



# Kompetenzspiegel.

STANDORT-  
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE  
LEBENSZIELE

INFORMATION-  
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-  
KOMPETENZ



## ZIELE UND METHODE

Anhand eines Fragebogens setzen sich die Schüler\*innen zunächst mit ihrem persönlichen Kompetenzprofil auseinander und erhalten eine individuelle Selbsteinschätzung. In der Gruppenarbeit ergänzen die Schüler\*innen ihr gewonnenes Selbstbild durch Fremdeinschätzungen.

Die Methode dient dazu, ein eigenes Kompetenzprofil zu erstellen und Antwort auf die Frage zu bekommen: »Was kann ich wirklich gut?«



## ZEITBEDARF

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



## MATERIALIEN UND VORBEREITUNG

- Arbeitsblätter 1–3 (Fragebögen)
- Arbeitsblatt 4 (Reflexion)

Spielen Sie die Methode mitsamt den Arbeitsblättern einmal durch.

Drucken Sie die Arbeitsblätter in der Anzahl Ihrer Schüler\*innen aus.

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). 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« oder »Belastbarkeit«. 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 genau uns leichtfällt, wir gerne tun und wir besser als andere können (vgl. Hofert). Regen Sie die Schüler\*innen darum an, sich in Beziehung zu anderen zu setzen, um herauszufinden, was charakteristisch für sie ist.

Man beschreibt Kompetenzen meist in Stufen. Dabei wird eingeschätzt, ob jemand Anfänger\*in auf einem Gebiet ist oder schon Profi/Meister\*in/Expert\*in. Ein guter Maßstab ist die Überlegung, zu welchem Grad man einen Kompetenzbereich beherrscht, also z.B. nur mit Unterstützung, selbstständig oder ob man so gut darin ist, dass man anderen helfen kann.

## HILFREICHES SETTING UND TIPPS

Gestalten Sie die 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



5 Min



alle

#### ABLAUF

- Kommen Sie mit allen im Plenum zusammen und erläutern Sie, was Sie vorhaben.
- Laden Sie die Schüler\*innen dazu ein, mithilfe von Fragebögen über ihre persönlichen Fähigkeiten nachzudenken.
- Klären Sie zunächst mit den Schüler\*innen den Begriff ›Kompetenz‹.

### 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 dazu Angebote zur Studien- und Berufsorientierung zur Verfügung, die wir jetzt ausprobieren.

Was kann ich eigentlich wirklich gut? So einfach fällt die Antwort hierauf oft nicht. In der heutigen Stunde werdet ihr versuchen, eure eigenen Kompetenzen zu definieren und klar zu benennen.

*Impulsfrage: Was sind Kompetenzen?*

*Eine Kompetenz ist etwas, was man wirklich gut kann!*

*Es gibt soziale Kompetenzen, z.B. Kommunikationsfähigkeit oder die Fähigkeit zur Empathie, Methodenkompetenzen, z.B. Organisations- oder Entscheidungsfähigkeit, oder Selbstkompetenzen, wozu Leistungsbereitschaft oder Verantwortungsbewusstsein gehören.*

*Diese Kompetenzen zeigen sich nicht nur in Form von Abschlüssen und Zertifikaten, sondern vor allem in dem, wie ihr euch nach außen zeigt und wie ihr handelt, z.B. im Sportverein, bei der Nachhilfe, bei der Ausführung eurer Hobbys und auch in der Schule.*

*Ihr könnt eure Kompetenzen heute mithilfe eines Fragebogens ermitteln.*

### EINZELREFLEXION



10 Min



allein



Arbeitsblatt 1–3

### ABLAUF

- Verteilen Sie die Arbeitsblätter 1–3 zur Selbsteinschätzung.
- Die Schüler\*innen geben auf einer Skala von 1 bis 5 an, wie stark sie die jeweilige Kompetenz bei sich selbst ausgeprägt sehen.

*Die Arbeitsblätter enthalten Fragen, mit denen ihr selbst eure Kompetenzen einschätzen sollt.*

*Benennt die Ausprägung jeder Kompetenz, indem ihr euch auf einer Skala von 1 bis 5 überlegt, wie stark die Fähigkeit bei euch vorhanden ist. Tragt dazu die entsprechende Ziffer ein: 1=nie; 2=selten; 3=manchmal; 4=häufig; 5=fast immer.*

*Versucht die Selbsteinschätzung ohne langes Nachdenken vorzunehmen.*

*Beachtet auch, dass man nicht alle Kompetenzen haben und an sich beobachten kann. Manche Fähigkeiten habt ihr eventuell noch nie benötigt und sie liegen noch verborgen ... und vielleicht werdet ihr manche auch nie brauchen.*

### KLEINGRUPPENARBEIT: KOMPETENZEN SPIEGELN



10 Min



zu dritt



Arbeitsblatt 1–3

### ABLAUF

- Die Schüler\*innen finden sich in 3er-Gruppen zusammen und geben sich gegenseitig ein Feedback.
- Lassen Sie dazu die Gruppenaufgabe auf Arbeitsblatt 1 vorlesen.

*Nach eurer Selbsteinschätzung dürft ihr euch nun gegenseitig einschätzen:*

*Wie ausgeprägt schätzt ihr die Kompetenzen bei euren Mitschüler\*innen ein?*

*Idealerweise findet ihr euch mit zwei anderen zusammen, die ihr bereits einigermaßen gut kennt. Sollte das nicht möglich sein, möchte ich euch ermutigen, euch trotzdem gegenseitig einzuschätzen. Auch erste Eindrücke – vielleicht gerade diese – können aufschlussreich sein.*

*Wichtig ist, dass jede Rückmeldung respektvoll und wertschätzend vorgenommen wird. Alles, was gesagt wird, bleibt vertraulich in der Gruppe und in diesem Raum.*

### EINZELREFLEXION



10 Min



allein



Arbeitsblatt 4

Ihr habt nun die Einschätzung eurer Mitschüler\*innen bekommen und in die Spalten auf eurem Arbeitsblatt eingetragen.

Reflektiert anhand der Aufgabenstellung auf Arbeitsblatt 4 die Rückmeldungen eurer Mitschüler\*innen.

### ABLAUF

- Teilen Sie Arbeitsblatt 4 aus.
- Laden Sie die Schüler\*innen zur Reflexion und Abgleich der Selbst- und Fremdeinschätzungen ein (Aufgaben 1 und 2).
- Die Schüler\*innen markieren am Schluss dieses Schrittes in Einzelarbeit, welche Kompetenzen bei ihnen besonders ausgeprägt sind, und wie und wo sie diese nutzen möchten.

### ABSCHLUSSRUNDE UND DOKUMENTATION DER ERKENNTNISSE



10 Min



alle

Reflexionsfragen:

- Wie leicht/schwer fiel euch die Selbst- und Fremdbewertung?
- Wie seid ihr mit dem erhaltenen Feedback umgegangen?
  - Habt ihr euch bestätigt gefühlt?
  - Wie habt ihr euch gefühlt, wenn die Einschätzungen nicht übereinstimmten?
  - Wem vertraut ihr eher – den Fremdeinschätzungen oder euren eigenen?

### ABLAUF

- Kommen Sie zum Abschluss der Stunde mit den Schüler\*innen im Plenum zusammen.
- Fragen Sie nach den Erfahrungen der Schüler\*innen mit dieser Methode und regen Sie einen Austausch über ihre Erkenntnisse an (siehe Reflexionsfragen).
- Bitten Sie die Schüler\*innen, ihre Erkenntnisse der Stunde in ihrem Logbuch festzuhalten und die Arbeitsblätter dort abzulegen.

NAME, DATUM	SELBSTKOMPETENZ	MEIN SELBST- BILD 1-5	SPIEGEL B 1-5	SPIEGEL C 1-5	MEIN FAZIT 1-5
.....	1 Bei Problemen suche ich eigenständig Wege, sie zu lösen (Selbständigkeit).				
.....	2 Man kann sich auf mich verlassen, ich halte mich an Absprachen (Zuverlässigkeit).				
<b>EINZELARBEIT</b>	3 Ich bemühe mich, alles zu tun, dass die Aufgaben, für die ich mich verpflichtet habe, einen möglichst guten Verlauf nehmen (Verantwortungsbewusstsein).				
1. Schätze ein, wie stark du die Kompetenzen in allen drei Bereichen (Arbeitsblatt 1-3) bei dir ausgeprägt siehst. Trage dafür eine Ziffer ein. Schreibe: 1=nie; 2=selten; 3=manchmal; 4=häufig; 5=fast immer	4 Ich kann meine Gefühle mitteilen, z.B. sagen, wenn es mir schlecht geht (Selbstmitteilung).				
	5 Ich kann meine Meinung vertreten und traue mir etwas zu (Selbstsicherheit).				
	6 Wenn mich etwas begeistert, bin ich voll dabei, und ich ziehe andere mit (Begeisterungsfähigkeit).				
<b>GRUPPENARBEIT</b>	7 Auch wenn mir etwas nicht so viel Spaß macht, halte ich trotzdem durch und erledige die Aufgabe (Durchhaltevermögen).				
Geht so vor: 1. Findet euch zu dritt (A-C) zusammen. 2. Person A liest nacheinander die Nummern aller Bereiche vor. Nach jeder Nummer zeigen B und C gleichzeitig per Fingerzahl 1-5 ihre Einschätzung an. 3. A hält diese in den Spalten B/C fest. Auf die gleiche Weise erhält B ein Feedback, dann C.	8 Ich möchte mir Aufgaben (mir selbst gestellte oder von anderen übertragene) besonders gut lösen und nehme hierfür größere Anstrengungen in Kauf (Leistungsbereitschaft).				
	9 Ich ergreife die Initiative und bringe Dinge von mir aus in Gang (Eigeninitiative).				
	10 Ich lasse mich nicht (so leicht) ablenken, wenn ich mich mit etwas beschäftige (Konzentrationsfähigkeit).				
	11 Ich kenne mich gut, kann den Grund für meine Gefühlslagen erkennen, weiß, wie ich auf andere wirke und wie diese vermutlich auf mich reagieren (Selbstbewusstsein).				
	12 Ich kann mich gut auf neue Situationen einstellen. Wenn ich z.B. mit meiner Vorgehensweise nicht erfolgreich bin, so suche ich andere Lösungsmöglichkeiten (Flexibilität).				

# Kompetenzspiegel.

NAME, DATUM	METHODENKOMPETENZ	SELBSTBILD 1-5	SPIEGEL B 1-5	SPIEGEL C 1-5	FAZIT 1-5
.....	1 Ich kann gut planen, priorisieren und organisieren und behalte auch bei vielen Aufgaben den Überblick (Organisationsfähigkeit).				
.....	2 Ich habe viele neue Ideen und kann diese auf immer wieder neue Weise ausdrücken (Kreativität).				
	3 Ich verstehe Zusammenhänge schnell und kann diese beschreiben (Analysefähigkeit).				
	4 Ich kann Informationen zusammenstellen, verständlich aufbereiten und wiedergeben. Und ich kann auch bei komplexen Zusammenhängen und Fakten Sinn herstellen (Verarbeitungsfähigkeit).				
	5 Ich suche gerne nach Lösungen, indem ich analysiere, mögliche Wege ausprobiere und miteinander kombiniere (Problemlösefähigkeit)				
	6 Ich wäge ohne größere Schwierigkeiten zwischen unterschiedlichen Optionen ab, beurteile dabei die Alternativen und entscheide mich schnell (Entscheidungsfähigkeit).				
	7 Ich setze mir Ziele und arbeite darauf hin (Zielorientierung).				
	8 Wenn ich Regeln befolgen soll, mache ich das gerne und halte mich auch prinzipiell an sie (Konformität).				
	9 Mir ist es wichtig, Arbeiten ordentlich, gewissenhaft und möglichst fehlerfrei zu erledigen (Sorgfalt).				
	10 Ich sage meine Meinung und überzeuge andere davon, dass ich recht habe (Durchsetzungsvermögen).				
	11 Ich traue mich, vor einer Gruppe etwas zu präsentieren und zu begründen (frei sprechen).				

# Kompetenzspiegel.

NAME, DATUM	SOZIALKOMPETENZ	SELBSTBILD 1-5	SPIEGEL B 1-5	SPIEGEL C 1-5	FAZIT 1-5
.....	1 Ich arbeite gerne mit anderen zusammen und suche nach gemeinsamen Lösungen (Teamfähigkeit).				
.....	2 Ich setze mich gerne für andere ein (Solidarität).				
	3 Ich kann anderen gut zuhören und mich so ausdrücken, dass mich nicht nur meine Freunde verstehen (Kommunikationsfähigkeit).				
	4 Bei einem Streit bleibe ich gelassen und versuche, eine gemeinsame Lösung zu finden (Konfliktfähigkeit).				
	5 Wenn jemand ein Problem mit mir hat, höre ich mir seine Meinung an, ohne mich zu verteidigen (Kritikfähigkeit).				
	6 Ich kann kritische Themen bei anderen offen und lösungsorientiert ansprechen (Kritikfähigkeit/Offenheit).				
	7 Ich helfe anderen, auch wenn ich nichts dafür bekomme (Hilfsbereitschaft).				
	8 Ich respektiere Menschen, die anders sind oder anders denken, auch wenn ich ihre Einstellungen merkwürdig finde (Toleranz).				
	9 Ich kann mich in andere hineinversetzen und ihre Gefühle nachvollziehen (Einfühlungsvermögen).				
	10 Ich bin höflich, rücksichtsvoll und bemühe mich, die Gefühle und Bedürfnisse der Anderen wahrzunehmen und zu respektieren (respektvoller Umgang).				
	11 Ich kann andere für meine Ideen begeistern (Motivationsfähigkeit).				
	12 Ich kann Ziele festlegen und Menschen anleiten und befähigen, diese Ziele zu erreichen (Führungsfähigkeit).				

## NAME, DATUM

## REFLEXION DER RÜCKMELDUNGEN

..... A. Prüfe nach, ob du dir eher höhere oder niedrigere Ausprägungen als deine Mitschüler\*innen gegeben hast. Woran könnte das liegen?

.....

.....

.....

## EINZELARBEIT

1. *Vergleiche deine Selbsteinschätzung mit dem, was dir deine Mitschüler\*innen gespiegelt haben. Beantworte dazu die Fragen A und B.*

B. **Wie gut konntest du die Einschätzungen deiner Mitschüler\*innen annehmen? Es geht nicht darum, ob deine Mitschüler\*innen Recht oder Unrecht haben, sondern darum, ob du ihren Eindrücken folgen kannst, und was du innerlich mit diesen Rückmeldungen anfängst.**

2. *Überlege am Schluss, welches Fazit du aus dem Feedback und deinen Reflexionen dazu ziehen möchtest und bearbeite Aufgabe C und D.*

C. **Fülle die Spalte Fazit auf den Arbeitsblättern 1–3 aus. Überlege dazu, welche Ausprägungen (1–5) du infolge der Rückmeldungen festhalten möchtest. Kreise am Schluss die Kompetenzen ein, die du mit 4 und 5 bewertest.**

D. **Wofür möchtest du diese markierten Fähigkeiten zukünftig einsetzen (beruflich/im Dienste der Gesellschaft/für dich selbst)? Falls du erste Ideen, konkrete Interessen oder gar Berufswünsche hast, so halte diese hier fest.**





# Kompetenzspiegel.



STANDORT-  
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE  
LEBENSZIELE

INFORMATIONSS-  
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-  
KOMPETENZ

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

Quellen: Tillmann Grüneberg: *Mit den richtigen Fragen zum richtigen Studium. Selbsteinschätzung rund um die Studienwahl.* Springer Verlag, Berlin 2019, S. 120-130.

Quellen: Aljoscha Neubauer: *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.* Gabal Verlag, Offenbach 2016.

Gestaltung: [www.geiervisuell.com](http://www.geiervisuell.com)

Ihr Feedback hilft sehr, unser Angebot für Ihren Unterricht zu optimieren. Bitte geben Sie bei [edkimo.com](http://edkimo.com) den Feedback-Code *duwekepo* ein oder scannen Sie den QR-Code. Vielen Dank!



GEFÖRDERT VOM



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND KUNST



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