

Meine Stärken und Fähigkeiten bestimmen

Datum _____

Ich schätze mich selbst ein.

Name _____

Wie gut kannst du die folgenden Sachen? Setze jeweils ein Kreuz auf das zutreffende Smiley!

So sind meine praktischen Fähigkeiten.

So kann ich mit Werkzeugen arbeiten (z. B. einem Hammer).



So kann ich mit Messgeräten arbeiten (z. B. einem Lineal).



So kann ich mit dem Computer arbeiten.



So kann ich mit Materialien arbeiten (z. B. Papier, Holz, Metall).



So lerne und arbeite ich.

So kann ich Arbeitsanweisungen verstehen.



So genau und sorgfältig arbeite ich.



So ist mein Arbeitstempo.



So ausdauernd arbeite ich.



So verhalte ich mich zu anderen.

So pünktlich bin ich.



So verständlich spreche ich.



So kann ich mit anderen zusammenarbeiten.



So kann ich mit Kritik umgehen.



Kannst du noch etwas besonders gut?



Meine Stärken und Fähigkeiten bestimmen


Datum _____

Eine andere Person schätzt mich ein. (z. B. Eltern, Lehrer, Praktikumsbetreuer)


Einschätzung von: _____ für: _____

Setzen Sie jeweils ein Kreuz auf das zutreffende Smiley!

So sind seine/ihre praktischen Fähigkeiten.


So kann er/sie mit Werkzeugen arbeiten (z. B. einem Hammer). 

So kann er/sie mit Messgeräten arbeiten (z. B. einem Lineal). 


So kann er/sie mit dem Computer arbeiten. 


So kann er/sie mit Materialien arbeiten (z. B. Papier, Holz, Metall). 

So lernt und arbeitet er/sie.


So kann er/sie Arbeitsanweisungen verstehen. 

So genau und sorgfältig arbeitet er/sie. 


So ist sein/ihr Arbeitstempo. 

So ausdauernd arbeitet er/sie. 

So verhält er/sie sich zu anderen.

So pünktlich ist er/sie. 

So verständlich spricht er/sie. 

So kann er/sie mit anderen zusammenarbeiten. 

So kann er/sie mit Kritik umgehen. 

Sonstige Fähigkeiten und Stärken?



Meine Stärken und Fähigkeiten bestimmen

Datum _____

Auswertung der Selbsteinschätzung und der Fremdeinschätzung

1. Bei diesen Fähigkeiten stimmen die Selbst- und Fremdeinschätzung grundsätzlich überein.
Die andere Person und ich haben 😊 oder 😊 angekreuzt:

Das sind Stärken oder Fähigkeiten, die bei mir gut ausgeprägt sind.

2. Bei diesen Fähigkeiten stimmen die Selbst- und Fremdeinschätzung grundsätzlich überein.
Die andere Person und ich haben 😞 oder 😞 angekreuzt:

Diese Fähigkeiten sollte ich verbessern.

3. Bei diesen Fähigkeiten unterscheiden sich meine Einschätzung und die der anderen Person sehr.

Das kläre ich!

Sprich mit der Person, die dich eingeschätzt hat. Erkläre, warum du dich so einschätzt.

Frage nach, warum dich die andere Person anders einschätzt.

Klärt dann, ob sich deine Sichtweise oder die der anderen Person verändert hat.

Schätzt ihr Fähigkeiten nun übereinstimmend als Stärke oder als verbesserungswürdig ein?

Dann ergänze sie unter 1. oder 2. in der Tabelle.

