

Beruf:		Dauer:	
Betrieb:		Kontaktperson: (Name, Telefon, E-Mail)	

Tätigkeiten während Schnupperzeit

Nr.	Tätigkeit beschreiben	Kann ich? (ja/nein)	interessiert mich? (ja/mässig/nein)	finde ich spannend? (ja/nein)	widerstrebt mir? (ja/nein)	langweilt mich? (total/mässig/nein)	Wie optimal für mich? (1, 2, 3 *)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

* Tätigkeiten können für Personen mit AD(H)S unterschiedlich optimal sein (H. Lachenmeier, 2021) und wie unten beschrieben eingeteilt werden:

1. Optimale Tätigkeit:	kann ich: ja	interessiert mich: ja	finde ich spannend: ja	
2. Machbare, notwendige Tätigkeit:	kann ich: ja	interessiert mich: mässig	langweilt mich: mässig	
3. No-Go-Tätigkeit:	kann ich: ja	Interessiert mich: nein	langweilt mich: total	widerstrebt mir: ja

Quelle: Lachenmeier, H. (2021). Mit ADHS erfolgreich im Beruf. So wandeln Sie vermeintliche Schwächen in Stärken um. Berlin: Springer.

Überlegungen:

- Ein Beruf kann nicht nur aus «optimalen Tätigkeiten» bestehen. Von Vorteil wäre es bei AD(H)S, wenn er solche enthält.
- Ein Beruf sollte, wenn möglich, zu einem schönen Teil aus «machbaren, notwendigen Tätigkeiten» bestehen.
- Vorsicht: wenn (zu viele) «No-Go-Tätigkeiten» dabei sind! Es könnte mit der Motivation während der Ausbildung schwierig werden.

Wichtig bei der Berufswahl:

- Nicht immer kommt ein «Beruf» gar nicht in Frage, wenn eine Schnupperlehre nicht gefallen oder nicht funktioniert hat.
- Es lohnt sich u. U., denselben Beruf (wenn er grundsätzlich passen könnte) in mehr als einem Betrieb zu schnuppern.