

Arbeitsmaterial: Das kann ich!

Schritt 1: Bitte schätzen Sie Ihre Fähigkeiten in den folgenden Bereichen ein. Kreuzen Sie die jeweiligen Eigenschaften an, wenn sie auf Sie zutreffen.

Teamfähigkeit

Ich bin in der Lage...

- gut mit anderen zusammenzuarbeiten und es macht mir Freude.
- gemeinsam mit Anderen eine Aufgabe zu bearbeiten und zu einer Lösung kommen.
- in einer Gruppe Verantwortung übernehmen.
- mich in eine Gruppe zu integrieren.
- anderen Gruppenmitgliedern bei Aufgaben zu helfen.
- anderen zu helfen, sich in eine Gruppe zu integrieren.
- mich durchzusetzen und meine Ideen sachlich zu begründen.
- auch andere Vorschläge gelten zu lassen.

Kooperationsfähigkeit

Ich bin ...

- hilfsbereit, auch wenn ich selbst gerade an etwas arbeite.
- respektvoll, das heißt ich gehe mit anderen und ihren Vorschlägen höflich um.
- aufgeschlossen, auch wenn die Ideen von anderen in eine andere Richtung gehen wie meine.
- in der Lage, auch Kompromisse zu machen.
- auch zu einem Lob anderen gegenüber bereit.
- in der Lage, Ideen anderer aufzugreifen und weiterzudenken.
- bereit, mit anderen zusammenzuarbeiten.

Kontaktfreudigkeit

Es gelingt mir ...

- auf Menschen zuzugehen.
- mit anderen ins Gespräch zu kommen.
- anderen zu helfen, ihre Kontaktschwierigkeiten zu überwinden.
- andere Menschen zu motivieren.
- freundlich mit anderen zu sprechen.
- zurückhaltende Menschen in ein Gespräch einzubeziehen.

Ausdrucksfähigkeit

Ich kann...

- mich gut ausdrücken, das heißt ich habe zum Beispiel einen guten Wortschatz.
- laut genug und deutlich sprechen.
- Situationen und Gedanken schriftlich und mündlich klar und verständlich darstellen.
- reden, ohne ins Stocken zu kommen.
- bei einer Diskussion meine Meinung sachlich einbringen und vertreten, das heißt ich werde während des Gesprächs nicht laut oder ausfallend.
- etwas so anschaulich erklären, dass mir Leute gerne zuhören.
- meine Gefühle ausdrücken.
- auch vor einer großen Zuhörergruppe ruhig und sicher sprechen.
- Situationen kurz und knapp darstellen, sodass jeder sie nachvollziehen kann.

Kritikfähigkeit

Ich kann ...

- über Kritik an meiner Person nachdenken.
- Kritik, die andere an mir üben, aushalten, ohne dass ich laut werde.
- mich auch entschuldigen.
- anderen auch verzeihen.
- anderen gegenüber meine Meinung vertreten, auch wenn ich befürchten muss, dass sie nicht gerne gehört wird.
- einen Konflikt aushalten.
- auch eigene Fehler und Missgeschicke eingestehen.
- Kritik so anbringen, dass sie andere nicht verletzt.
- aus Fehlern lernen.

Grundlagenkompetenzen im Bereich der Informationsbeschaffung

Ich bin in der Lage...

- Medien wie das Internet zu nutzen.
- mich durch das Fernsehen (zum Beispiel Nachrichten), das Radio und die Tageszeitung über aktuelle Geschehnisse zu informieren.
- mit dem Computer Texte zu erstellen.
- E-Mail zu verschicken.
- in einer Bücherei nach Informationen zu suchen.
- in einem Nachschlagewerk, wie einem Wörterbuch, Informationen zu bekommen.
- einen Brief an eine offizielle Stelle zu schreiben.
- durch einen Anruf Informationen einholen.

Schritt 2: Überlegen Sie sich welche vier Fähigkeiten besonders auf Sie zutreffen. Überlegen Sie sich dazu Situationen und Tätigkeiten, die belegen, dass diese Fähigkeiten besonders auf Sie zutreffen.

1.Fähigkeit: _____

Situationen und Tätigkeiten, die diese Fähigkeit belegen

2.Fähigkeit: _____

Situationen und Tätigkeiten, die diese Fähigkeit belegen

3.Fähigkeit: _____

Situationen und Tätigkeiten, die diese Fähigkeit belegen

4.Fähigkeit: _____

Situationen und Tätigkeiten, die diese Fähigkeit belegen
