



Eigenlob stimmt.

STANDORT-
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE
LEBENSZIELE

INFORMATIONSS-
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-
KOMPETENZ



ZIELE UND METHODE

Für den Studien- und Orientierungsprozess ist es sehr hilfreich, über eine gute Selbsteinschätzung zu verfügen. Mithilfe dieser Methode schärfen die Schüler*innen den Blick für das eigene Kompetenzprofil. Dies gelingt insbesondere durch einen Abgleich von Selbst- und Fremdeinschätzung anhand einer Liste der wichtigsten Kompetenzen.



ZEITBEDARF

- 60 Min Dauer der Methode
- 20 Min Ihre eigene Vorbereitungszeit
- 10 Min Materialbeschaffung/Vorbereitung des Raums



MATERIALIEN UND VORBEREITUNG

- Arbeitsblatt 1 (Selbsteinschätzung)
- Arbeitsblatt 2 (Fremdeinschätzung)

Spiele Sie die Methode mitsamt den Arbeitsblättern einmal durch.

Drucken Sie Arbeitsblatt 1 (Selbsteinschätzung) in der Anzahl Ihrer Schüler*innen aus sowie Arbeitsblatt 2 (Fremdeinschätzung) in der doppelten Anzahl.

Bereiten Sie den Raum vor. Die Schüler*innen arbeiten an Tischen in 3er-Gruppen zusammen.

Halten Sie das Logbuch oder ein anderes Portfolio bereit, damit die Schüler*innen ihre gewonnenen Erkenntnisse an einem Ort sammeln können.

GUT ZU WISSEN

Beruflicher Erfolg und Zufriedenheit hängen insbesondere davon ab, ob es gelingt, die eigenen Fähigkeiten zur Geltung zu bringen (vgl. Neubauer 2018). Fähigkeiten sind Stärken. Diese an sich herauszufinden, ist nicht einfach, denn meist fallen uns nur Stärken ein, die mehr oder weniger jede*r hat, z.B. »Zuverlässigkeit«. Auch wenn derartige Begriffe in unseren Methoden zur Verfügung gestellt werden, sollten Sie die Schüler*innen dazu anregen, ihre Stärken im Detail zu beschreiben. Wir müssen danach suchen, was uns leicht fällt und was wir besser als andere können (vgl. Hofert 2016). Regen Sie die Schüler*innen darum an, sich in Beziehung zu anderen zu setzen, um herauszufinden, was charakteristisch für sie ist.

Wenn wir uns mit Fähigkeiten auseinandersetzen, ist es zielführender, die Selbst- oder Fremdeinschätzungen über eine Skalierung vorzunehmen. Denn wir alle sind zu einem gewissen Grad »offen«, »geduldig« oder »flexibel« – entscheidend ist jedoch, ob wir dies eher mehr oder eher weniger sind bzw. welche Fähigkeiten besonders ausgeprägt sind.

HILFREICHES SETTING UND TIPPS

Gestalten Sie diese Stunde bewusst anders als sonst.

- **EINSTIEG:** Bieten Sie ein Warm-up an (Ideen im Koffer). Diese Übungen eignen sich sehr gut, um eine Klasse aus dem Schulalltag herauszulösen. Alle kommen in Bewegung und in Kontakt miteinander – eine gute Voraussetzung, sich Neuem zu öffnen.
- **RAUM:** Verändern Sie den Raum (Stuhlkreis, Tischgruppen etc.) oder suchen Sie einen ungewohnten Ort auf (Turnhalle, Außengelände etc.).
- **IHRE ROLLE:** Moderieren Sie eher, als dass Sie sich in der Pflicht sehen, zu unterrichten. Achten Sie auf einen wertschätzenden Umgang der Schüler*innen untereinander und auf ein gutes Zeitmanagement (evtl. mit sichtbarer Uhr), um am Ende genügend Zeit für die wertvolle, gemeinsame Abschlussreflexion zu haben.

Arbeitsphase

EINSTIMMUNG



10 Min



alle

ABLAUF

- Kommen Sie mit allen im Plenum zusammen. Kündigen Sie an, was Sie vorhaben.
- Leiten Sie das folgende, thematisch passende Warm-up an:
Die Schüler*innen nennen reihum eine positive Eigenschaft, die z.B. mit dem Anfangsbuchstaben des eigenen Namens anfängt
Beispiel: Anna: ausdrucksstark; Bert: bodenständig; usw.

Variante Wurf: Die Schüler*innen werfen sich gegenseitig einen Ball o.Ä. zu.
Wer den Ball hat, ist an der Reihe, nennt eine Eigenschaft und wirft den Ball weiter.

SELBSTEINSCHÄTZUNG



10 Min



allein



Arbeitsblatt 1

ABLAUF

- Besprechen Sie den Begriff ›Kompetenz‹. Was verstehen die Schüler*innen darunter?
- Teilen Sie Arbeitsblatt 1 aus.
- Die Schüler*innen bearbeiten die Aufgaben 1–3.

Moderationsidee

Heute machen wir etwas anderen Unterricht. In dieser Stunde habt ihr Zeit, euch mit eurer Zukunft zu beschäftigen, genauer: mit eurer beruflichen Zukunft. Das Land Baden-Württemberg stellt Angebote zur Studien- und Berufsorientierung zur Verfügung, die wir jetzt ausprobieren.

Zu wissen, was man besonders gut kann, stärkt das Selbstbewusstsein. Aber auch für jede gute Entscheidung – und ihr werdet in eurem beruflichen Orientierungsprozess viele Entscheidungen treffen – ist es wichtig, sich selbst realistisch einschätzen zu können. Daher wollen wir uns heute intensiver mit den eigenen Kompetenzen auseinandersetzen. Wir alle verfügen über bestimmte Kompetenzen. Ziel der Methode ist es, uns unsere eigenen Kompetenzen zu verdeutlichen. Bestimmte Kompetenzen dürfen und sollen wir uns zuschreiben. Das hat nichts mit Eitelkeit zu tun, eher mit einem ›Klopfen auf die eigene Schulter‹. Darum heißt diese Methode auch: »Eigenlob stimmt«. Wir starten mit einem kurzen Warm-up.

Im ersten Schritt wollen wir uns genauer mit unseren Kompetenzen beschäftigen. Was bedeutet ›Kompetenz‹?

Mögliche Antwort:

Unter Kompetenz verstehen wir eine Kombination aus Denkfähigkeit, Wissen und praktischen Fähigkeiten. Beispiel: Flexibilität. Du bist in der Lage, dein gewohntes Denken und Handeln an neue Situationen anzupassen. Du kannst ohne Angst neue Aufgaben/Herausforderungen annehmen und Lösungen und Wege finden. Man beschreibt die Kompetenzen in Kompetenzstufen, denn wir alle sind z.B. in der Lage uns anzupassen. Allerdings fällt es der einen leicht, dem anderen schwer.

Prüfe, wenn du dich mithilfe von Arbeitsblatt 1 einschätzt, wie selbstständig, also wirklich allein und ohne Hilfe, du etwas tun kannst.

REFLEXION IN DER GRUPPE



25 Min



allein und zu dritt



Arbeitsblatt 2

ABLAUF

- Die Schüler*innen finden sich in 3er-Gruppen zusammen und setzen sich an Tische, verteilt im Raum. Ideal wäre es, den einzelnen Gruppen einen ruhigen Arbeitsplatz zu ermöglichen (z.B. auch außerhalb des Klassenzimmers).
- Teilen Sie Arbeitsblatt 2 aus. Alle bekommen es in zweifacher Ausführung.
- Die Gruppen bearbeiten die Aufgaben 1–4.
- Legen Sie eine Zeit fest, wann sich alle Gruppen wieder einfinden müssen.

ABSCHLUSSRUNDE UND DOKUMENTATION DER ERKENNTNISSE



10 Min



alle

ABLAUF

- Kommen Sie mit allen zum Abschluss der Stunde im Plenum zusammen.
- Regen Sie einen Austausch über die Methode und das Thema an (siehe Reflexionsfragen).
- Bitten Sie die Schüler*innen, ihre Erkenntnisse der Stunde in ihrem Logbuch festzuhalten und die Arbeitsblätter dort abzulegen.

Um sich selbst besser kennenzulernen, ist es hilfreich, zu erfahren, wie andere einen einschätzen. Interessant ist es in jedem Fall.

Findet euch in 3er-Gruppen zusammen und bearbeitet die Aufgaben 1–4.

HINWEIS

Es ist wichtig, dass ein Feedback in einem geschützten Rahmen stattfindet und dass jede Rückmeldung respektvoll und wertschätzend formuliert wird. Alles, was gesagt wird, bleibt vertraulich in der Gruppe und in diesem Raum.

Mögliche Reflexionsfragen:

- *Welche Erfahrungen habt ihr mit dieser Methode gemacht?*
- *Welche Erkenntnisse zieht ihr daraus?*
- *Inwiefern spielen Kompetenzen eine Rolle, wenn ihr an eure (berufliche) Zukunft denkt?*

TIPP

Sprecht darüber, was die einzelnen Kompetenzen für euch jeweils bedeuten, und nennt möglichst konkrete Beispiele.

Eigenlob stimmt.

		schwächer				stärker						schwächer				stärker			
SO SEHE ICH MICH!	Auffassungsgabe	()	()	()	()	()	()	()	()	Konzentrationsfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	
NAME, DATUM	Aufmerksamkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Kreativität	()	()	()	()	()	()	()	()	
.....	Ausdauer	()	()	()	()	()	()	()	()	Kritikfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	
.....	Begeisterungsfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Leistungsbereitschaft	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Belastbarkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Logisches Denken	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Durchsetzungsvermögen	()	()	()	()	()	()	()	()	Merkfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Ehrlichkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Offenheit	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Eigeninitiative	()	()	()	()	()	()	()	()	Ordnungssinn	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Einfühlungsvermögen	()	()	()	()	()	()	()	()	Organisationsfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Entscheidungsfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Räumliches Vorstellungsvermögen	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Entschlossenheit	()	()	()	()	()	()	()	()	Reaktionsgeschwindigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Flexibilität	()	()	()	()	()	()	()	()	Risikobereitschaft	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Freundlichkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Selbstdisziplin	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Führungskompetenz	()	()	()	()	()	()	()	()	Selbstkenntnis	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Fürsorge	()	()	()	()	()	()	()	()	Selbstvertrauen	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Geduld	()	()	()	()	()	()	()	()	Sorgfalt	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Gestalterische Fähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Sprachliche Fähigkeiten	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Großzügigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Teamfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Handwerkliches Geschick	()	()	()	()	()	()	()	()	Technisches Verständnis	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Hilfsbereitschaft	()	()	()	()	()	()	()	()	Verantwortungsbewusstsein	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Kommunikationsfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Verschwiegenheit	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Kompromissbereitschaft	()	()	()	()	()	()	()	()	Zielstrebigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Konfliktfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Zuverlässigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Kontaktfreudigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Anpassungsfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	

1. Lies die aufgeführten Kompetenzen in Ruhe durch.

2. Nutze die Skala, um abzubilden, welche Kompetenz bei dir mehr oder weniger ausgeprägt ist. Setze entsprechend deine Kreuze.

3. Unterstreiche diejenigen Kompetenzen, bei denen du die Kreuze am weitesten rechts gesetzt hast (max. 5).

Eigenlob stimmt.

		schwächer				stärker						schwächer				stärker			
SO SEHEN MICH DIE ANDEREN!	Auffassungsgabe	()	()	()	()	()	()	()	()	Konzentrationsfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Aufmerksamkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Kreativität	()	()	()	()	()	()	()	()	
NAME, DATUM	Ausdauer	()	()	()	()	()	()	()	()	Kritikfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Begeisterungsfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Leistungsbereitschaft	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Belastbarkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Logisches Denken	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Durchsetzungsvermögen	()	()	()	()	()	()	()	()	Merkfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	
GRUPPENARBEIT <i>Geht so vor:</i> 1. Sucht euch zu dritt einen ruhigen Platz. 2. Ihr erhaltet dieses Arbeitsblatt zweimal. Tragt jeweils Name/Datum ein und verteilt sie an eure Gruppenmitglieder. 3. Füllt im Gegenzug für diese zwei Blätter aus. Unterstreicht jeweils die von euch am stärksten bewerteten Kompetenzen (max. 5). 4. Besprecht gemeinsam: - Inwiefern decken sich Selbst- und Fremdbild? - Wie kommt die Einschätzung zustande? - Was löst das in mir aus?	Ehrlichkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Offenheit	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Eigeninitiative	()	()	()	()	()	()	()	()	Ordnungssinn	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Einfühlungsvermögen	()	()	()	()	()	()	()	()	Organisationsfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Entscheidungsfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Räumliches Vorstellungsvermögen	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Entschlossenheit	()	()	()	()	()	()	()	()	Reaktionsgeschwindigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Flexibilität	()	()	()	()	()	()	()	()	Risikobereitschaft	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Freundlichkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Selbstdisziplin	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Führungskompetenz	()	()	()	()	()	()	()	()	Selbstkenntnis	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Fürsorge	()	()	()	()	()	()	()	()	Selbstvertrauen	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Geduld	()	()	()	()	()	()	()	()	Sorgfalt	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Gestalterische Fähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Sprachliche Fähigkeiten	()	()	()	()	()	()	()	()	
	Großzügigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Teamfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	
Handwerkliches Geschick	()	()	()	()	()	()	()	()	Technisches Verständnis	()	()	()	()	()	()	()	()		
Hilfsbereitschaft	()	()	()	()	()	()	()	()	Verantwortungsbewusstsein	()	()	()	()	()	()	()	()		
Kommunikationsfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Verschwiegenheit	()	()	()	()	()	()	()	()		
Kompromissbereitschaft	()	()	()	()	()	()	()	()	Zielstrebigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()		
Konfliktfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Zuverlässigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()		
Kontaktfreudigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()	Anpassungsfähigkeit	()	()	()	()	()	()	()	()		



Eigenlob stimmt.



STANDORT-
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE
LEBENSZIELE

INFORMATIONSS-
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-
KOMPETENZ

Autor*innen: Florian von Dobeneck, Kathinka Dettmer, Bettina Tolle,
Ute Benninghofen

Quellen: Neubauer Aljoscha: *Mach was du kannst. Warum wir unseren Begabungen
folgen sollten – und nicht nur unseren Interessen.* Deutsche Verlags-Anstalt,
München 2018.

Svenja Hofert: *Was sind meine Stärken?: Entdecke, was in dir steckt.* Offenbach,
Gabal Verlag 2016

Gestaltung: www.geiervisuell.com

Ihr Feedback hilft sehr, unser Angebot für Ihren Unterricht zu optimieren.
Bitte geben Sie bei edkimo.com den Feedback-Code `duwekepo` ein
oder scannen Sie den QR-Code. Vielen Dank!



Meine Notizen.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GEFÖRDERT VOM

