



SONNENWEG e.V.

---

*Ehrenamt*  
**KomPass**

Der *Ehrenamt* KomPass ist sowohl

- ein Kompetenz-Pass über Ihre Fähigkeiten und Stärken als auch
- ein richtungsweisender Kompass zum passenden Betätigungsfeld, wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen.

Der *Ehrenamt* KomPass ist

- ein strukturierter,
- tiefgreifender,
- persönlicher Prozess.

Das Ergebnis ist offen.

Sie können verborgene Talente und vergessene Träume wiederentdecken.

Mein persönlicher *Ehrenamt* KomPass:

Name: \_\_\_\_\_



## Ehrenamt KomPass

### Was Sie erwartet...

Zuerst erfassen Sie alle Ihre

- Eigenschaften,
- Fähigkeiten,
- Erfahrungen,
- Ihr Wissen und
- Ihre Qualifikationen.

Nun wissen Sie, was Sie mitbringen. → **Startfelder**

Dann sammeln Sie,

- wie Ihr ehrenamtliches Wunschumfeld aussieht,
- welche Werte Ihnen wichtig sind, und
- was Sie interessiert.

Damit wissen Sie, wo es Sie hinzieht. → **Zielfelder**

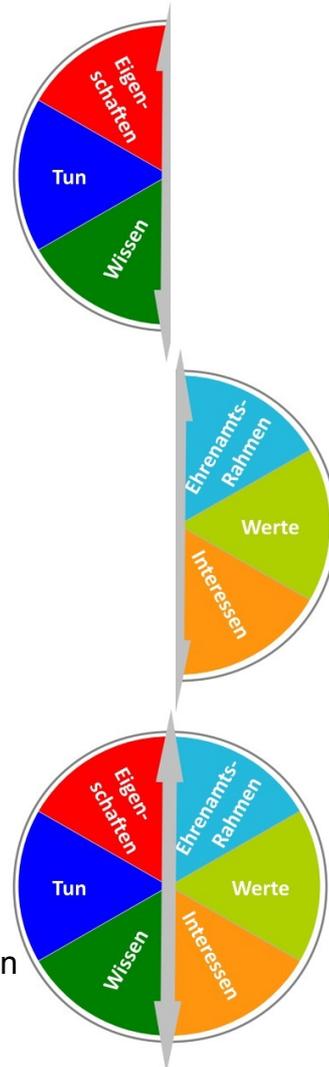
Daraus setzen Sie Ihren persönlichen

**Ehrenamt KomPass** zusammen.

Im nächsten Schritt entwickeln Sie daraus Ideen für Ihr ehrenamtliches Tätigkeitsfeld. → **Erkunden**

Sie vollenden den Prozess mit einer überprüften Zielformulierung und einem konkreten Handlungsplan für die nächsten Schritte in Richtung Ehrenamt.

→ **Losgehen**



Der **Ehrenamt KomPass** basiert auf dem

TalentKompass NRW, der 2013 vom Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen veröffentlicht wurde.

Beide Instrumente nutzen den Life-Work-Planning-Ansatz von Richard N. Bolles.

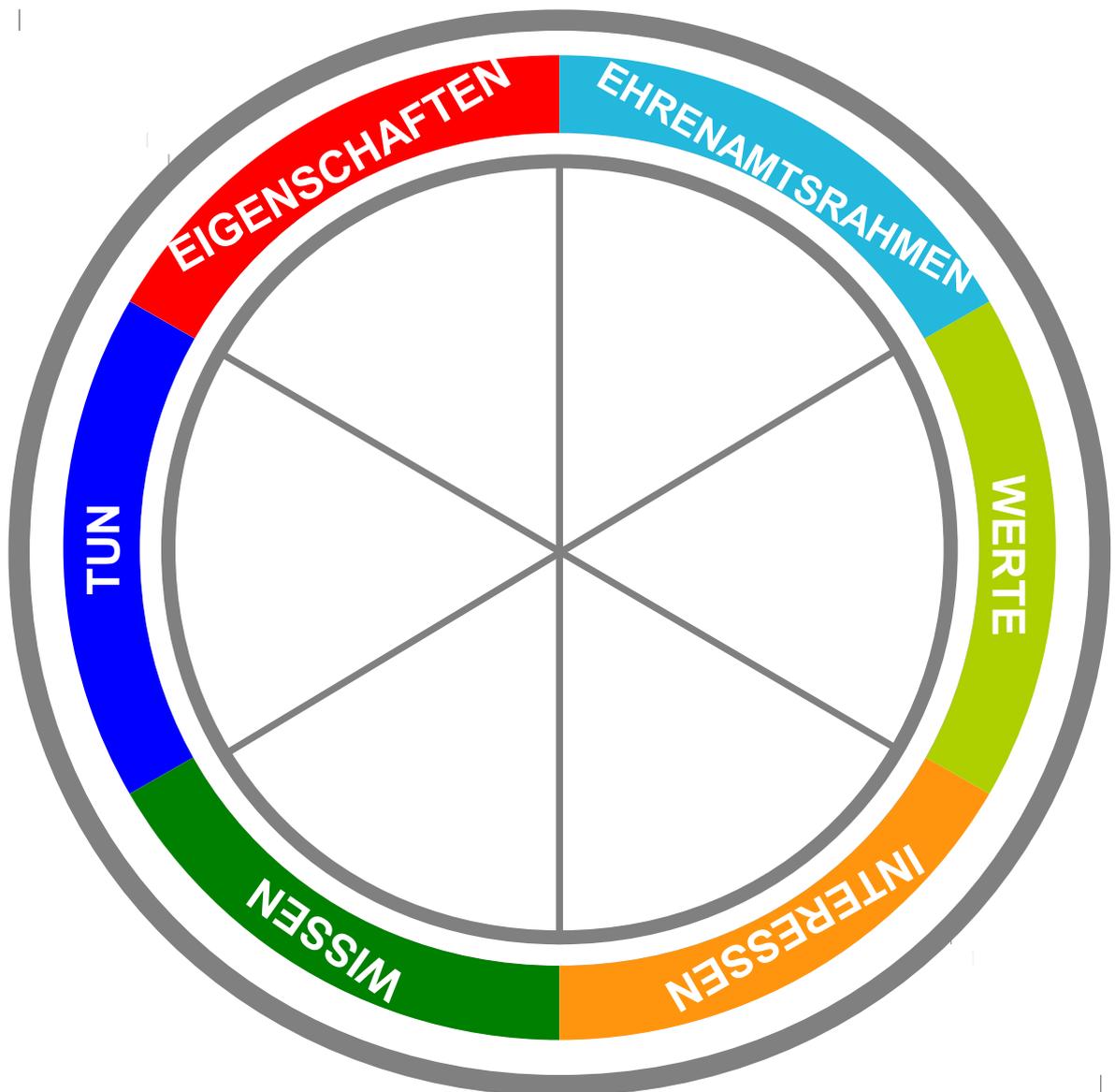
Im **Ehrenamt KomPass**-Prozess werden Elemente aus dem Züricher Ressourcen Modell (ZRM®), dem Design Thinking, aus Kompetenzbilanzierungsverfahren, aus der Biographiearbeit und andere Methoden verwendet.



SONNENWEG e.V.

Ehrenamt  
**KomPass**

## Mein Ehrenamt KomPass





SONNENWEG e.V.

# Ehrenamt KomPass

## Ehrenamt KomPass – Werte

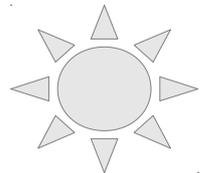
1. Welche Personen haben mich in der Vergangenheit belastet bzw. mich bei meiner Entwicklung behindert? Welche unangenehmen Ereignisse haben mich nachhaltig geprägt? Woran merke ich das auch heute noch?



2. Wer oder was hat mir in meinem bisherigen Leben genutzt, mich bei meiner Entwicklung unterstützt? Welche positiven Begebenheiten haben mich nachhaltig beeinflusst und wodurch macht sich das bis heute bemerkbar?



3. Was wünsche ich mir für meine Liebsten, für mich und die Welt? Womit würde die Welt in meinen Augen etwas besser werden? Wovon sollte es mehr in der Welt geben?





SONNENWEG e.V.

Ehrenamt  
**KomPass**

## Ehrenamt KomPass – Werteentwicklung

**Bitte beachten Sie, dass der Begriff „Werte“ hier weit gefasst ist.**

**Alles darf genannt werden, was im nachberuflichen Kontext und mit Blick auf das selbstbestimmte Life-Work-Design als wichtig, wertvoll, essentiell erachtet wird. Was wollen Sie im Ehrenamt verwirklichen?**

**Zum Beispiel:**

Abenteuer - Abwechslung - Achtsamkeit - Aktivität - Anerkennung - Ansehen - Anstand - Anziehungskraft - Attraktivität - Aufrichtigkeit - Aussehen - Ausstrahlung - Authentizität - Bedeutung - Beförderung - Begeisterung - Beharrlichkeit - Beliebtheit - Besitz - Bewunderung - Beziehungsfähigkeit - Bildung - Bindungsfähigkeit - Chancengleichheit - Charisma - Demokratie - Disziplin - Ehrgeiz - Ehrlichkeit - Eloquenz - Emotionalität - Empathie - Entfaltungsfreiheit - Entscheidungsfreiheit - Entspannung - Entwicklung - Erfolg - Erholung - Fairness - Familie - Fitness - Flexibilität - Fortschritt - Freigiebigkeit - Freiheit - Freizeit - Freude - Freundschaft - Friede - Geborgenheit - Gelassenheit - Geselligkeit - Geld - Genuss - Gesundheit - Gerechtigkeit - Gestaltungsfreiheit - Glaube - Gleichmut - Glück - Harmonie - Häuslichkeit - Heiterkeit - Herzlichkeit - Hilfsbereitschaft - Höflichkeit - Humor - Individualität - Intellekt - Intelligenz - Karriere - Kinder - Kompetenz - Kontinuität - Kreativität - Kultur - Kunst - Lässigkeit - Lebensfreude - Lebensstil - Leistung - Lernen - Liebe - Macht - Menschenrechte - Mobilität - Motivation - Musik - Nachhaltigkeit - Nächstenliebe - Nostalgie - Offenheit - Optimismus - Ordnung - Partnerschaft - Perfektionismus - Pflichterfüllung - Pflichtgefühl - Produktivität - Professionalität - Pünktlichkeit - Rationalität - Reichtum - Religion - Respekt - Romantik - Rückhalt - Rücksicht - Ruhe - Sauberkeit - Selbstermächtigung - Selbstbestimmung - Selbstreflexion - Selbstständigkeit - Selbstverantwortung - Sensibilität - Sexualität - Sicherheit - Sieg - Sinn - Solidarität - Sorgfalt - Spiritualität - Spontaneität - Sport - Status - Struktur - Sympathie - Teamfähigkeit - Tiefgang - Tierschutz - Toleranz - Tradition - Transparenz - Treue - Überlegenheit - Umweltschutz - Unabhängigkeit - Unbekümmertheit - Ungebundenheit - Unternehmungslust - Veränderung - Verantwortung - Verbindlichkeit - Verbundenheit - Vergnügen - Vertrauen - Vielfalt - Vision - Wachstum (persönlich, geistig) - Wertschätzung - Wohlstand - Zielstrebigkeit - Zufriedenheit - Zukunftsorientierung - Zusammenhalt - Zutrauen - Zuverlässigkeit

**Was mir sonst noch einfällt:**

## Entscheidungsmatrix für Tätigkeiten

| Nr. Begriff | Auswahl   | Anzahl | Rang |
|-------------|---|--------|------|
| a           |   |        |      |
| b           | a b   |        |      |
| c           | a c   b c   |        |      |
| d           | a d   b d   c d                                     |        |      |
| e           | a e   b e   c e   d e                               |        |      |
| f           | a f   b f   c f   d f   e f                         |        |      |
| g           | a g   b g   c g   d g   e g   f g                   |        |      |
| h           | a h   b h   c h   d h   e h   f h   g h             |        |      |
| i           | a i   b i   c i   d i   e i   f i   g i   h i       |        |      |
| j           | a j   b j   c j   d j   e j   f j   g j   h j   i j |        |      |



## Ggf. Platz für weitere Matrix

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



SONNENWEG e.V.

Ehrenamt  
**KomPass**

## **Ehrenamt KomPass – Einstimmungsfragen**

Was hat in meinem Leben im Augenblick große Bedeutung?

Was waren meine Lieblingsfächer in der Schule?

Wovon habe ich in meiner Kinder- und Jugendzeit geträumt?

Welche Person/en (z.B. Nachbarn, Familie, Freunde, Kollegen, etc.) habe ich für ihre Eigenschaften bewundert oder bewundere ich? Welche Eigenschaften sind das?

Welche Dinge haben mich im Laufe meines Lebens ganz besonders interessiert?

Welche einschneidenden Erlebnisse gab es in meinem Leben?

Für welche Dinge setze ich mich besonders ein?

Welche Werte sind mir ganz besonders wichtig?



SONNENWEG e.V.

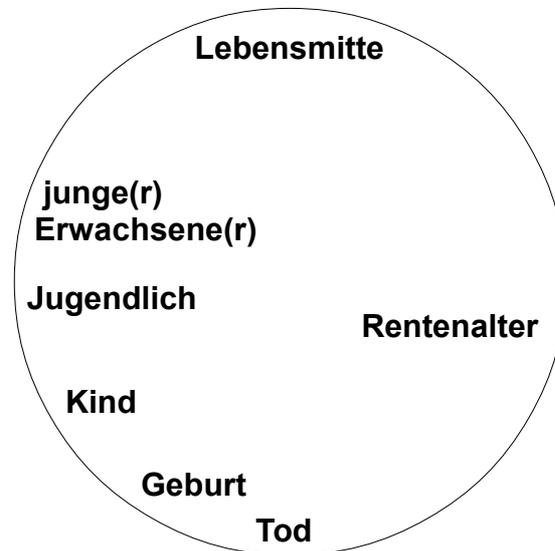
Ehrenamt  
**KomPass**

## Ehrenamt KomPass – Lebenskreis

**Was ist passiert – was ist im Moment – was erwarte/erhoffe ich mir?  
Was hat mich geprägt? Welche einschneidenden Erlebnisse gab es?....**

Kindergarten, Schule, Familie, FreundInnen, MitschülerInnen, Freizeit, Hobby, Ausbildung, Studium, Beruf, Wehr-, Zivil- oder Freiwilligendienst, Weiterbildung, Rente, Ehrenamt, Kinder, Nachbarn, Tiere....

Bitte mit Stichworten am Lebenskreis entlang eintragen.





SONNENWEG e.V.

Ehrenamt  
**KomPass**

Transfer

## **Ehrenamt KomPass – Transferfragen**

Was macht mich aktuell bei meiner Beratungs-/Coach-/Trainertätigkeit unzufrieden?

Wofür genau erhoffe ich mir in der Fortbildung eine Lösung/Alternative?

Welche fachlichen und/oder methodischen Ziele will ich mit der Fortbildung erreichen?

Welche persönliche Entwicklung strebe ich durch die Fortbildung an?

Wann wird die Fortbildung für mich unter Garantie ein Reinfeld?

Wie habe ich bisher erfolgreich dafür gesorgt, dass ich Impulse aus Fortbildungen in meine Tätigkeit einfließen lasse?

Was erwarte ich von der Leitung in Bezug auf den Transfer der Inhalte in mein Aufgabengebiet?