

SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN

KAPITEL 3:
MEIN QUALIPASS –
MEINE STÄRKEN

AB 10



45
MIN

ZIELE · Jugendliche reflektieren über ihre Stärken und wie stark diese ausgeprägt sind

MATERIAL · Arbeitsblatt **SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN**

ANLEITUNG Je nach Alter und Gruppe sollte der Coach zunächst überprüfen, ob alle Wörter bekannt sind und diese gegebenenfalls zu Beginn erklären.

Jede/jeder Jugendliche erhält einen **SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN** und füllt diesen für sich aus. Besonders interessant wird diese Übung, wenn die Jugendlichen den Selbsteinschätzungsbogen mehrmals im Abstand von mehreren Monaten ausfüllen, sodass die Veränderungen und Entwicklungen gemeinsam betrachtet werden können.

Die Selbsteinschätzungsbögen können auch mit den Fremdeinschätzungsbögen aus der Übung **SO SEHEN MICH ANDERE** (Kapitel 3: Mein Qualipass – meine Stärken) verglichen werden!

**ARBEITSBLATT
SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN**

WIE SCHÄTZT DU DICH EIN?	Datum: <input type="text"/>	1 Gar nicht	2 Ein wenig	3 OK	4 Gut	5 Sehr gut
Wenn ich etwas verändern will, nehme ich es selbst in die Hand. (Eigeninitiative)						
Ich habe viele Ideen. Ich erfinde gerne Geschichten, habe meinen eigenen Kleidungsstil oder gestalte gerne mein Zimmer. (Kreativität)						
Ich traue mir selbst etwas zu und vertrete meine eigene Meinung. (Selbstbewusstsein)						
Ich sehe selbst, was zu tun ist, und versuche die Aufgabe ohne fremde Hilfe zu lösen. (Selbstständigkeit)						
Ich kann mich und andere für etwas begeistern. (Begeisterungsfähigkeit)						
Bevor ich etwas tue, denke ich an die möglichen Folgen. (Verantwortungsbewusstsein)						
Ich versuche, bis zum Ende dranzubleiben, wenn ich mir etwas vorgenommen habe. Auch wenn etwas nicht sofort klappt, gebe ich nicht auf. (Durchhaltevermögen)						
Ich kann mich gut auf neue Situationen und neue Menschen einlassen. (Flexibilität)						
Ich halte mich an Absprachen. Ich erledige Aufgaben wie vereinbart. (Zuverlässigkeit)						
Ich repariere gerne Sachen. (Handwerkliches Geschick)						
Ich kann mehrere Sprachen sprechen. (Mehrsprachigkeit)						
Ich kann gut rechnen. (Mathematische Fähigkeiten/ Rechnen)						
Ich helfe gern anderen. (Hilfsbereitschaft)						
Ich kann mit anderen gemeinsam eine Aufgabe lösen. (Teamfähigkeit)						
Ich kann gut mit dem Computer umgehen. (Computerkenntnisse)						
Ich kann anderen gut zuhören und mich klar und deutlich ausdrücken. (Kommunikationsfähigkeit)						
Ich kann gut damit umgehen, wenn andere mir sagen, was sie an mir stört. Ich kann andere kritisieren, ohne sie zu verletzen. (Kritikfähigkeit)						
Ich bemühe mich, Streitigkeiten und Meinungsverschiedenheiten möglichst in Ruhe zu klären und eine Lösung ohne Verlierer zu finden. (Konfliktfähigkeit)						
Ich kann mich in andere hineinversetzen und sie verstehen. (Einfühlungsvermögen)						
Ich traue mich, etwas zu präsentieren und frei vor der Gruppe zu sprechen. (Frei sprechen)						
Ich erledige eine Aufgabe ordentlich und möglichst ohne Fehler. (Sorgfalt)						
Ich kann gut planen und organisieren. (Organisationsfähigkeit)						
Ich zeichne gerne. (Zeichnen)						
Ich kann gut mit Technik umgehen. (Technisches Verständnis)						