

## Meine Stärken und Fähigkeiten bestimmen

Was sind deine Stärken und Fähigkeiten? Wie schätzt du dich ein? Schätzen dich andere Personen auch so ein? Selbst- und Fremdeinschätzungen helfen dir, Antworten auf diese Fragen zu finden. Und so geht es:

### 1. Schritt:

Fülle die Selbsteinschätzung **13** aus.  
Beachte: Lies die Beschreibungen gründlich durch.  
Denke nach.  
Kreuze an.

### 2. Schritt:

Lass die Fremdeinschätzung **14** ausfüllen,  
z. B. von Mutter, Vater, Lehrer oder Mitschüler.

### 3. Schritt:

Lege beide Arbeitsblätter **13** **14** nebeneinander.  
Vergleiche.  
Trage die Ergebnisse in das Arbeitsblatt **15** ein.

### 4. Schritt:

Sprich mit der Person, die dich eingeschätzt hat.  
Wertet aus!

Überprüfe regelmäßig, wie sich deine Stärken und Fähigkeiten entwickelt haben. Nutze die gleichen Arbeitsblätter mehrmals, z. B. jedes Schuljahr. Es gibt verschiedene Varianten von Arbeitsblättern für die Selbst- und Fremdeinschätzung. In deinem BWP ist eine mittelschwere Variante.

## Meine Stärken und Fähigkeiten bestimmen

Datum \_\_\_\_\_

### Selbsteinschätzung

Name \_\_\_\_\_

Fähigkeiten	Beschreibung	Einschätzung
<b>Zuverlässigkeit</b>	Ich bin ein Mensch, auf den man sich verlassen kann.	   
<b>Lernbereitschaft</b>	Ich interessiere mich für vieles und lerne gern Neues dazu.	   
<b>Leistungsbereitschaft</b>	Ich bin bereit mich anzustrengen, um eine Aufgabe zu erledigen.	   
<b>Ausdauer</b>	Ich halte auch zeitaufwendige Tätigkeiten durch.	   
<b>Belastbarkeit</b>	Ich behalte den Überblick, auch wenn es viele Anforderungen auf einmal gibt.	   
<b>Sorgfalt</b>	Ich führe Aufgaben sorgfältig und ordentlich aus.	   
<b>Konzentrationsfähigkeit</b>	Ich kann mich konzentrieren und lasse mich nicht ablenken.	   
<b>Selbstständigkeit</b>	Ich kann Aufgaben ohne Hilfe erledigen.	   
<b>Kritikfähigkeit</b>	Ich kann Kritik begründen, ich nehme Kritik an und suche angemessene Lösungen.	   
<b>Kreativität</b>	Ich habe viele eigene Ideen und gestalte gern.	   
<b>Teamfähigkeit</b>	Ich arbeite gern und zielgerichtet mit anderen zusammen.	   
<b>Auftreten</b>	Ich bin höflich, freundlich und respektvoll.	   
<b>Organisationsfähigkeit</b>	Ich kann sinnvoll planen.	   
<b>Toleranz</b>	Ich respektiere andere Menschen und ihre Meinungen.	   
<b>Verantwortung</b>	Ich bin bereit, Verantwortung für Aufgaben und Entscheidungen zu übernehmen.	   



## Meine Stärken und Fähigkeiten bestimmen

Datum \_\_\_\_\_

### Fremdeinschätzung (durch z. B. Lehrer, Eltern, Mitschüler)

von \_\_\_\_\_ für \_\_\_\_\_

Fähigkeiten	Beschreibung	Einschätzung
<b>Zuverlässigkeit</b>	Er/Sie ist ein Mensch, auf den man sich verlassen kann.	
<b>Lernbereitschaft</b>	Er/Sie interessiert sich für vieles und lernt gern Neues dazu.	
<b>Leistungsbereitschaft</b>	Er/Sie ist bereit sich anzustrengen, um eine Aufgabe zu erledigen.	
<b>Ausdauer</b>	Er/Sie hält auch zeitaufwendige Tätigkeiten durch.	
<b>Belastbarkeit</b>	Er/Sie behält den Überblick, auch wenn es viele Anforderungen auf einmal gibt.	
<b>Sorgfalt</b>	Er/Sie führt Aufgaben sorgfältig und ordentlich aus.	
<b>Konzentrationsfähigkeit</b>	Er/Sie kann sich konzentrieren und lässt sich nicht ablenken.	
<b>Selbstständigkeit</b>	Er/Sie kann Aufgaben ohne Hilfe erledigen.	
<b>Kritikfähigkeit</b>	Er/Sie kann Kritik begründen, er/sie nimmt Kritik an und sucht angemessene Lösungen.	
<b>Kreativität</b>	Er/Sie hat viele eigene Ideen und gestaltet gern.	
<b>Teamfähigkeit</b>	Er/Sie arbeitet gern und zielgerichtet mit anderen zusammen.	
<b>Auftreten</b>	Er/Sie ist höflich, freundlich und respektvoll.	
<b>Organisationsfähigkeit</b>	Er/Sie kann sinnvoll planen.	
<b>Toleranz</b>	Er/Sie respektiert andere Menschen und ihre Meinungen.	
<b>Verantwortung</b>	Er/Sie ist bereit, Verantwortung für Aufgaben und Entscheidungen zu übernehmen.	



## 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.

