

Was kann ich gut? – Meine Stärken!

Jeder Mensch kann etwas gut! In dieser Übung findest du heraus, was deine **Stärken** sind – also das, was du besonders gut kannst.

So geht's:

1. **Such dir einen Partner oder eine Partnerin.**
2. **Lies dir die Sätze durch und schätze dich selbst im Fragebogen ein:**
 - Überleg: Trifft das auf mich zu?
 - Kreuze an, was du denkst:

☒ Trifft voll zu
 ☐ Trifft teilweise zu
 ☐ Trifft selten zu
 ☒ Trifft gar nicht zu

Wichtig: Überlege dir: Trifft das auf mich zu? - Sei ehrlich zu dir selbst und nimm dir genügend Zeit!

3. **Jetzt kommt dein Partner /deine Partnerin dran:**
 - Knick den rechten Teil deiner Tabelle um, damit man deine Kreuze nicht sieht.
 - Tauscht eure Blätter.
 - Jetzt schätzt dich dein Partner / deine Partnerin ein.



Ziel:

Am Ende hast du **3 Stärken**, die du selbst und dein Partner / deine Partnerin bei dir gesehen habt.

Hier knicken

	So schätzt dich dein Partner / deine Partnerin ein:				So schätze ich mich selbst ein:			
Stärke	☒	☐	☐	☒	☒	☐	☐	☒
Ich halte mich an Absprachen und bin pünktlich. (Zuverlässigkeit)								
Ich will meine Ziele erreichen und gebe dafür mein Bestes. (Ehrgeiz)								
Ich kann auch mit schlechten Rückmeldungen umgehen und daraus lernen. (Kritikfähigkeit)								
Ich helfe anderen gerne, wenn sie Unterstützung brauchen. (Hilfsbereitschaft)								
Ich kann mich gut auf eine Sache konzentrieren. (Konzentrationsfähigkeit)								
Ich kann gut mit anderen zusammenarbeiten. (Teamfähigkeit)								
Ich bleibe ruhig, auch wenn etwas länger dauert. (Geduld)								
Ich kann gut fühlen, wie es anderen geht. (Empathie)								
Ich kann Streit lösen oder ruhig bleiben, wenn es Meinungsverschiedenheiten gibt. (Konfliktfähigkeit)								

Hier knicken

Stärke	✓	😊	☹	✗	✓	😊	☹	✗
Ich übernehme Aufgaben und kümmere mich darum. (Verantwortungsbereitschaft)								
Ich sage die Wahrheit und bin fair zu anderen. (Ehrlichkeit)								
Ich bin freundlich und respektvoll zu anderen. (Höflichkeit)								
Ich habe viele Ideen und kann gut gestalten oder erfinden (Kreativität)								
Ich kann gut planen und den Überblick behalten. (Organisationsfähigkeit)								
Ich stelle gerne Fragen und will Neues herausfinden. (Neugier)								
Ich bin neugierig und will Neues lernen. (Lernbereitschaft)								
Ich bin freundlich und respektvoll zu anderen. (Höflichkeit)								
Ich achte darauf, dass meine Sachen in Ordnung sind. (Ordnung)								
Ich starte mit der Bearbeitung von Aufgaben alleine und frage selten nach Hilfe. (Selbstständigkeit)								
Ich gebe nicht gleich auf, auch wenn es schwer ist. (Ausdauer)								
Ich kann gut sprechen, lesen oder schreiben – auch in anderen Sprachen. (Sprachkenntnisse)								
Ich kann gut nachdenken, Probleme lösen und Dinge durchschauen. (logisches Denken)								
Ich kann gut mit Zahlen umgehen und Rechenaufgaben lösen. (Mathematische Fähigkeiten)								
Ich kenne mich gut mit Handy, Computer oder Internet aus. (Medienkompetenz)								
Ich bewege mich gerne, bin fit und habe Spaß an Sport. (Sportlichkeit)								
Ich habe ein gutes Gefühl für Töne, Rhythmus oder kann ein Instrument spielen. (Musikalität)								
Ich kann gut mit meinen Händen arbeiten (z. B. basteln, reparieren). (handwerkliches Geschick)								
Ich verstehe, wie Geräte oder Maschinen funktionieren. (technisches Verständnis)								

Auswertung:

Das kann ich gut, das sind meine Stärken!

1. Trage Punkte ein: Schau dir deine Selbsteinschätzung und die Fremdeinschätzung an. Vergib für jede Einschätzung folgende Punkte:

- ☒ Trifft voll zu = 3 Punkte
- 😊 Trifft teilweise zu = 2 Punkte
- 😞 Trifft selten zu = 1 Punkt
- ✗ Trifft gar nicht zu = 0 Punkte

2. Addiere für jede Stärke die Punkte von Selbst- und Fremdeinschätzung. Je mehr Gesamtpunkte, desto größer deine Stärke in diesem Bereich! Trage am Ende deine fünf größten Stärken unten ein.

Zum Beispiel:

	So schätzt dich dein Partner / deine Partnerin ein:				So schätze ich mich selbst ein:			
Stärke	☒	😊	😞	✗	☒	😊	😞	✗
Ich halte mich an Absprachen und bin pünktlich. (Zuverlässigkeit)	X					X		
Ich will meine Ziele erreichen und gebe dafür mein Bestes. (Ehrgeiz)			X			X		

- **Zuverlässigkeit:** 3 Punkte + 2 Punkte = **5 Punkte**
- **Ehrgeiz:** 1 Punkt + 2 Punkte = **3 Punkte**

3. Wo hast du am besten abgeschnitten? **Meine 5 stärksten Fähigkeiten sind:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Denk daran: Stärken sagen etwas Positives über dich! Nutze sie später bei der Berufswahl.