Stand: 12.2021

Big 5

VIAMEE

Berufsorientierung leicht gemacht!

mit Inken Revenstorff

SELBSTEINSCHÄTZUNG BIG-FIVE-MODELL

ANLEITUNG

Big 5

Dieser Arbeitsbogen ergänzt den Abschnitt 2.1 meines Buches *Abi-und was dann?* Die Erläuterungen zu diesem Modell kannst Du dort nachlesen. Hier geht es darum, das Modell für Deine berufliche Orientierung konkret anzuwenden.
Dafür findest Du auf den folgenden Seiten pro Dimension fünf Unterkategorien, für die Du jeweils entscheiden kannst, in wieweit sie auf Dich zutreffen. Weil wir uns in verschiedenen Situationen nicht immer gleich reagieren, geht es darum, Deine Präferenzen herauszufinden. Wir machen das mit Hilfe eines Balkens, den Du auf dem Strahl so schiebst, dass es für Dich hinkommt. Im oberen Beispiel ist die Präferenz für zuverlässige Abläufe sehr stark ausgeprägt, die Antworten darunter sind ausgeglichener bzw. mit einer starken Präferenz für Experimente angegeben.
Der Balken ist 10 Kästchen lang. Du kannst einfach einen farbigen Stift nehmen und auf Deinem Ausdruck entsprechend viele Felder markieren.

Ich mag, wenn Dinge und Abläufe zuverlässig funktionieren

Ich bin experimentierfreudig und probiere ständig neue Sachen aus

Ich mag, wenn Dinge und Abläufe zuverlässig funktionieren

Ich bin experimentierfreudig und probiere ständig neue Sachen aus

Ich mag, wenn Dinge und Abläufe zuverlässig funktionieren

Ich bin experimentierfreudig und probiere ständig neue Sachen aus

© Inken Revenstorff

Offenheit für neue Erfahrungen

beständig und pragmatisch		*fantasievoll und neugierig*
Ich orientiere mich am realen Geschehen.		Ich habe eine rege Fantasie und stelle mir häufig vor, wie etwas wäre.
Ich mag, wenn Dinge und Abläufe zuverlässig funktionieren		Ich bin experimentierfreudig und probiere ständig neue Sachen aus
Ich setze Problemlösung erst einmal um, bevor ich mir schon wieder etwas neues ausdenke.		Ich stelle mir häufig die Frage, wie etwas noch besser funktionieren könnte, auch bei Grundsatzfragen.
Ich entscheide mich in der Regel auf Basis von Zahlen, Daten und Fakten.		In der Regel entscheide ich aus dem Bauch heraus.
Dinge müssen zweckmäßig sein und funktionieren. Wie sie aussehen, spielt keine Rolle.		Ich lege Wert auf die schöne Gestaltung von Dingen und Erlebnisse.

© Inken Revenstorff

www.viamee.de

VIAMEE
Berufsorientierung leicht gemacht!
mit Inken Revenstorff

Gewissenhaftigkeit

unbekümmert und entspannt

effektiv und strukturiert

Wenn ich etwas nicht kann, improvisiere ich einfach.

Ich weiß genau, was ich kann und was nicht.

Ich gehe meist intuitiv an Dinge heran, auf viele wirkt das dann recht chaotisch

Ich gehe sehr systematisch an Aufgaben heran, Dinge müssen ihre Ordnung haben.

Ich schiebe Dinge auch mal vor mir her. Oft habe ich auch zu viele Dinge auf einmal in Gange.

Ich bin sehr pflichtbewusst, bringe Dinge zu Ende und halte Termine ein.

Bei manchen Aufgaben bin ich auch mit einem mittelmäßigem Ergebnis zufrieden.

Ich bringe meine Aufgaben mit gutem Ergebnis zu Ende. Leistung ist mir wichtig.

Ich bin eher unbekümmert. Ich entscheide eher schnell und lebe dann mit den Konsequenzen.

Ich bin ein besonnener Typ. Bevor ich mich entscheide, schätze ich die Folgen genau ab.

© Inken Revenstorff

www.viamee.de

VIAMEE
Berufsorientierung leicht gemacht!
mit Inken Revenstorff

Extraversion

ruhig und unabhängig

gesellig und begeisterungsfähig

Mir ist es nicht so wichtig, ob andere mich mögen oder nicht.

Mir fällt es leicht, mit ganz unterschiedlichen Menschen in Kontakt zu kommen.

Am besten entspanne ich mich, wenn ich Zeit für mich habe und ganz in Ruhe nachdenken kann.

Am besten entspanne ich mich, wenn ich mit anderen zusammen etwas unternehme.

Ich bin meistens ganz froh, wenn andere in der Gruppe den Ton angeben.

In Gruppen gebe ich oft den Ton an, meine Vorschläge werden in der Regel angenommen.

Ich freu mich auch, aber ich zeige das nicht so sehr nach außen.

Ich bin sehr leicht zu begeistern.

Andere beschreiben mich als zurückhaltend.

Andere beschreiben mich als herzlich.

© Inken Revenstorff

www.viamee.de

VIAMEE
Berufsorientierung leicht gemacht!
mit Inken Revenstorff

Verträglichkeit

wettbewerbsorientiert — *kooperativ*

Die meisten Menschen verfolgen in erster Linie ihre eigenen Interessen.

Die meisten Menschen sind wohlwollend.

Ich überlege mir oft genau, mit wem ich über was in welcher Reihenfolge besprechen sollte.

Ich teile meine Meinung offen und ohne Hintergedanken..

Wenn meine Argumente besser sind, macht mir ein Streit nichts aus.

In Diskussionen gebe ich oft nach, auch um Streit zu vermeiden.

Wenn ich mit anderen zusammen arbeite, lege ich Wert darauf, dass mein Beitrag gesehen wird.

In der Zusammenarbeit mit anderen ist mir der Erfolg der Gruppe am wichtigsten.

Ich kann auch Entscheidungen treffen, ohne mich von den Auswirkungen auf andere Menschen beeinflussen zu lassen.

Wenn ich Entscheidungen treffe, berücksichtige ich immer die Auswirkungen auf andere Menschen.

© Inken Revenstorff

Emotionale Stabilität

selbstsicher und ruhig		*emotional und impulsiv*
Auch in brenzlichen Situationen bewahre ich einen kühlen Kopf.		Ich neige dazu, mir mehr Sorgen zu machen als andere.
Wenn andere Menschen mich provozieren wollen, gelingt ihnen das meistens nicht.		Ich rege mich schnell auf, wenn andere es darauf anlegen.
Mir ist es nicht so wichtig, was andere von mir denken.		Mir ist es wichtig, was andere von mir denken.
Ich kann mich meistens gut beherrschen und habe meine Gefühle unter Kontrolle.		Ich kann mich oft nicht so gut beherrschen und gebe Versuchungen leicht nach.
Ich kann gut mit hohen Belastungen umgehen.		Hohe Belastungen stressen mich sehr.

© Inken Revenstorff

www.viamee.de

VIAMEE
Berufsorientierung leicht gemacht!
mit Inken Revenstorff

ERGEBNISSE ZUSAMMENFASSEN

Big 5

Im nächsten Schritt legst Du einen Balken für die Dimension fest. Dabei orientierst Du Dich an Deinen Angaben für die darunter liegenden Kategorien. Dieser Balken ist auch zehn Kästchen breit. Zum Beispiel so:

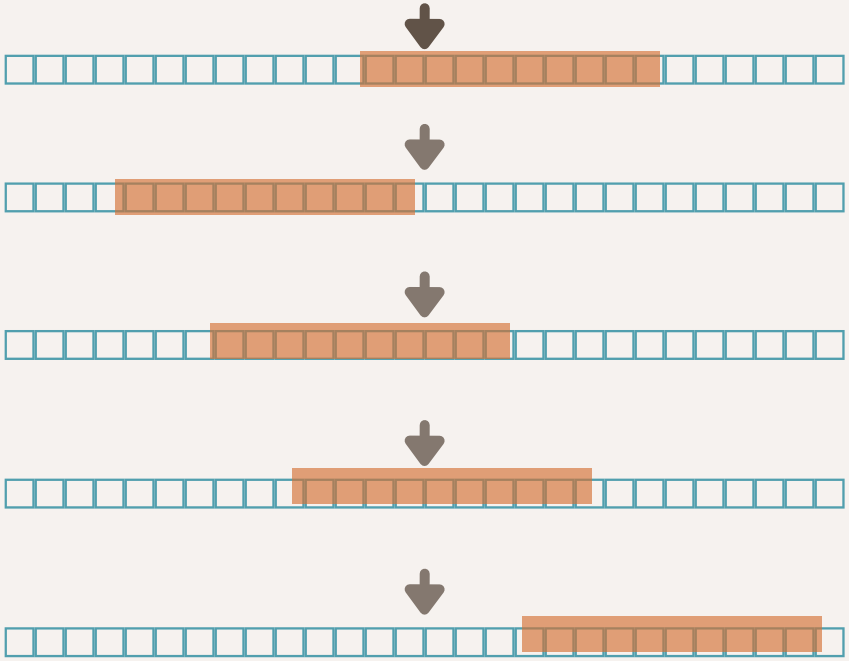
beständig und pragmatisch — *fantasievoll und neugierig*

unbekümmert und entspannt — *effektiv und strukturiert*

ruhig und unabhängig — *gesellig und begeisterungsfähig*

wettbewerbsorientiert — *kooperativ*

selbstsicher und ruhig — *emotional und impulsiv*



© Inken Revenstorff

MEIN BIG-FIVE PROFIL

Big 5

beständig und pragmatisch — *fantasievoll und neugierig*

unbekümmert und entspannt — *effektiv und strukturiert*

ruhig und unabhängig — *gesellig und begeisterungsfähig*

wettbewerbsorientiert — *kooperativ*

selbstsicher und ruhig — *emotional und impulsiv*

© Inken Revenstorff

www.viamee.de

VIAMEE
Berufsorientierung leicht gemacht!
mit Inken Revenstorff

NÄCHSTE SCHRITTE ZUM TRAUMJOB

und nun?

040 - 54 80 84 72
0176 - 419 946 10

inken.revenstorff@viamee.de

Das Big-Five Modell ist ein wichtiger Baustein für Deine Berufsorientierung. Wie es weitergeht, kannst Du in meinem Buch nachlesen.

In meiner Beratung arbeite ich gerne mit einem psychologischen Test, der auf dem Big-Five-Modell basiert. Möchtest Du Deine Selbsteinschätzung mit Hilfe dieses Tests einmal überprüfen? Dann findest Du hier weitere Informationen dazu.

Du interessierst Dich für meine Beratung? Dann freue ich mich auf Deinen Anruf.

VIAMEE
Berufsorientierung leicht gemacht!
mit Inken Revenstorff

© Inken Revenstorff www.viamee.de