

Einleitung	5
Mein Leben – ein Überblick	11
Meine Tätigkeitsfelder – eine Dokumentation	15
Hobbys und Interessen	21
Haushalt und Familie	25
Schule	29
Berufsausbildung/Studium	35
Freiwilligendienst, Wehrdienst, Zivildienst	41
Arbeitsleben: Jobs, Praktika und Weiterbildungen	47
Engagement, z.B. im sozialen, politischen, religiösen Bereich	53
Besondere Lebenssituationen	57
Sonstiges	61
Meine Kompetenzen – eine Bilanz	65
Meine Ziele und die nächsten Schritte	73
Nachweise sammeln	87