

Übung: Stärken einschätzen

WIE SCHÄTZT DU DEINE STÄRKEN EIN?

Für persönliche Stärken gibt es kein Schulfach. Trotzdem trainierst du jeden Tag deine Stärken. Bei jeder Begegnung mit Menschen, beim Umgang mit alltäglichen Aufgaben, in der Schule, im Verein oder innerhalb deiner Familie. Der „Alltagscheck“ hilft dir, deine Stärken einzuschätzen.



Der „Alltagscheck“ zeigt dir, wo du im Alltag deine Stärken erkennen kannst. Versetze dich gedanklich in Szenen aus den angegebenen Bereichen, z.B. Freundeskreis, Schule, Verein. Dann überlege dir, wie du in solchen oder ähnlichen Situationen reagierst. Kannst du den Aussagen zustimmen? Würdest du ähnlich reagieren? Versuche anschließend, dich bei jeder Stärke selbst einzuschätzen.

Belastbarkeit

ALLTAGSCHECK: Schule, Freundeskreis

1. Ich verliere auch in schwierigen Situationen nicht die Nerven.
2. Blut zu sehen, macht mir nichts aus.
3. Auch wenn in meinem Umfeld etwas Trauriges passiert, kann ich das eigentlich gut verkraften.

Wie schätzt du deine Belastbarkeit ein?

hoch eher hoch mittel eher niedrig niedrig

Einfühlungsvermögen

ALLTAGSCHECK: Pausenhof, Freundeskreis

1. Ich bin ein guter „Kummerkasten“.
2. Ich merke schnell, was Anderen gut tut.
3. Ich kann mich gut in Andere hineinversetzen.

Wie schätzt du dein Einfühlungsvermögen ein?

hoch eher hoch mittel eher niedrig niedrig

Handwerkliches Geschick

ALLTAGSCHECK: Hobbys, Aufgaben in Haus und Garten

1. Mein Zimmer tapeziere und streiche ich selbst.
2. Mit Werkzeugen kann ich gut umgehen.
3. Mit Bausätzen kenne ich mich aus.

Wie schätzt du dein handwerkliches Geschick ein?

hoch eher hoch mittel eher niedrig niedrig

Kommunikationsfähigkeit

ALLTAGSCHECK: Unterricht, Treffen mit Verwandten

1. Ich kann gut zuhören. Manches kann ich sogar wortgetreu nacherzählen.
2. Wenn ich etwas nicht verstanden habe, frage ich nach.
3. Mir fallen schnell Beispiele ein, wenn ich etwas erklären möchte.

Wie schätzt du deine Kommunikationsfähigkeit ein?

hoch eher hoch mittel eher niedrig niedrig

Konfliktfähigkeit

ALLTAGSCHECK: Freundeskreis, Pausenhof

1. Wenn jemand mit mir streitet, bleibe ich ruhig und versuche eine gemeinsame Lösung zu finden.
2. Wenn ich merke, dass jemand sauer auf mich ist, spreche ich mit ihm darüber.
3. Ich lasse mich auch einmal von einer anderen Meinung überzeugen.

Wie schätzt du deine Konfliktfähigkeit ein?

hoch eher hoch mittel eher niedrig niedrig

Organisationsfähigkeit

ALLTAGSCHECK: Verein, Nebenjob, Ehrenamt

1. Ich versäume keinen wichtigen Termin, auch wenn ich viel anderes erledigen muss.
2. Bei schwierigen Aufgaben überlege ich mir vorher genau, wie ich vorgehen will.
3. Ich werde oft gefragt, wenn etwas organisiert werden muss.

Wie schätzt du deine Organisationsfähigkeit ein?

hoch eher hoch mittel eher niedrig niedrig

Selbstständigkeit

ALLTAGSCHECK: Hausaufgaben

1. Ich versuche Aufgaben erst einmal ohne fremde Hilfe zu lösen.
2. Ich arbeite auch dann gut, wenn mich keiner kontrolliert.
3. Wenn ich etwas wissen will, finde ich es allein heraus.

Wie schätzt du deine Selbstständigkeit ein?

hoch eher hoch mittel eher niedrig niedrig

Sorgfalt

ALLTAGSCHECK: Umgang mit deinen Sachen

1. Jeans & Co. muss ich beim Anziehen nicht lange suchen. Mein Kleiderschrank ist gut aufgeräumt.
2. Eselsohren gibt es bei mir nicht. Hefte sehen bei mir aus wie neu.
3. Mir ist es wichtig, dass meine Kleidung immer gepflegt aussieht.

Wie schätzt du deine Sorgfalt ein?

hoch eher hoch mittel eher niedrig niedrig

Teamfähigkeit

ALLTAGSCHECK: Sportunterricht, Training im Verein

1. Ich mache Sport lieber in der Mannschaft als allein.
2. Beim Aufräumen der Sportgeräte bin ich immer dabei.
3. Mir gefallen Übungen gut, bei denen wir uns gegenseitig Hilfestellung geben.

Wie schätzt du deine Teamfähigkeit ein?

hoch eher hoch mittel eher niedrig niedrig

Verantwortungsbewusstsein

ALLTAGSCHECK: Schulausflug

1. Ich halte mich an Vereinbarungen und Regeln.
2. Ich bin in der Gruppe meistens der „Aufpasser“.
3. Ich mache nichts Gefährliches, auch wenn ich dadurch für manche uncool wirke.

Wie schätzt du dein Verantwortungsbewusstsein ein?

hoch eher hoch mittel eher niedrig niedrig

Auf der nächsten Seite
kannst du deine Ergebnisse
in die Tabelle eintragen.

BERUFE-UNIVERSUM

Du willst deine Stärken genau wissen?
Dann check deine Talente unter
www.planet-beruf.de » Schüler »
BERUFE-Universum.

TIPP:

Hefte dieses Aufgabenblatt in deinem Berufswahlordner ab! So kannst du es z.B. zum Gespräch mit deinem Berufsberater/deiner Berufsberaterin mitnehmen.