**Eigenlob stimmt.**

**Selbstbild – Fremdbild**

LSG: Was sind Kompetenzen?

Mögliche Antwort: *Unter Kompetenz verstehen wir eine Kombination aus*

*Denkfähigkeit, Wissen und praktischen Fähigkeiten.*

*Beispiel: Flexibilität.*

*Beschreiung: Du bist in der Lage, dein gewohntes Denken und Handeln an neue Situationen anzupassen.*

*Du kannst ohne Angst neue Aufgaben/Herausforderungen annehmen, Lösungen und Wege finden.*

Man beschreibt die Kompetenzen in Kompetenzstufen, denn wir alle sind z. B. in der Lage uns anzupassen, aber der einen Person fällt es leicht, der anderen schwer.

(vgl. zum Kompetenzbegriff auch: Franz E. Weinert (Hrsg), Leistungsmessungen in Schulen, Weinheim und Basel, 2001, S. 27f)

**Vorgehen:**

Austausch in Zweier-Gruppen

**Dauer:** 20 Min.

**Arbeitsblatt:** „Eigenlob stimmt“ in zweimaliger Ausfertigung austeilen

*Das unten in Ausschnitten verwendete Arbeitsblatt entstammt dem Freiburger Methodenkoffer. Autorinnen und Autoren: Dobeneck, Dettmer, Tolle, Beninghofen*

*© www.freiburger-methodenkoffer.de | Gefördert vom BMBF | Im Auftrag des MWK Baden-Württemberg, 2020.*

*Download unter:* [*https://www.freiburger-methodenkoffer.de/fileadmin/user\_upload/fmk-faehigkeiten-eigenlob\_stimmt.pdf*](https://www.freiburger-methodenkoffer.de/fileadmin/user_upload/fmk-faehigkeiten-eigenlob_stimmt.pdf)

1. Arbeitsschritt: In Stillarbeit selbst ausfüllen
2. Zweites Arbeitsblatt von der Partnerin, dem Partner ausfüllen lassen.
3. Unterschiedliche Bewertungen reflektieren:

Fragen: Inwiefern deckt sich Selbst- und Fremdbild?

Welche Eigenschaften wurden gar nicht beobachtet?

Wie kommt die Einschätzung zustande?

Was löst sie in mir aus?

**Umgang mit dem Arbeitsblatt:**

1. Lies die genannten 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).

*S*

*schwächer stärker stark ausgeprägt*

Auffassungsgabe () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Aufmerksamkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Ausdauer () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Begeisterungsfähigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Belastbarkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Durchsetzungsvermögen () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Ehrlichkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Eigeninitiative () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Einfühlungsvermögen () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Entscheidungsfähigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Entschlossenheit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Flexibilität () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Freundlichkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Führungskompetenz () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Fürsorge () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Geduld () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()  
Gestalterische Fähigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Großzügigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Handwerkliches Geschick () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Hilfsbereitschaft () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Kommunikationsfähigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Kompromissbereitschaft () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Konfliktfähigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Kontaktfreudigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Konzentrationsfähigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Kreativität () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()  
Kritikfähigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Leistungsbereitschaft () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () Logisches Denken () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()   
Merkfähigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()   
Offenheit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () Ordnungssinn () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () Organisationsfähigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Räuml. Vorstellungsvermögen () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Reaktionsgeschwindigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Risikobereitschaft () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Selbstdisziplin () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Selbstkenntnis () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Selbstvertrauen () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()  
Sorgfalt () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()  
Sprachliche Fähigkeiten () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Teamfähigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()   
Technisches Verständnis () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Verantwortungsbewusstsein () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Verschwiegenheit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Zielstrebigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Zuverlässigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

Anpassungsfähigkeit () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

*© www.freiburger-methodenkoffer.de | Gefördert vom BMBF | Im Auftrag des MWK Baden-Württemberg, 2020.* [*https://www.freiburger-methodenkoffer.de/fileadmin/user\_upload/fmk-faehigkeiten-eigenlob\_stimmt.pdf*](https://www.freiburger-methodenkoffer.de/fileadmin/user_upload/fmk-faehigkeiten-eigenlob_stimmt.pdf)