



STÄRKEN UND KOMPETENZEN

Selbsteinschätzung Stärken/Kompetenzen

Der im Leitfaden zur Kompetenzbilanz im Freiwilligendienst vorhandene Selbstcheck ist gut für die Stärkenermittlung im Rahmen der schulischen Berufsorientierung einsetzbar:

Kompetenz	Was bedeutet das?	Einschätzung*			
		seltener	manchmal	oft	meistens
1 Teamfähigkeit	<i>Gern im Team arbeiten</i> Ich arbeite gern mit anderen Menschen zusammen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Mit unterschiedlichen Menschen auskommen</i> Ich kann mich auf unterschiedliche Menschen einstellen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Gemeinsame Planungen machen</i> Ich kann etwas gemeinsam mit anderen planen und mich zur Verteilung der Aufgaben mit ihnen absprechen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Sich anpassen können</i> Ich füge mich leicht in eine Gruppe ein und nehme auf andere Rücksicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Hilfsbereitschaft</i> Ich springe für andere ein und unterstütze sie bei Problemen oder beim Lösen ihrer Aufgaben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Organisationsfähigkeit	<i>Aufgaben und Arbeitsabläufe planen</i> Bevor ich eine Arbeit beginne, denke ich über die Aufgabenstellung nach und unterteile sie in einzelne, überschaubare Schritte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Wichtiges erkennen und Prioritäten setzen</i> Ich erkenne, was das Wesentliche an einer Aufgabe ist und kann entscheiden, was als nächstes getan werden muss.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Flexibel sein</i> Wenn sich die Situation verändert oder ich neue Informationen bekomme, kann ich mich darauf einstellen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kompetenz	Was bedeutet das?	Einschätzung*			
		seltener	manchmal	oft	meistens
3 Zuverlässigkeit	<i>Vereinbarungen einhalten</i> Ich nehme Regeln und Versprechen ernst und halte sie ein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Gewissenhaft arbeiten</i> Ich arbeite sorgfältig und genau und möchte Fehler möglichst vermeiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Kritikfähigkeit	<i>Kritik akzeptieren</i> Ich kann Kritik annehmen, ohne persönlich gekränkt zu sein und sehe ein, wenn ich einen Fehler gemacht habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Sachlich kritisieren</i> Ich kann Kritik sachlich äußern und achte darauf, dass sie niemanden verletzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Schwierige Themen ansprechen</i> Ich habe den Mut, auch unangenehme oder problematische Dinge anzusprechen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Konfliktfähigkeit	<i>Konflikte erkennen und annehmen</i> Ich erkenne, worin ein Konflikt besteht und bin bereit, darüber mit den Beteiligten zu sprechen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Seinen Standpunkt vertreten</i> Ich habe den Mut, meine Meinung zu sagen, auch wenn andere sich das nicht trauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Kompromisse schließen</i> Wenn es unterschiedliche Meinungen gibt, wie man etwas tun sollte, bin ich bereit, anderen entgegenzukommen. Ich kann dann auch meine eigenen Interessen zurückstellen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Streit schlichten</i> Ich kann andere beruhigen, schwierige Situationen entschärfen und helfen, einen Streit zu beenden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Lernbereitschaft	<i>Interesse für Neues</i> Neue Aufgaben interessieren mich und ich beschäftige mich gern mit Dingen, die ich bisher noch nicht kannte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Selbständig lernen</i> Ich hole mir von allein Informationen ein, um mir neues Wissen und neue Fähigkeiten anzueignen (z.B. Lehrbücher, Gebrauchsanweisungen, Internet).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Kompetenz	Was bedeutet das?	Einschätzung*			
		selten	manch- mal	oft	mei- stens
	Aus Erfolgen und Misserfolgen lernen Wenn mir etwas gelingt oder nicht gelingt, kann ich daraus lernen und die Erfahrungen auf andere Situationen übertragen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Leistungsbereitschaft	Zielstrebigkeit Ich setze mich beim Bearbeiten von Aufgaben dafür ein, das Ziel zu erreichen und strebe nach möglichst guten Ergebnissen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Schwierigkeiten und Widerstände überwinden Ich bleibe an einer Aufgabe dran, auch wenn es schwierig wird und finde Wege, um Hindernisse zu überwinden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Eigeninitiative Wenn ich sehe, dass etwas getan werden muss, suche ich auch selbständig nach Lösungen und werde von allein aktiv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Belastbarkeit	Konzentriert arbeiten Ich arbeite aufmerksam an einer Aufgabe, ohne mich ablenken zu lassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ausdauer Ich kann mich eine längere Zeit lang mit einer Aufgabe beschäftigen, auch wenn dazu ständig wiederkehrende oder unbeliebte Tätigkeiten gehören.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Unter schwierigen Bedingungen arbeiten Auch unter schwierigen Bedingungen (z.B. Lärm oder Ärger mit anderen) arbeite ich gut und ruhig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Unter Zeitdruck arbeiten Wenn ich wenig Zeit für eine Aufgabe habe, bleibe ich trotzdem ruhig und arbeite zügig und wie geplant weiter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Hilfe nachfragen Ich bitte andere um Hilfe, wenn ich eine schwierige Situation nicht allein bewältigen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kompetenz	Was bedeutet das?	Einschätzung*			
		selten	manch- mal	oft	mei- stens
9 Kommunikations- fähigkeit	Mündlicher Ausdruck Ich kann mich mit anderen fließend verständigen. Ich beherrsche die Alltagssprache.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Verstehendes Lesen Ich kann Texte lesen und ihre Inhalte verstehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Schriftlicher Ausdruck Ich kann Texte wie Briefe, E-Mails oder kleine Berichte verfassen und mich darin verständlich ausdrücken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Sachverhalte und Situationen darstellen Ich kann gut Dinge erklären und Situationen beschreiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Offenheit im Umgang mit anderen Ich gehe offen auf andere zu, kann ein Gespräch beginnen und aufrechterhalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Sich in Gespräche einbringen Ich beteilige mich aktiv an Gesprächen und bringe meine eigene Meinung ein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Meinungen anderer respektieren Ich achte die Meinungen anderer Menschen, auch wenn ich eine andere Meinung habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Respektvoll kommunizieren Ich höre aufmerksam zu und lasse andere ausreden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Sich in andere hineinversetzen Ich kann Einstellungen, Gefühle und Probleme anderer erkennen und ich kann nachfühlen, wie es ihnen geht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Selbständigkeit	Selbständig handeln Ich kann eigenständig Aufgaben erledigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Selbständig planen Ich kann meinen Tagesablauf planen und organisieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Kompetenz	Was bedeutet das?	Einschätzung*			
		selten	manchmal	oft	meistens
11 Verantwortungsbewusstsein	<i>Folgen abschätzen</i> Bevor ich etwas tue, überlege ich mir, welche Auswirkungen mein Handeln haben könnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Verantwortung übernehmen</i> Ich bin bereit, für mein Handeln und meine Entscheidungen die Verantwortung zu tragen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Interkulturelle Kompetenz	<i>Aufgeschlossen sein gegenüber anderen Kulturen</i> Ich interessiere mich für Menschen mit einem anderen kulturellen Hintergrund und akzeptiere mögliche Unterschiede.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Mit Menschen aus anderen Kulturen zusammenarbeiten</i> Ich kann mit Menschen, die eine andere Herkunft haben als ich, zusammen arbeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Fähigkeit zur Selbstreflexion	<i>Die eigenen Bedürfnisse kennen</i> Ich weiß, welche Bedürfnisse, Wünsche und Abneigungen ich selbst habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Eigene Stärken und Schwächen kennen</i> Ich kann einschätzen, was ich gut kann und was mir nicht liegt oder wo ich mich noch verbessern könnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Selbstkritisch sein</i> Meine Ziele und Handlungen kann ich hinterfragen und überdenken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Engagementbereitschaft	<i>Unterstützungsbedarf erkennen</i> Ich merke es, wenn andere Menschen Hilfe und Unterstützung brauchen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>Bereitschaft sich zu engagieren</i> Ich bin bereit, meine eigene Zeit für andere Menschen oder eine wichtige Sache einzusetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quelle: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.(2009): Leitfaden zur Kompetenzbilanz im Freiwilligendienst Bundesprogramm „Freiwilligendienste machen kompetent“, Frankfurt am Main, S. 64ff <http://www.b-b-e.de/themen/freiwilligendienste1/materialien-und-hinweise/>