



Toolbox Arbeitsblatt Mittelschüler/-innen

Meine Stärken

Ziel des Arbeitsblatts

Sie können Ihre Stärken benennen, erhalten Feedback von Drittpersonen und geben einander Rückmeldung dazu. Sie schätzen sich realistisch ein und haben somit eine wichtige Grundlage für spätere Recherchen zur Ausbildungswahl und zu Berufen.

Aufgabe

1. Selbsteinschätzung

Zuerst machen Sie eine Selbsteinschätzung. Dazu bearbeiten Sie das Blatt «Meine Stärken und Fähigkeiten» (+ das liegt mir / kann ich gut; 0 weder noch, - das liegt mir weniger).

Wichtig ist, dass es bei den Stärken nicht um den Vergleich mit anderen geht. Sie müssen bei Ihren Stärken nicht besser sein als andere. Es geht vielmehr darum, dass Ihre Stärken diejenigen Kompetenzen sind, die Sie als Person besonders ausmachen.

Gehen Sie in einem ersten Schritt die Liste durch. Konzentrieren Sie sich in einem zweiten Schritt auf diejenigen Stärken, die Sie mit einem + markiert haben und streichen Sie die für Sie 5–7 wichtigsten Stärken mit Leuchtstift an.

2. Fremdeinschätzung

Lassen Sie das Blatt «Meine Stärken und Fähigkeiten» von zwei Personen ausfüllen, die Sie gut kennen und denen Sie vertrauen, z.B. Freund/-innen, Eltern, Gotte/Götti, Verwandte etc.

Wichtig ist, dass die Personen in einem zweiten Schritt ebenfalls die 5–7 wichtigsten Stärken markieren. Führen Sie anschliessend ein kurzes Interview mit den zwei Personen und halten Sie die Antworten in Stichworten fest:

Interviewfragen:

- «Welches sind meine wichtigsten Stärken? In welcher Situation hast du diese bei mir beobachtet?»
- «Welche fünf Eigenschaften fallen dir ein, um mich zu beschreiben?»
- «Welche drei Berufe würden deiner Ansicht nach zu mir passen? Weshalb würden diese Berufe deiner Ansicht nach zu mir passen?»

3. Diskussion

Anschliessend diskutieren Sie die Selbst- und Fremdeinschätzungen mit einer Klassenkameradin bzw. einem Klassenkameraden.

Leitfragen für die Diskussion:

- Welche Stärken und Eigenschaften sehe ich auch so?
- Welche Stärken/Eigenschaften, die die Fremdbilder ergeben haben, waren überraschend?
- Welche Stärken sind für mich wichtig und welche möchte ich noch vertiefen?
- Welche Stärken möchte ich später einmal in einer Ausbildung und/oder Beruf einsetzen?

Meine Stärken und Fähigkeiten

Persönliche Stärken

+

0

-

verantwortungsbewusst

teamfähig

kommunikationsfreudig

hilfsbereit

ordentlich

zuverlässig

selbstbewusst

belastbar

geduldig und ausdauernd

einfühlsam

genau

selbständig

lernfreudig

pünktlich

höflich

flexibel

sozial

kann gut organisieren

eigenständig

konfliktfähig

motiviert

Körperliche Stärken

+

0

-

robuste Gesundheit

anpacken können

handwerklich geschickt

feinmotorisch geschickt

guter Geschmacks- und Geruchssinn

schwindelfrei

gutes Farbsehen

sportlich

Intellektuelle Stärken

+

0

-

schnelle Auffassungsgabe

gut im folgerichtigen (logischen) Denken

Anweisungen gut umsetzen

gutes räumliches Vorstellungsvermögen

technisch begabt

sprachlich begabt

musisch begabt

kreativ

gut im Gestalten

Arbeiten gut einteilen

mathematisch begabt

verständlich ausdrücken

gut in Informatik

Fähigkeiten im Umgang mit...

+

0

-

Holz, Metall

Maschinen

Stoff, Leder, Papier

Ton, Stein, Glas

Menschen

Pflanzen

Tieren

Elektrizität und Elektronik

Computern

Fahrzeugen

Nahrungsmitteln

Bio, Chemie, Physik

Andere Stärken, die oben nicht aufgeführt sind:
