voraussetzungen braucht man dazu?
- Wie stehen meine Chancen in diesem Beruf in Österreich zu arbeiten?
- Welche Berufe werden gerade gebraucht?
- Ich erarbeite mir drei für mich interessante Berufsbilder.



Orientierung am Arbeitsmarkt 2

Ich vergleiche mein Kompetenzprofil mit den Berufen meines Interesses:

- Bin ich für die Berufe geeignet?
- Welche Anforderungen sind mit den Berufen verbunden?
- Was erfülle ich bereits und was fehlt mir noch?
- Wie kann ich außerdem noch feststellen, für welche Berufe ich geeignet bin?



Mein idealer Arbeitsplatz

Ich mache mir ein Bild von meinem idealen Arbeitsplatz und überlege mir damit mein Berufsziel deutlicher. Dabei überprüfe ich auch, ob es für mich wirklich passend ist:

- Unter welchen Rahmenbedingungen möchte ich zukünftig arbeiten?



Ich überlege mir meinen idealen Arbeitsplatz. Wie sieht es dort aus mit:

- Arbeitszeit, Arbeitsort, Größe und Art des Betriebes
- Belastung, Stress, Abwechslung, Routine, Verantwortung
- Betriebsklima, KollegInnen, Sozialleistungen, Entlohnung
- sprachlichen Anforderungen, ...?



Ich stelle eine Rangordnung auf:

- Welche der Bedingungen sind für mich besonders wichtig, welche weniger wichtig?
- Warum?



Meine Berufsziele

Ich habe nun einen Überblick über den Arbeitsmarkt gewonnen und Berufsbilder mit meinen Fähigkeiten verglichen:

- Welche beruflichen Ziele habe ich nach dem jetzigen Stand der Dinge gefasst?
- Was möchte ich erreichen?
- Welche Alternativen habe ich, wenn ich das nicht erreichen kann?



3

Wie komme ich dorthin?

Weg in den Beruf

Lernstrategien

Das Ziel vor Augen



Weg in den Beruf – Lernstrategien – Das Ziel vor Augen

Sie haben sich in der Arbeit mit dem Portfolio nun viele Gedanken darüber gemacht, welche Fähigkeiten und Kompetenzen Sie auszeichnen und wo Ihre Stärken liegen, haben einen guten Überblick über den Arbeitsmarkt und wissen, wo Sie ihr Potential einsetzen wollen. Nun geht es darum, wie Sie Ihren weiteren Weg genauer planen und überprüfen, ob Ihre Ziele wirklich gut gewählt sind.

Dazu können Sie in diesem dritten Teil des Sprachen- und Qualifikationsportfolios nochmals detailliert überprüfen, ob Ihre Fähigkeiten den Anforderungen Ihres Zielberufes tatsächlich entsprechen, und wo und wie Sie eventuell noch fehlende Qualifikationen oder Kenntnisse nachholen können.

Sie klären, welche Sprachkenntnisse für Ihren Zielberuf notwendig sein werden und wo und wie Sie diese erwerben können. Dabei und für alle anderen Aus- und Weiterbildungen Ihrer Karriere wird es wichtig sein, sich Ihrer Lernstrategien und Lerntechniken bewusst zu werden, denn diese werden Sie auf Ihrem Weg gut brauchen können.

Sie werden sich Strategien überlegen, die Ihnen bei der Arbeitssuche nützlich sind und planen, was Sie genau unternehmen und wer Sie unterstützen kann, damit Sie Ihren Weg gehen können. Damit haben Sie die Arbeit mit dem Portfolio vorerst abgeschlossen. Gratulation! Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Glück bei Ihrem Einstieg in den Arbeitsmarkt.

Der Weg in meinen Zielberuf 1

- Welche Anforderungen an Fähigkeiten und Qualifikationen werden in meinem Zielberuf gestellt? Welche bringe ich mit? Wie kann ich sie nachweisen?
- Welche Fähigkeiten und Qualifikationen muss ich noch erwerben?
- Wo kann ich das? Wie lange dauert das? Was kostet es? Wann kann ich damit beginnen? Wo muss ich mich dafür bewerben? Gibt es Fristen, die ich einhalten muss?



- Welche Tätigkeiten werde ich in meinem Zielberuf auf Deutsch machen müssen?
- Kann ich das?
- Wo und wie kann ich mir die notwendigen Deutschkenntnisse aneignen?



Der Weg in meinen Zielberuf 2

- Gibt es noch weitere Gründe, die es mir schwer machen, in den Arbeitsmarkt einzusteigen (z.B.: Kinder, Wohnungssorgen, Gesundheit, Finanzen,...)?
- Welche Personen und/oder Institutionen können mich dabei unterstützen?
- Gibt es Dinge, die ich gar nicht tun muss, anders tun kann, delegieren kann? Welche?
- Gibt es Personen, die ich um Hilfe bitten kann? Wen?
- Wie werde ich sie um Hilfe bitten?



Falls alles geregelt ist und ich nun in den Arbeitsmarkt einsteigen möchte, frage ich mich:

- Wie bin ich bisher zu meinen Arbeitsplätzen gekommen?
- Was musste ich alles dazu wissen?
- Wen musste ich kennen? Mit wem musste ich reden?
- Welche Schritte musste ich unternehmen?
- Wenn ich noch nicht gearbeitet habe, denke ich an eine mir nahe Person.



Lerntechniken und -strategien 1

- Welche Lernaktivitäten kenne ich?
- Welche Lernaktivitäten im Kurs finde ich gut? Welche nicht? Warum?



Ich erinnere mich an eine Situation, wo ich etwas gelernt habe:

- Was war das für eine Situation?
- Wer war beteiligt?
- Was habe ich gemacht?
- Wie kann ich das für mein Deutschlernen und mein berufliches Lernen nutzen?



Ich schaue meine Lernunterlagen an:

- Gibt es eine Ordnung? Welche?
- Ich vergleiche meine Lernunterlagen mit denen meiner KollegInnen.
- Möchte ich etwas an meinen Lernunterlagen verändern?



Lerntechniken und -strategien 2

- Welchen Platz suche ich mir aus um zu lernen? Wie muss der Platz sein?
- Wozu werde ich während meiner Lernzeit „Nein“ sagen?
- Wie lange kann ich mich konzentrieren? Was mache ich in der Pause?
- Wann lerne ich am besten? Wie teile ich die Lernmengen ein?



- Weiß ich, was ich mit dem Lernen erreichen will?
- Sind meine Lernziele realistisch? (vgl. auch „Ziele setzen“)
- Wie werde ich meinen Lernerfolg überprüfen?
- Fühle ich mich bereit – bin ich nicht zu müde, zu abgelenkt ...?



- Glaube ich, dass man von Gruppenarbeit profitieren kann?
- Welche Vorteile hat Gruppenarbeit? Welche Nachteile?
- Biete ich gern KollegInnen Hilfe an?
- Kann ich Hilfe annehmen?



Sprachlernstrategien

- Wenn ich eine neue Sprache lerne, welche Aktivitäten sind für mich sinnvoll?



Mein Umgang mit Zeit

Um mit den Veränderungen, die auch auf mich zukommen, zurechtzukommen, ist es notwendig meinen Umgang mit Zeit im Griff zu haben. Dafür überlege ich:

- Wie schaut mein Tagesablauf aus?
- Bin ich mit meinem Zeithaushalt zufrieden?
- Wie viel Zeit verbringe ich mit wem oder was?
- Wer oder was „stiehlt“ meine Zeit?
- Mit wem oder womit möchte ich gern mehr Zeit verbringen?
- Welche Änderungen werden sich durch einen Arbeits- oder Ausbildungsbeginn ergeben? Wer in meiner Umgebung ist davon betroffen?
- Wie werde ich damit umgehen?



Ziele setzen

Wenn ich Ziele formuliere, ist es wichtig darauf zu achten, dass sie realistisch sind. Das ist nicht immer leicht. Um das zu üben, denke ich an ein privates oder berufliches Ziel, schreibe es in einem einzigen Satz auf und überprüfe:

- Ist es konkret formuliert?
- Ist es überhaupt möglich, dieses Ziel zu erreichen?
- Ist es attraktiv für mich?
- Kann ich überprüfen, wann ich es erreiche?
- Gibt es einen Termin, an dem ich es erreichen will?
- Was wird sich in meinem Leben verändern, wenn ich das Ziel erreicht habe?
- Will ich das?



Mein Plan

Nun mache ich mir meinen Plan, überlege und erstelle eine Liste:

- Was ist das Ziel?
- Welche Schritte muss ich tun, um das Ziel zu erreichen?
- Welche Fragen muss ich noch klären?
- Wer kann mich unterstützen?
- Was bin ich bereit dafür zu leisten?
- Welche Veränderungen wird es dadurch geben?
- In welcher Reihenfolge werde ich die Schritte tun?
- Bis wann möchte ich die einzelnen Schritte gemacht haben?
- Was werde ich tun, um meinen Zeitplan einzuhalten?
- Nach welchen Schritten werde ich mich belohnen? Wie?



Meinen Plan überprüfen

Um zu überprüfen, ob mein Plan realistisch ist und ich nichts vergessen habe, erzähle ich einer anderen Person meinen Plan so detailliert wie möglich. Wir überlegen gemeinsam:

- Sind alle Schritte klar?
- Führen alle Schritte zum Ziel oder auf Umwege? Warum?
- Habe ich etwas übersehen?



Mein Plan

Ziel

Was muss ich tun?

Wer soll mich unterstützen?

Bis wann will ich es tun?

Neuer Termin:

OK



Ziel

Was muss ich tun?

Wer soll mich unterstützen?

Bis wann will ich es tun?

Neuer Termin:

OK



Ziel

Was muss ich tun?

Wer soll mich unterstützen?

Bis wann will ich es tun?

Neuer Termin:

OK



Mein Plan (Fortsetzung)

Ziel




Was muss ich tun?

Wer soll mich unterstützen?

Bis wann will ich es tun?

Neuer Termin:

OK

Ziel




Was muss ich tun?

Wer soll mich unterstützen?

Bis wann will ich es tun?

Neuer Termin:

OK

Ziel




Was muss ich tun?

Wer soll mich unterstützen?

Bis wann will ich es tun?

Neuer Termin:

OK

4 Glossar



Begriff	Erklärung auf Deutsch	Begriff und Erklärung in meiner Sprache
Portfolio	Eine Mappe, in der eine Person Dokumente und Beispiele ihrer Arbeit sammelt, um zu präsentieren, welche Kompetenzen und Qualifikationen sie besitzt.	
Kompetenzen	Fähigkeiten und Kenntnisse, Haltungen und Einstellungen, die ich einsetze, um ein konkretes Ziel zu erreichen. Kompetenzen habe ich im Laufe meines Lebens durch praktische Erfahrungen und gezielte Lernprozesse erworben.	
Qualifikationen	Kompetenzen, die ich im Rahmen einer institutionellen Ausbildung oder durch Arbeitserfahrung erworben habe und die durch Zeugnisse bestätigt sind oder in anderer Form durch eine externe Autorität anerkannt werden.	
Schlüsselkompetenzen	Kompetenzen, die nicht fachspezifisch sind. Es sind Kompetenzen, die den Umgang mit anderen Personen, mit Aufgaben und Dingen, mit der Zeit und mit mir selbst betreffen. Da sie als grundlegende Kompetenzen und als Voraussetzung in allen Arbeitsfeldern gelten, nennt man sie „Schlüssel“kompetenzen.	

Begriff	Erklärung auf Deutsch	Begriff und Erklärung in meiner Sprache

5 Dossier



■ Erfahrungen



Leben in mehreren Kulturen

Ich kenne als MigrantIn das Leben in mehreren Kulturen.

- Welche Vorteile bringt mir mein Wissen?
- Welche Fähigkeiten habe ich durch mein Leben in mehreren Kulturen entwickelt?
- In welchen Situationen können mir dieses Wissen und diese Fähigkeiten nützlich sein?





Eigenmotivation

Ich habe in meinem Leben aus eigener Kraft Hürden und Schwierigkeiten überwinden müssen, dafür musste ich mich immer wieder für meine Ziele begeistern, aktiv Informationen suchen und trotz Schwierigkeiten durchhalten.

- Was fiel mir leicht, was schwer?

Damit habe ich gezeigt, dass ich mich selbst motivieren kann.





Selbstorganisation

Ich habe in meinem Leben Ziele erreicht und musste mir dafür meine Zeit und Kraft einteilen.

- Wo und wann war das?
- Wie habe ich das gemacht?
- Was fiel mir leicht, was schwer?

Damit habe ich gezeigt, dass ich mich selbst organisieren kann.





Verantwortungsbewusstsein

Ich bin gewohnt, Aufgaben zuverlässig zu erledigen, mich an Vereinbarungen zu halten und die Folgen meines Handelns zu tragen.

- Welche Aufgaben waren das in der Vergangenheit und welche sind das jetzt?
- Was fällt mir dabei leicht, was schwer?

Damit habe ich gezeigt, dass ich Verantwortung übernehmen kann.





Stressbewältigung

Es gab immer wieder Situationen, in denen ich unter Druck und Anspannung aktiv gehandelt habe und ich es geschafft habe meine Aufgaben zu Ende zu bringen.

- Wie ist es mir dabei gegangen?
- Was habe ich getan, damit ich es geschafft habe?
- Was davon kann ich in meiner jetzigen Situation nützen?

Damit habe ich gezeigt, dass ich Stress bewältigen kann.





Kommunikationsfähigkeit

Ich denke an Situationen, in denen ich durch Gespräche Probleme lösen konnte oder auf wichtige neue Ideen gekommen bin.

- Was waren das für Situationen?
- Wer war an den Gesprächen beteiligt?
- War ich eher die/der Zuhörende oder der/die Sprechende? Welche Rolle ist mir lieber?

Damit habe ich gezeigt, dass ich kommunikationsfähig bin.





Kooperationsfähigkeit

Ich erinnere mich an eine Aufgabe/Tätigkeit, die ich zusammen mit anderen erfüllt habe und die uns gut gelungen ist, weil wir zusammen gearbeitet haben.

- Wieso haben wir in der Gruppe gearbeitet?
- Wer hat was gemacht?
- Welche Rolle habe ich übernommen?
- Fällt es mir leicht andere um Hilfe zu bitten oder Hilfe anzubieten?

Damit habe ich gezeigt, dass ich mit anderen kooperieren kann.





Konfliktfähigkeit

Wenn ich unterschiedliche Interessen als andere hatte, Missverständnisse oder Streit unter anderen Personen, z.B. Familie, FreundInnen, Nachbarn, KollegInnen, Vorgesetzten,... wahrgenommen habe.

- Wie bin ich damit umgegangen?
- Habe ich eine Lösung angestrebt? Wie lange hat es gedauert?

Damit habe ich gezeigt, dass ich konfliktfähig bin.



Lösungsorientierung

Wenn ich auf ein Problem stoße, konzentriere ich mich mehr auf das Problem oder auf die Lösung?

- Ich erinnere mich an ein Beispiel, wo ich eine gute Lösung gefunden habe.

Damit habe ich gezeigt, dass ich lösungsorientiert handeln kann.



Flexibilität

Ich habe in meinem Leben gezeigt, dass ich in der Lage bin, meine Pläne aufzugeben und neuen Plänen zu folgen.

- Wie ist es mir dabei gegangen?
- Wen hat die Änderung noch betroffen?
- Was hat es Positives bewirkt?

Damit habe ich gezeigt, dass ich flexibel sein kann.





Organisationsfähigkeit

Ich habe in meinem Leben immer wieder längerfristig geplant, unterschiedliche Vorgaben aufeinander abgestimmt und Dinge „auf die Beine gestellt“.

- Wann und wo war das?
- Wie habe ich das gemacht?
- Was fiel mir leicht, was schwer?

Damit habe ich gezeigt, dass ich organisationsfähig bin.



Sprachen lernen

Um eine neue Sprache zu lernen ist es gut, sich bewusst zu werden, welche Sprachlernstrategien man schon erfolgreich eingesetzt hat und welche Beziehung man zu der neuen Sprache hat. Ich überlege mir:

- Wie habe ich meine Muttersprache gelernt?
- Wie habe ich meine anderen Sprachen gelernt?
- Welche Gefühle verbinde ich mit den Sprachen, die ich spreche?
- Welche Gefühle verbinde ich mit Deutsch? Mag ich es?
- Was könnte mir für das Lernen der deutschen Sprache nützlich sein?





Sprachhandlungen im Beruf

Ich nehme nochmals die „Checklisten für Sprachhandlungen im Beruf 1 und 2“ und überlege, ob und wann ich diese Tätigkeiten schon in meiner Muttersprache gemacht habe und ob und wann ich diese Tätigkeiten in der Landessprache gemacht habe.

- Was war das für eine Situation?
- Was fiel mir leicht? Was fiel mir schwer? Warum?
- Werde ich das in Zukunft machen müssen?
- Wie werde ich das in Zukunft machen?





Meilensteine meines Lebens

Ich denke an die letzten 10 bis 20 Jahre meines Lebens, an Ereignisse, die in meinem Leben entscheidend waren.

- Welches waren die wichtigsten für mich? Warum?
- Wie ging es mir zu dieser Zeit?
- Wie haben andere mich zu dieser Zeit erlebt?



Visionen

Ich stelle mir vor, 10 Jahre sind vergangen.

- Wie sieht mein Leben aus? Wo lebe ich? In welcher Umgebung?
- Mit wem lebe ich? Wie ist die Beziehung zu meiner Familie, zu Freunden?
- Was bedeutet mir meine Arbeit? Welchen Teil meines Lebens nimmt sie ein?
- Was mache ich außerhalb der Arbeit?
- Wie viel Geld habe ich?
- Wie ist mein körperlicher Zustand?



Veränderungen

Damit ich mit den bevorstehenden Veränderungen aktiv umgehen kann, mache ich mir bewusst, was Veränderungen für mich bedeuten und welche Rolle ich dabei bisher gespielt habe. Ich betrachte die wichtigsten Veränderungen meines Lebens:

- Wie kam es dazu?
- Waren es innere oder äußere Gründe?
- Wie habe ich sie erlebt? Wie haben sie mir nahestehende Personen erlebt?
- Wie denken Personen darüber, die mir nahe stehen?
- Welche Personen waren bei den Veränderungen wichtig? Warum?
- Was haben die Veränderungen in meinem Leben bedeutet?





Wohlbefinden und Gesundheit

Mein körperliches und seelisches Wohlbefinden sind Voraussetzungen für mein berufliches Handeln. Ich überlege:

- Wie geht es mir im Moment gesundheitlich?
- Was tue ich für meine Gesundheit? Was tue ich für meinen Körper?
- Habe ich Gesundheitstipps?
- Was brauche ich, damit ich mich wohl fühle?





Die Wurzeln meines Arbeitslebens

Um weitere Potentiale zu entdecken, kann es hilfreich sein, mir zu überlegen, welche Wünsche ich als Kind hatte, auch wenn ich diese nicht realisieren konnte:

- Was wollte ich als Kind werden?
- Welche Vorbilder hatte ich als Kind?
- Was wollten die Menschen meiner Umgebung, dass ich werde (mein Vater, meine Mutter, meine Großeltern, andere Verwandte)?
- Welchen Beruf habe ich schließlich erlernt? Wie kam es dazu?



Erfolge

Ich mache mir meine bisherigen Erfolge bewusst, um Kraft für meinen Weg zu schöpfen.
Ich überlege:

- Was habe ich schon alles erreicht in meinem Leben?
- Woran kann ich das sehen?
- Was möchte ich noch alles erreichen?



Entscheidungen

Ich treffe nun Entscheidungen, die mein Leben stark beeinflussen. Dafür ist es gut, mir bewusst zu machen, wie bisher in meinem Leben Entscheidungen getroffen wurden. Ich denke an eine wichtige Entscheidung in meinem Leben:

- Wer war wichtig dabei?
- In welcher Form wurde die Entscheidung gefällt? (in Gesprächen, durch Taten, schnell, lange reifend, ...)
- Welche Personen hatten Einfluss? Welche Standpunkte haben sie vertreten?
- Was war die Grundlage der Entscheidung?
- Was bedeutet das für meine Zukunft?





Anpassungsfähigkeit

Die Fähigkeit sich anzupassen ist eine wertvolle Hilfe, wenn es um berufliches Handeln geht. Ich habe in meinem Leben immer wieder gezeigt, dass ich mich anpassen kann, auch wenn es nicht immer leicht war:

- Wo und wie habe ich mich angepasst?
- Was hat es mir gebracht?
- Wo möchte ich mich nicht anpassen?

