

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.

Selbsteinschätzung

Name: _____

Fähigkeiten	Beschreibung	Einschätzung
Zustimmung	Ich bin bereit, mich für andere einzusetzen.	1 2 3 4 5
Lebensfreude	Ich freue mich über viele und kleine Dinge.	1 2 3 4 5
Leistungsbereitschaft	Ich bin bereit, viel zu tun, wenn es notwendig ist.	1 2 3 4 5
Ausdauer	Ich halte auch bei langweiligen Tätigkeiten durch.	1 2 3 4 5
Kreativität	Ich finde auch bei Routineaufgaben neue Wege.	1 2 3 4 5
Konflikte	Ich finde es leicht, Konflikte zu lösen.	1 2 3 4 5
Organisationstalent	Ich kann mich gut organisieren und planen.	1 2 3 4 5
Flexibilität	Ich kann mich gut an Veränderungen anpassen.	1 2 3 4 5
Arbeitsfreude	Ich arbeite gerne und engagiere mich.	1 2 3 4 5
Empathie	Ich kann die Gefühle anderer verstehen.	1 2 3 4 5
Teamarbeit	Ich arbeite gerne mit anderen zusammen.	1 2 3 4 5
Neugierde	Ich möchte immer etwas Neues lernen.	1 2 3 4 5
Verantwortung	Ich übernehme Verantwortung für meine Aufgaben.	1 2 3 4 5

2. Schritt:

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

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

Name: _____

Anleitung der Selbsteinschätzung und der Fremdeinschätzung

1. Bei dieser Fähigkeit können die Selbsteinschätzung und die Fremdeinschätzung unterschiedlich sein. Bei welcher Person und in welcher Richtung?
2. Bei dieser Fähigkeit können die Selbsteinschätzung und die Fremdeinschätzung unterschiedlich sein. Bei welcher Person und in welcher Richtung?
3. Bei dieser Fähigkeit können die Selbsteinschätzung und die Fremdeinschätzung unterschiedlich sein. Bei welcher Person und in welcher Richtung?

Deine Fähigkeiten werden sich entwickeln und du wirst sie weiterentwickeln.

Deine Fähigkeiten werden sich entwickeln und du wirst sie weiterentwickeln.

Deine Fähigkeiten werden sich entwickeln und du wirst sie weiterentwickeln.

3. Schritt:

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

Selbsteinschätzung

Name: _____

Fähigkeiten	Beschreibung	Einschätzung	ja
Zustimmung	Ich bin bereit, mich für andere einzusetzen.	1 2 3 4 5	<input checked="" type="checkbox"/>
Lebensfreude	Ich freue mich über viele und kleine Dinge.	1 2 3 4 5	<input checked="" type="checkbox"/>
Leistungsbereitschaft	Ich bin bereit, viel zu tun, wenn es notwendig ist.	1 2 3 4 5	<input checked="" type="checkbox"/>
Ausdauer	Ich halte auch bei langweiligen Tätigkeiten durch.	1 2 3 4 5	<input checked="" type="checkbox"/>
Kreativität	Ich finde auch bei Routineaufgaben neue Wege.	1 2 3 4 5	<input checked="" type="checkbox"/>
Konflikte	Ich finde es leicht, Konflikte zu lösen.	1 2 3 4 5	<input checked="" type="checkbox"/>
Organisationstalent	Ich kann mich gut organisieren und planen.	1 2 3 4 5	<input checked="" type="checkbox"/>
Flexibilität	Ich kann mich gut an Veränderungen anpassen.	1 2 3 4 5	<input checked="" type="checkbox"/>
Arbeitsfreude	Ich arbeite gerne und engagiere mich.	1 2 3 4 5	<input checked="" type="checkbox"/>
Empathie	Ich kann die Gefühle anderer verstehen.	1 2 3 4 5	<input checked="" type="checkbox"/>
Teamarbeit	Ich arbeite gerne mit anderen zusammen.	1 2 3 4 5	<input checked="" type="checkbox"/>
Neugierde	Ich möchte immer etwas Neues lernen.	1 2 3 4 5	<input checked="" type="checkbox"/>
Verantwortung	Ich übernehme Verantwortung für meine Aufgaben.	1 2 3 4 5	<input checked="" type="checkbox"/>

Anleitung der Selbsteinschätzung und der Fremdeinschätzung

1. Bei dieser Fähigkeit können die Selbsteinschätzung und die Fremdeinschätzung unterschiedlich sein. Bei welcher Person und in welcher Richtung?
2. Bei dieser Fähigkeit können die Selbsteinschätzung und die Fremdeinschätzung unterschiedlich sein. Bei welcher Person und in welcher Richtung?
3. Bei dieser Fähigkeit können die Selbsteinschätzung und die Fremdeinschätzung unterschiedlich sein. Bei welcher Person und in welcher Richtung?

Deine Fähigkeiten werden sich entwickeln und du wirst sie weiterentwickeln.

Deine Fähigkeiten werden sich entwickeln und du wirst sie weiterentwickeln.

Deine Fähigkeiten werden sich entwickeln und du wirst sie weiterentwickeln.

4. Schritt:

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

Anleitung der Selbsteinschätzung und der Fremdeinschätzung

1. Bei dieser Fähigkeit können die Selbsteinschätzung und die Fremdeinschätzung unterschiedlich sein. Bei welcher Person und in welcher Richtung?
2. Bei dieser Fähigkeit können die Selbsteinschätzung und die Fremdeinschätzung unterschiedlich sein. Bei welcher Person und in welcher Richtung?
3. Bei dieser Fähigkeit können die Selbsteinschätzung und die Fremdeinschätzung unterschiedlich sein. Bei welcher Person und in welcher Richtung?

Deine Fähigkeiten werden sich entwickeln und du wirst sie weiterentwickeln.

Deine Fähigkeiten werden sich entwickeln und du wirst sie weiterentwickeln.

Deine Fähigkeiten werden sich entwickeln und du wirst sie weiterentwickeln.

Meine Stärken	Meine Stärken
Zustimmung	Zustimmung
Lebensfreude	Lebensfreude
Leistungsbereitschaft	Leistungsbereitschaft
Ausdauer	Ausdauer
Kreativität	Kreativität
Konflikte	Konflikte
Organisationstalent	Organisationstalent
Flexibilität	Flexibilität
Arbeitsfreude	Arbeitsfreude
Empathie	Empathie
Teamarbeit	Teamarbeit
Neugierde	Neugierde
Verantwortung	Verantwortung

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

