



## FREMDEINSCHÄTZUNG

Wie beurteilen andere deine körperlichen, geistigen und persönlichen **Interessen** und **Fähigkeiten**? Frage deine Eltern (oder Kolleginnen oder Kollegen).

- ++** Trifft sehr zu
- +** Trifft zu
- Trifft eher nicht zu
- Trifft überhaupt nicht zu
- N** Kann ich nicht beurteilen

### Interessen

|  | <b>++</b>                | <b>+</b>                 | <b>-</b>                 | <b>--</b>                | <b>N</b>                 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Er / Sie ist gerne draussen.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie ist gerne drinnen.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie arbeitet gerne mit den Händen.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie bewegt sich gerne.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie arbeitet gerne sehr exakt.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie interessiert sich für schöne Dinge (z. B. Kunst, Mode). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie verschönert und dekoriert gerne.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie hat Freude an Sprachen.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie hat Freude am Schreiben / Lesen.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Der Kontakt mit Menschen ist ihm / ihr wichtig.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie hilft gerne.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie bedient gerne.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie erschafft gerne Neues.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie arbeitet gerne mit Lebensmitteln.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie interessiert sich für Kultur und Geschichte.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie ist gerne unterwegs.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie experimentiert / tüftelt gerne.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie gibt gerne Wissen weiter.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie übernimmt gerne die Verantwortung.                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie arbeitet gerne nach Anweisungen.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie interessiert sich für Technik.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie arbeitet gerne selbstständig.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| <b>Fähigkeiten</b>  | <b>++</b>                | <b>+</b>                 | <b>-</b>                 | <b>--</b>                | <b>N</b>                 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Er / Sie ist handwerklich geschickt.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie ist geschickt bei kleinen feinen Arbeiten.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie hat einen guten Geschmacks- und Geruchssinn.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie kann gut mit Zahlen umgehen.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie ist sprachlich begabt.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie ist gut im Gestalten.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie kann gut organisieren.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie begreift schnell, wenn man ihm/ihr etwas Neues erklärt.    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie kann gut mit Menschen umgehen.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie kann gut mit Menschen kommunizieren.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie bleibt an einer Sache und lässt sich nicht ablenken.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie ist ehrgeizig und setzt sich ein, um Ziele zu erreichen.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie kann sich lange und intensiv mit etwas beschäftigen.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie ist begabt im Umgang mit Maschinen.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie ist ein Mensch, auf den man sich verlassen kann.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie hat immer wieder neue Ideen.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie ist ordentlich.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie ist selbstständig.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie führt Aufgaben sorgfältig aus.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie ist fleissig.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie hat ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie beherrscht die mündliche Sprache gut.                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er / Sie beherrscht die schriftliche Sprache sicher und fehlerfrei. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Vergleiche die Fremdeinschätzung mit deiner Selbsteinschätzung.

## BIZ Graubünden

Du stehst vor der Berufswahl und möchtest wissen, welcher Beruf am besten zu dir passt und wie du zu deinem Traumberuf kommst? Die Beraterinnen und Berater unterstützen dich bei deiner Berufswahl.

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch); [biz@afb.gr.ch](mailto:biz@afb.gr.ch)

Dieses Merkblatt erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.  
© BSLB Graubünden, November 2025/mg