

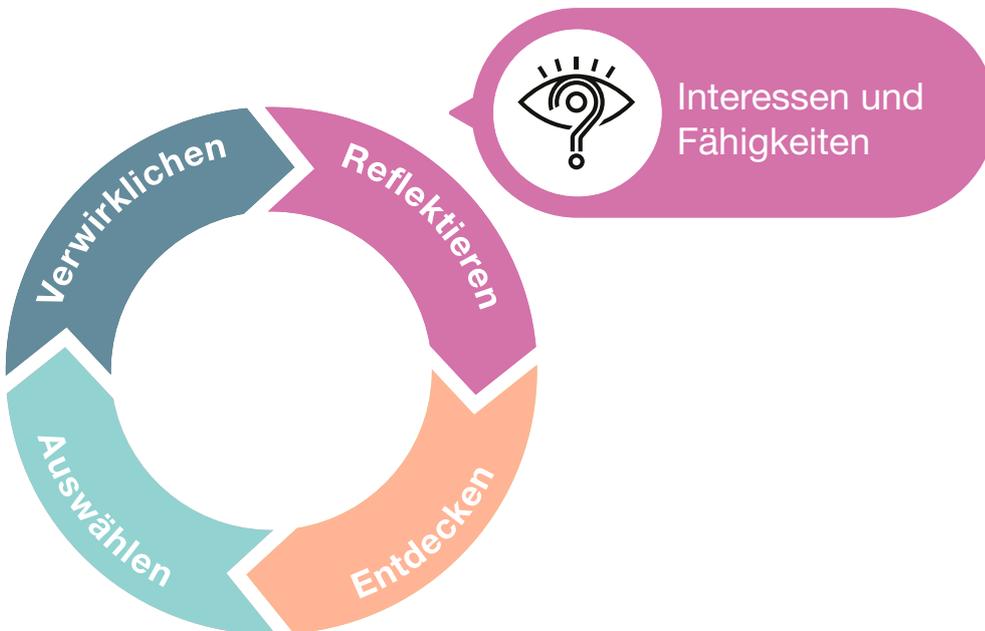
## Toolbox Vorbereitung Lehrpersonen

# Meine Stärken

[Video-Tutorial: Facts zur Ausbildungswahl Ihrer SuS](#)

### Ziele

- Die SuS können ihre Stärken benennen.
- Sie erhalten Feedback von Drittpersonen und geben einander Rückmeldung dazu.
- Sie schätzen sich realistisch ein und haben so eine Grundlage für spätere Recherchen zu Ausbildungswahl und Beruf.



### Einsatz



1 Lektion  
plus Fremdbild  
einholen



Einzelreflexion (20'),  
Interview/Fremdbild  
einholen;  
Besprechung zu zweit  
(20')

### Arbeitsblatt

Meine Stärken

### Einsatz Stufen

Gym 1 / FMS 1  
Gym 2 / FMS 2  
Gym 3 / FMS 3  
Gym 4\*



### **Einführung Lehrpersonen**

Die Erkennung der eigenen Stärken und Fähigkeiten kann einen wichtigen Einfluss auf die Ausbildungswahl haben. Ein Feedback von anderen Personen bringt oft unerwartete Aspekte zum Vorschein. Wir erhalten einen anderen Blickwinkel auf unsere Fähigkeiten. Oft erkennen wir, dass unsere eigene Sicht mit der Sicht einer anderen Person weitgehend übereinstimmt und fühlen uns bestätigt. Manchmal neigen wir auch dazu, sehr streng mit uns zu sein. Eine positive Fremdeinschätzung kann darum helfen, sich realistischer einzuschätzen, das Selbstvertrauen zu stärken und neue Ideen zu gewinnen.

Die SuS erstellen ihr Selbstbild und holen Fremdbilder zu sich ein.

- 1) Sie gehen dabei für sich eine Liste mit möglichen Stärken durch.
- 2) Danach lassen die SuS die Liste von zwei Personen, die sie gut kennen und denen sie vertrauen, ausfüllen und führen ein kurzes Interview mit ihnen.
- 3) Anschliessend kann die Besprechung der Ergebnisse zu zweit mit einer Kollegin/einem Kollegen aus der Klasse durchgeführt werden.

Für die weiterführende Suche nach konkreten Ausbildungen kann das Arbeitsblatt «Online-Recherche Ausbildungswahl» eingesetzt werden.