

SELBST- UND FREMDBILD

In diesem Themenbereich geht es darum, dass die Schüler/innen in Bezug auf bestimmte Aufgaben ihre Fähigkeiten selbst einschätzen und mit einer Fremdeinschätzung vergleichen.

5.1 Mein Bild, dein Bild

Die Schüler/innen sollen durch diese Übung zu einem möglichst differenzierten Selbstbild gelangen, in dem sie sich zuerst selbst einschätzen und dann von anderen Personen einschätzen lassen.

Methodenhinweis:

Zuerst beschreiben die Schüler/innen ihr gegenwärtiges Selbstbild. Anschließend suchen sie sich eine oder mehrere Personen ihres Vertrauens (z.B. Mutter, Vater, Freundin, Lehrer/in) und lassen sich von diesen einschätzen. Danach werden die Aussagen miteinander verglichen und mit den Beteiligten besprochen.

5.2 Meine Fähigkeiten

Den Schülerinnen und Schülern sollen ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken – auch gerade im Hinblick als Einflussfaktor bei der Berufs-/Schulwahl – bewusst gemacht werden. Es handelt sich dabei nicht um einen Test (der ergebnisorientiert ausgewertet wird), sondern um eine Übung, die den Reflexionsprozess anregen soll.

Methodenhinweis:

Die Schüler/innen schätzen sich in Einzelarbeit ein (Selbsteinschätzung). Danach wählt sich jede/r Schüler/in einen Gesprächspartner, zu dem er/sie Vertrauen hat und beurteilt den Partner auf einem leeren Arbeitsblatt (Fremdbeurteilung). Anschließend erfolgt ein Austausch über das Zustandekommen der (unterschiedlichen) Ansichten. Der/die Lehrer/in sollte auch auf die unterschiedliche Auffassung von den Begriffen hinweisen und die Schüler/innen ermuntern, immer wieder die Frage zu stellen »Was verstehst du unter ...?«, um Meinungsverschiedenheiten zu vermeiden.

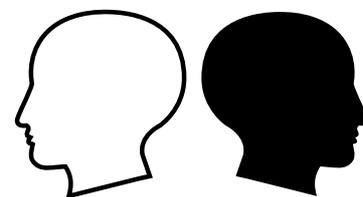
5.3 So sehe ich mich selbst – so sehen mich die anderen

Die Schüler/innen lernen, sich selbst, aber auch andere einzuschätzen. Sie erfahren dadurch mehr über ihre charakteristischen Persönlichkeitsmerkmale.

5.4 Meine Schlüssel zur Arbeitswelt ...

Die Schüler/innen schätzen sich hinsichtlich einiger Schlüsselkompetenzen selbst ein und suchen Beispiele aus dem Alltag, um ihre Einschätzung zu untermauern. Anschließend könnte eine Fremdeinschätzung erfolgen.





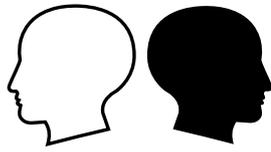
SELBST- UND FREMDBILD

5.5 Qualitätenbrief

Jede/r Schüler/in sucht eine positive Eigenschaft für jede/n Mitschüler/in und erhält am Ende eine Sammlung aller von ihren/seinen Mitschülerinnen/ Mitschülern zugeschriebenen positiven Eigenschaften – den »Qualitätenbrief«.

Methodenhinweis:

Jede/r Schüler/in schreibt ihren/seinen Namen auf ein Blatt Papier. Die Blätter gehen dann von Schüler/in zu Schüler/in. Jede/r schreibt eine positive Eigenschaft (»nett« ist zu wenig) über den/die Mitschüler/in, deren Blatt er/sie gerade vor sich hat. Nach jedem Eintrag wird das Geschriebene verdeckt, indem das Blatt zusammengerollt wird, so dass nur mehr der Name des betreffenden Schülers sichtbar ist. Jede/r beschreibt jede/n Mitschüler/in mit einer positiven Eigenschaft. Die Schüler geben alle »Qualitätenbriefe« in die gleiche Richtung weiter. Am Ende hat jede/r Schüler/in eine Sammlung von positiven Eigenschaften, die ihr/ihm die anderen Schüler zugeschrieben haben – den »Qualitätenbrief«.



5.1 Mein Bild, dein Bild



1. Arbeitsblatt: ICH als Selbstbild

Meine besonderen Fähigkeiten und Stärken: _____

Beispiele aus dem Alltag, die diese Stärken beschreiben: _____

Meine »Ticks«: _____

Schwächen oder negative Besonderheiten: _____

Beispiele aus dem Alltag, die diese Schwächen beschreiben: _____

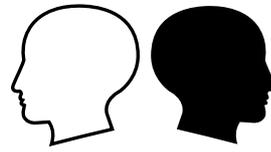
Was mir sonst noch so an mir auffällt: _____

Folgende Berufe könnte ich mir momentan für meine Zukunft vorstellen: _____

Arbeitsanleitung:

1) Gib das folgende Arbeitsblatt einer Person (Freund/in, Mutter, Vater, Geschwister ...), die dich gut kennt und bitte sie es auszufüllen.

2) Danach besprichst du bitte mit der dich einschätzenden Person die einzelnen Punkte.



2. Arbeitsblatt: »Mein Bild von _____«.

Besondere Fähigkeiten und Stärken von ihr/ihm: _____

Beispiele aus dem Alltag, die diese Stärken beschreiben: _____

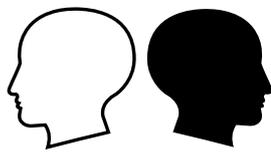
Ihre/seine »Ticks«: _____

Schwächen oder negative Besonderheiten: _____

Beispiele aus dem Alltag, die diese Schwächen beschreiben: _____

Was mir sonst noch so an ihm/ihr auffällt: _____

Ich kann mir folgende Berufe für ihn/sie vorstellen: _____

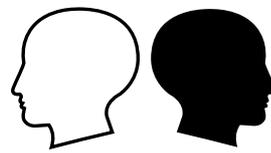


5.2 Meine Fähigkeiten

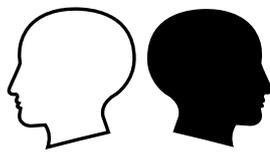
Dieser Fragebogen hilft dir, deine Fähigkeiten aufzuspüren und dich selbst einzuschätzen. Die Fähigkeiten werden hier nach Fachkompetenz, organisatorischer Kompetenz, persönlicher und sozialer Kompetenz unterschieden. Nachfolgend werden verschiedene Kompetenzen beispielhaft angeführt und du kannst sie selbstverständlich ergänzen. Eventuell kannst du eine Kopie dieses Fragebogens auch einer Person geben, der du vertraust. Du könntest sie bitten, dich aus ihrer Sicht einzuschätzen und mit dir darüber zu diskutieren.



FACHLICHE KOMPETENZ: Das habe ich an fachlichen Fähigkeiten gelernt!	Trifft genau zu	Trifft zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Sprachliche Begabung				
Ich beherrsche die Rechtschreibung gut.				
Ich kann mich mündlich korrekt ausdrücken.				
Ich kann meine Sprache an die Situation anpassen.				
Ich drücke mich beim Schreiben gut aus.				
Ich schreibe Geschichten.				
Ich verfasse Gedichte.				
Das Erlernen von Fremdsprachen fällt mir leicht.				
Ich beherrsche in Wort und Schrift				
o Italienisch				
o Englisch				
o ...				
Mathematische Begabung				
Ich habe besondere Fähigkeiten im mathematischen- logischen Bereich.				
Ich verstehe mathematische Gesetzmäßigkeiten.				
Ich kann Mathematikaufgaben auf verschiedene Arten lösen.				
Mathematische Formeln kann ich herleiten.				
Ich kann gut kopfrechnen.				
Auffassungsgabe/logisches Denken				
Ich begreife sehr schnell, wenn mir jemand etwas Neues erklärt.				
Ich kann Gelerntes anwenden.				
Ich verstehe logische Zusammenhänge.				
Ich kann komplizierte Rätsel und Aufgaben lösen.				
Ich kann Wesentliches von Unwesentlichem unter- scheiden.				



FACHLICHE KOMPETENZ: Das habe ich an fachlichen Fähigkeiten gelernt!	Trifft genau zu	Trifft zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Räumliches Vorstellungsvermögen				
In fremden Städten kann ich mich gut orientieren.				
Mir fällt es leicht, Geometrieaufgaben zu lösen.				
Ich kann Land- und Stadtkarten lesen.				
Ich kann mir etwas vorstellen, wenn ich den Grundriss eines Hauses anschau.				
Technisches Verständnis				
Ich beherrsche verschiedene PC-Programme.				
Ich interessiere mich dafür, wie Maschinen oder Geräte funktionieren.				
Ich erfasse rasch, wie technische Geräte funktionieren.				
Ich habe besondere Fähigkeiten im technischen Bereich.				
Körperliche Fähigkeiten: Handgeschick und Fingerfertigkeit				
Ich kann basteln/handarbeiten.				
Ich führe Reparaturarbeiten (z. B. Fahrrad) durch.				
Ich kann mit Werkzeugen und Handwerksgeräten umgehen.				
Zeichnerische/künstlerische Begabung				
Ich kann zeichnen.				
Ich fertige Entwürfe oder Zeichnungen.				
Ich kann dekorieren.				
Ich kann mit verschiedenen Materialien etwas gestalten.				
Ich habe besondere Fähigkeiten im künstlerischen Bereich.				
Ich spiele gern Theater.				
Musikalische Begabung				
Ich bin musikalisch.				
Ich kann singen.				
Ich spiele ein oder mehrere Musikinstrument/e.				
Ich kann den Takt eines Musikstücks erkennen und ihm folgen.				
Körperliche Belastbarkeit				
Ich bin sportlich.				
Ich habe körperliche Ausdauer.				
Es macht mir nichts aus, wenn ich körperlich stark beansprucht werde.				
Ich fühle mich in meinem Körper wohl.				



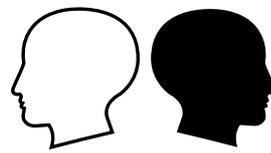
FACHLICHE KOMPETENZ: Das habe ich an fachlichen Fähigkeiten gelernt!	Trifft genau zu	Trifft zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Allgemeinbildung				
Ich verfüge über Allgemeinwissen.				
Ich verfolge das politische Geschehen.				
Ich kenne mich in verschiedenen Wissensbereichen aus.				
Medienkompetenz				
Ich kann mir Informationen aus dem Internet besorgen.				
Ich kann mir Informationen unter Benutzung von Bibliotheken beschaffen.				
Ich kann mit Nachschlagewerken umgehen.				

Als »Beweis« der Fähigkeiten aus dem Bereich fachliche Kompetenz fallen mir folgende Beispiele ein:

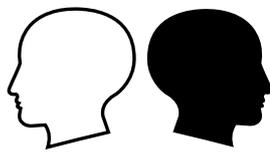
Beispiel: Bereich Medienkompetenz: Für Referate und Hausaufgaben habe ich mir mehrmals aus dem Internet erfolgreich Informationen besorgt.
Bereich sprachliche Begabung: Ich mache wenig Rechtschreibfehler.



Da könnte ich noch an mir arbeiten:



ORGANISATORISCHE KOMPETENZ: Und so arbeite ich ...	Trifft genau zu	Trifft zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Arbeitsorganisation				
Ich kann Ordnung halten.				
Ich besitze ein Merkheft und führe es sorgfältig.				
Ich ordne erhaltene Blätter laufend in einen Ordner ein.				
Ich habe das notwendige Schulmaterial immer dabei.				
Arbeitstempo/Zeitplan				
Ich bin pünktlich.				
Ich teile mir die Zeit gut ein.				
Ich kann Hausarbeiten termingerecht erledigen.				
Ich kann ein Referat termingerecht vorbereiten.				
Ich kann schulische und private Termine aufeinander abstimmen.				
Einsatzbereitschaft/Eigeninitiative				
Ich bin mit Freude bei der (schulischen) Arbeit.				
Ich nehme etwas in Angriff.				
Ich hole den versäumten Lehrstoff nach.				
Ich setze mir eigene Ziele und verwirkliche sie.				
Ich halte mich für fleißig.				
Ich habe den Ehrgeiz, schwierige Situationen zu meistern.				
Ich sehe die Arbeit und erledige sie von mir aus.				
Sorgfalt/Genauigkeit				
Ich arbeite sorgfältig.				
Ich erledige meine Hausaufgaben gewissenhaft.				
Meine Zeichen- und Bastelarbeiten sind auf den Millimeter genau.				
Ich erledige Arbeiten nach Vorschrift.				
Konzentrationsfähigkeit/Ausdauer				
Ich arbeite konzentriert.				
Ich habe Geduld, um schwierige Probleme zu lösen.				
Ich beschäftige mich mit einer Aufgabe, bis sie erledigt ist.				
Lerntechnik und Lernbereitschaft				
Ich habe Freude, selber etwas zu lernen.				
Ich weiß, welcher Lerntyp ich bin.				
Ich kenne verschiedene Lerntechniken.				
Ich denke über »mein Lernen« nach.				
Ich kann Lerninhalte problemlos wiedergeben.				
Ich kenne Techniken, wie man den Inhalt eines Sachtextes behält.				
Ich kann Texte zusammenfassen.				



ORGANISATORISCHE KOMPETENZ: Und so arbeite ich ...	Trifft genau zu	Trifft zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Ich finde heraus, was beim Lernen hilfreich ist.				
Ich plane die Lernzeit.				
Ich kenne meine Lernblockaden.				
Ich beherrsche Entspannungstechniken.				
Präsentationsfähigkeit				
Ich kann vor einer Gruppe frei sprechen.				
Ich beherrsche Präsentationstechniken (z.B. Powerpoint).				
Ich kann einen Vortrag bzw. ein Referat halten.				

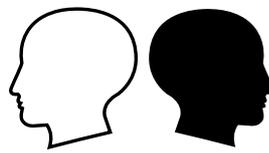
Als »Beweis« der Fähigkeiten aus dem Bereich organisatorische Kompetenz fallen mir folgende Beispiele ein:

Beispiel: Bereich Lerntechnik: Ich habe mir eine Lernkartei gebastelt und lerne damit regelmäßig Vokabeln.

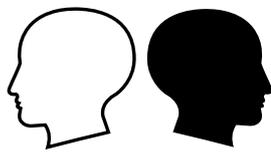
Bereich Arbeitsorganisation: In diesem Schuljahr hatte ich bis jetzt immer die erforderlichen Unterlagen (Hefte, Bücher ...) dabei.



Da könnte ich noch an mir arbeiten:



PERSÖNLICHE KOMPETENZ: So bin ich ...	Trifft genau zu	Trifft zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Kreativität/Einfallreichtum				
Ich finde verschiedene Lösungen für Probleme.				
Es fällt mir leicht, neue Ideen zu entwickeln.				
Ich habe fantasievolle Ideen.				
Ich entwickle neue Möglichkeiten und probiere sie aus.				
Ich kann mit wenigen Mitteln etwas gestalten.				
Ich pflege einen eigenen Stil (Kleidung, Frisur ...).				
Selbstständigkeit				
Ich kann einen Auftrag ohne Hilfe korrekt ausführen.				
Ich kann meine Meinung vertreten.				
Ich bin in der Lage, für mich selbst Entscheidungen zu treffen.				
Ich kann die Folgen meiner Entscheidungen abschätzen.				
Flexibilität/Veränderungsbereitschaft				
Ich kann eine Aufgabe unter verschiedenen Bedingungen (z. B. mit oder ohne Zeitdruck) ausführen.				
Ich bin offen für neue oder ungewohnte Ideen.				
Ich kann verschiedene Aufgaben nebeneinander ausführen.				
Ich kann mit Veränderungen gut umgehen.				
Zuverlässigkeit				
Ich erledige zuverlässig die Hausaufgaben.				
Ich halte abgemachte Termine ein.				
Andere können sich auf mich verlassen.				
Seelische Belastbarkeit				
Ich kann mir Hilfe holen, damit ich meine Ziele besser erreichen kann.				
Mit Schwierigkeiten werde ich gut fertig.				
Ich kann Stress aushalten.				
Verantwortungsbewusstsein				
Ich verhalte mich in der Schule rücksichtsvoll.				
Ich verspreche nur das, was ich halten kann.				
Ich informiere meine Eltern über das, was ich tue.				
Ich kann Verantwortung für andere übernehmen.				
Ich trage Sorge für Sachen, die mir nicht gehören.				
Ich bin umweltbewusst.				



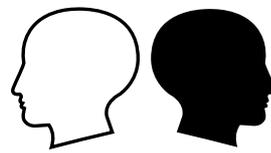
PERSÖNLICHE KOMPETENZ: So bin ich ...	Trifft genau zu	Trifft zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Selbstbewusstsein				
Ich fühle mich in den meisten Situationen sicher.				
Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe.				
Ich habe Vertrauen in mich und kann es zeigen.				
Ich bringe meine Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse vor.				
Ich schaue meinem Gegenüber während des Gesprächs in die Augen.				
Ich weiß, was ich kann und was ich will.				
Ich kenne meine Stärken und kann diese beschreiben.				
Sonstige persönliche Eigenschaften				
Ich achte auf mein Äußeres.				
Ich habe Humor.				
Ich habe ein sicheres Auftreten und gute Umgangsformen.				
Ich kann mich gewöhnlich schnell und sicher entscheiden.				
Unangenehme Arbeiten erledige ich sofort.				
Auch wenn ich keine Lust habe, kann ich mich zum Arbeiten motivieren.				

Als »Beweis« der Fähigkeiten aus dem Bereich persönliche Kompetenz oder Selbstkompetenz fallen mir folgende Beispiele ein:

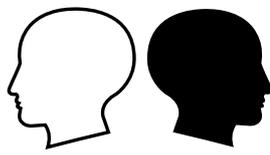
Beispiel: Bereich Zuverlässigkeit: Im neuen Jahr habe ich immer meine Hausaufgaben erledigt.
Bereich Kreativität: Ich erstelle am PC Grafiken und habe schon einen Preis gewonnen.



Da könnte ich noch an mir arbeiten:



SOZIALE KOMPETENZ: Ich lerne von und mit den anderen!	Trifft genau zu	Trifft zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Kontaktfähigkeit				
Ich komme schnell ins Gespräch mit anderen Leuten.				
Ich bin kontaktfreudig.				
Ich höre gerne Menschen zu, die eine ganz andere Meinung haben als ich.				
Kommunikationsfähigkeit				
Ich spreche laut und deutlich.				
Ich kann überzeugend argumentieren.				
Ich kann zuhören.				
Ich kann in einer Gruppe sprechen.				
Ich kann meine Entscheidungen mitteilen und begründen.				
Ich kann mich verständlich ausdrücken.				
Teamfähigkeit				
Ich arbeite im Unterricht mit.				
Ich kann Aufgaben gemeinsam mit anderen erfüllen/ausführen.				
Ich kann in einer Gruppe arbeiten und übernehme Verantwortung.				
Ich kann Kompromisse eingehen, muss nicht immer Recht behalten.				
Ich kann Gruppenentscheide akzeptieren.				
Ich kann in einer Gruppe Lösungsvorschläge einbringen.				
Ich respektiere und anerkenne andere Haltungen und Meinungen.				
Ich halte die vereinbarten Regeln bezüglich Haus- und Schulordnung ein.				
Konfliktfähigkeit				
Ich bin eher nicht leicht aufzuregen.				
Ich kann berechnete Kritik annehmen.				
Ich entschuldige mich für meine Fehler.				
Ich kann anderen verzeihen.				
Ich kenne Konfliktlösungsmöglichkeiten.				



SOZIALE KOMPETENZ: Ich lerne von und mit den anderen!	Trifft genau zu	Trifft zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Durchsetzungsvermögen Ich kann meine Meinung in die Gruppe/Klasse einbringen und mich dafür einsetzen. Ich habe oft treffsichere Argumente, die andere überzeugen. Ich kann eine Gruppe leiten.				
Einfühlungsvermögen Ich kann mich in andere Menschen einfühlen. Ich respektiere meine Mitschüler/innen.				
Hilfsbereitschaft Ich helfe anderen. Ich übernehme freiwillig Aufgaben für die ganze Klasse. Ich unterstütze Schwächere beim Lernen. Ich bin anderen gegenüber großzügig.				

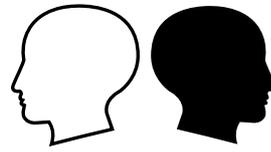
Als »Beweis« für die Fähigkeiten aus dem Bereich soziale Kompetenz fallen mir folgende Beispiele ein:

Beispiel: Bereich Hilfsbereitschaft: Ich helfe meinen Mitschülerinnen und Mitschülern, wenn sie etwas in Mathematik nicht verstanden haben.

Bereich Teamfähigkeit: Ich arbeite im Unterricht immer mit, auch wenn mir das Fach nicht so liegt.



Da könnte ich noch an mir arbeiten:

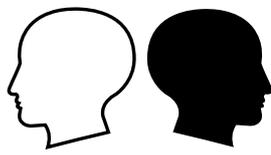


5.3 So sehen mich die anderen

- Wähle eine Person, der du vertraust und von der du glaubst, dass sie dich gut kennt.**
 Gib ihr die Seite des Arbeitsblattes »So sehen mich die anderen« und lass sie dieses ausfüllen. Gleichzeitig kannst du das Arbeitsblatt »So sehe ich mich selbst« eigenständig ausfüllen. Vergleiche dann beide Arbeitsblätter miteinander, sprich mit der Person, die dich eingeschätzt hat und ziehe deine Schlüsse daraus.

	+	0	-
fleißig, zielstrebig, aktiv			
kontaktfreudig, gesellig			
aggressiv, reizbar			
dominant			
ausdauernd			
unterhaltsam			
vorsichtig, ängstlich			
ungeduldig, impulsiv			
mitfühlend, fürsorglich			
ordnungsliebend			
verspielt, ausgelassen, lebensfroh			
höflich, zuvorkommend			
unselbstständig			
wissbegierig, neugierig			
selbstbewusst, selbstständig			
kreativ, ideenreich			
genau			
flexibel			
diszipliniert			
tolerant, großzügig			
ausgeglichen, ruhig			
anpassungsfähig			
zuverlässig, pflichtbewusst, pünktlich			
hilfsbereit			

+ Trifft zu, 0 Neutral, - Trifft nicht zu



5.3 So sehe ich mich selbst



Wähle eine Person, der du vertraust und von der du glaubst, dass sie dich gut kennt.

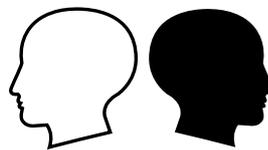
Gib ihr die Seite des Arbeitsblattes »So sehen mich die anderen« und lass sie dieses ausfüllen. Gleichzeitig kannst du das Arbeitsblatt »So sehe ich mich selbst« eigenständig ausfüllen.

Vergleiche dann beide Arbeitsblätter miteinander, sprich mit der Person, die dich eingeschätzt hat, und ziehe deine Schlüsse daraus.

	+	0	-
fleißig, zielstrebig, aktiv			
kontaktfreudig, gesellig			
aggressiv, reizbar			
dominant			
ausdauernd			
unterhaltsam			
vorsichtig, ängstlich			
ungeduldig, impulsiv			
mitfühlend, fürsorglich			
ordnungsliebend			
verspielt, ausgelassen, lebensfroh			
höflich, zuvorkommend			
unselbstständig			
wissbegierig, neugierig			
selbstbewusst, selbstständig			
kreativ, ideenreich			
genau			
flexibel			
diszipliniert			
tolerant, großzügig			
ausgeglichen, ruhig			
anpassungsfähig			
zuverlässig, pflichtbewusst, pünktlich			
hilfsbereit			

+ Trifft zu, 0 Neutral, - Trifft nicht zu

Ich stelle fest, dass _____



5.4 Meine Schlüssel zur Arbeitswelt ...

Die Arbeitgeber/innen erwarten sich von ihren neuen Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern nicht nur die Qualitäten, die zu einem bestimmten Beruf gehören, sondern auch Eigenschaften, die im Allgemeinen für das Zusammenleben und das Arbeitsleben wichtig sind.

Unten sind einige solcher Eigenschaften aufgelistet. Trag bitte bei jeder Eigenschaft ein, wie stark oder schwach sie bei dir ausgeprägt ist. Stell dir eine Situation aus dem Alltag vor, in der du diese Eigenschaften brauchst. So fällt es dir leichter, deine Einschätzung zu begründen.



Fähigkeiten	+	0	-	Begründung
Ich kann genau arbeiten.				
Ich bin kompromissbereit.				
Ich habe viele Ideen und kann diese auch umsetzen.				
Ich bin geduldig.				
Ich kann mit Menschen, die anders sind als ich, zusammenarbeiten.				
Ich kann in einer Gruppe arbeiten.				
Ich kann verschiedene Dinge nebeneinander tun.				
Ich bin hilfsbereit.				
Ich kann mit Kritik umgehen.				
Ich bin freundlich.				
Ich kann mich in unterschiedlichen Situationen zurechtfinden.				
Ich arbeite selbstständig.				
Ich bin tatkräftig, packe zu.				
Ich bin zielstrebig; ich weiß, was ich will.				
Ich bin zuverlässig.				
Ich bin belastbar.				
Ich bin ausgeglichen.				
Ich kann gut organisieren.				
Ich bin kommunikationsfähig.				

Wähle eine Person, der du vertraust und von der du glaubst, dass sie dich gut kennt.

Gib ihr eine Kopie des Arbeitsblattes »Meine Schlüssel zur Arbeitswelt« und lass sie diese ausfüllen. Vergleiche dann beide Arbeitsblätter miteinander, sprich mit der Person, die dich eingeschätzt hat, und ziehe deine Schlüsse daraus.