



Fragebogen - Kompetenzen und Fähigkeiten

Dieser Fragebogen hilft dir, deine Fähigkeiten aufzuspüren und dich selbst einzuschätzen. Die Fähigkeiten werden nach Fachkompetenz, organisatorischer Kompetenz, persönlicher und sozialer Kompetenz unterschieden. Sie sind nur beispielhaft angeführt und du kannst sie selbstverständlich ergänzen.

Eventuell kannst du eine Kopie dieses Fragebogens auch einer Person geben, der du vertraust. Du könntest sie bitten, dich aus ihrer Sicht einzuschätzen und mit dir darüber zu diskutieren.

Fachliche Kompetenzen

Das habe ich an fachlicher Kompetenz gelernt!

Trifft
nicht zu

Trifft eher
nicht zu

Trifft zu

Trifft
genau zu

Allgemeinbildung

Ich verfüge über Allgemeinwissen.

Ich verfolge das politische Geschehen.

Ich kenne mich in verschiedenen Wissensbereichen aus.

Sprachliche Begabung

Ich beherrsche die Rechtschreibung im Großen und Ganzen.

Ich kann mich mündlich ausdrücken.

Ich kann meine Sprache an die Situation anpassen.

Ich drücke mich sprachlich korrekt aus.

Ich schreibe Geschichten.

Ich verfasse Gedichte.

Ich kann mit der Sprache kreativ umgehen.

Das Erlernen von Fremdsprachen fällt mir leicht.

Ich kann mich problemlos in Italienisch verständigen.

Mathematische Begabung

Ich habe besondere Fähigkeiten im mathematisch-logischen Bereich.

Ich verstehe mathematische Gesetzmäßigkeiten.

Ich kann Mathematikaufgaben auf verschiedene Arten lösen.

Mathematische Formeln kann ich herleiten.

Ich kann gut im Kopf rechnen.

Logisches Denken

Ich kann Gelerntes anwenden.

Ich verstehe logische Zusammenhänge.

Ich kann komplizierte Rätsel und Aufgaben lösen.

Ich kann Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden.

**Fachliche Kompetenzen**

Das habe ich an fachlicher Kompetenz gelernt!

Trifft
nicht zuTrifft eher
nicht zu

Trifft zu

Trifft
genau zu**Räumliches Vorstellungsvermögen**

In fremden Städten kann ich mich gut orientieren.

Mir fällt es leicht, Geometrieaufgaben zu lösen.

Ich kann Land- und Stadtkarten lesen.

Wenn ich mir den Grundriss eines Hauses ansehe, kann ich mir etwas vorstellen.

Technisches Verständnis

Ich beherrsche verschiedene PC-Programme.

Ich interessiere mich dafür, wie Maschinen oder Geräte funktionieren.

Ich erfasse rasch, wie technische Geräte funktionieren.

Ich habe besondere Fähigkeiten im technischen Bereich.

Handgeschick und Fingerfertigkeit

Ich kann basteln.

Ich führe Reparaturarbeiten (z. B. am Fahrrad) durch.

Ich kann handarbeiten.

Ich kann mit Werkzeugen und Handwerksgeräten umgehen.

Zeichnerische und künstlerischer Begabung

Ich kann zeichnen.

Ich fertige Entwürfe oder Zeichnungen an.

Ich kann dekorieren.

Ich kann mit verschiedenen Materialien etwas gestalten.

Ich habe besondere Fähigkeiten im künstlerischen Bereich.

Ich spiele gern Theater.

Musikalische Begabung

Ich bin musikalisch.

Ich kann singen.

Ich spiele ein oder mehrere Musikinstrument/e.

Ich kann den Takt eines Musikstücks identifizieren und ihm folgen.

**Fachliche Kompetenzen**

Das habe ich an fachlicher Kompetenz gelernt!

Trifft
nicht zuTrifft eher
nicht zu

Trifft zu

Trifft
genau zu**Körperliche Belastbarkeit**

Ich bin sportlich.

Ich habe körperliche Ausdauer.

Es macht mir nichts aus, wenn ich körperlich stark beansprucht werde.

Ich fühle mich in meinem Körper wohl.

Medienkompetenz

Ich kann mir Informationen aus dem Internet besorgen.

Ich kann mir Informationen unter Benutzung von Bibliotheken beschaffen.

Ich kann mit Nachschlagewerken umgehen.

Als „Beweis“ der Fähigkeiten aus dem Bereich fachliche Kompetenz fallen mir folgende Beispiele ein:

- Beispiel:
- **Bereich Medienkompetenz:** Für Referate und Hausaufgaben habe ich mir mehrmals aus dem Internet erfolgreich Daten besorgt.
 - **Bereich sprachliche Begabung:** Ich mache wenig Rechtschreibfehler.

Da könnte ich noch an mir arbeiten:



Organisatorische Kompetenzen

Und so arbeite ich...

Trifft
nicht zu

Trifft eher
nicht zu

Trifft zu

Trifft
genau zu

Arbeitsorganisation

Ich kann Ordnung halten.

Ich mache mir Notizen zu meinen Aufgaben.

Ich besitze ein Merkheft und führe es sorgfältig.

Ich ordne erhaltene Blätter laufend in einen Ordner ein.

Ich habe das notwendige Schulmaterial immer dabei.

Arbeitstempo/Zeitplan

Ich bin pünktlich.

Ich teile mir die Zeit gut ein.

Ich kann Hausarbeiten termingerecht erledigen.

Ich kann ein Referat termingerecht vorbereiten.

Ich kann schulische und private Termine aufeinander abstimmen.

Einsatzbereitschaft/Eigeninitiative

Ich bin mit Freude bei der (schulischen) Arbeit.

Ich nehme etwas in Angriff.

Ich hole den versäumten Lehrstoff nach.

Ich halte mich für fleißig.

Ich sehe die Arbeit und erledige sie von mir aus.

Sorgfalt/Genauigkeit

Ich arbeite sorgfältig.

Ich erledige meine Hausaufgaben gewissenhaft.

Meine Zeichen- und Bastelarbeiten sind auf den Millimeter genau.

Ich erledige Arbeiten nach Vorschrift.

Konzentrationsfähigkeit/Ausdauer

Ich arbeite konzentriert.

Ich beschäftige mich mit einer Aufgabe, bis sie erledigt ist.

Präsentationsfähigkeit

Ich kann vor einer Gruppe frei sprechen.

Ich kann einen kurzen Vortrag/ein Referat halten.

**Organisatorische Kompetenzen**

Und so arbeite ich...

Trifft
nicht zuTrifft eher
nicht zu

Trifft zu

Trifft
genau zu**Lerntechnik und Lernbereitschaft**

Ich habe Freude daran, selber etwas zu lernen.

Ich weiß, welcher Lerntyp ich bin.

Ich kenne verschiedene Lerntechniken.

Ich denke über „mein Lernen“ nach.

Ich kann Lerninhalte problemlos wiedergeben.

Ich kenne Techniken, wie man den Inhalt eines Sachtextes behält.

Ich kann Texte zusammenfassen.

Ich finde heraus, was beim Lernen hilfreich ist.

Ich plane die Lernzeit.

Ich kenne meine Lernblockaden.

Ich beherrsche Entspannungstechniken.

Als „Beweis“ der Fähigkeiten aus dem Bereich organisatorische Kompetenz fallen mir folgende Beispiele ein:

- Beispiel:
- **Bereich Lerntechnik:** *Ich habe mir eine Lernkartei gebastelt und lerne damit regelmäßig Vokabeln.*
 - **Bereich Arbeitsorganisation:** *In diesem Schuljahr hatte ich bis jetzt immer die erforderlichen Unterlagen (Hefte, Bücher, ...) dabei.*

Da könnte ich noch an mir arbeiten:

**Soziale Kompetenzen**

Ich lerne von und mit den anderen!

Trifft
nicht zuTrifft eher
nicht zu

Trifft zu

Trifft
genau zu**Kontaktfähigkeit**

Ich komme schnell ins Gespräch mit anderen Leuten.

Ich bin kontaktfreudig.

Kommunikationsfähigkeit

Ich spreche laut und deutlich.

Ich kann zuhören.

Ich kann in einer Gruppe sprechen.

Ich kann meine Entscheidungen mitteilen und begründen.

Ich kann mich verständlich ausdrücken.

Teamfähigkeit

Ich arbeite im Unterricht mit.

Ich kann Aufgaben gemeinsam mit anderen erfüllen.

Ich kann in einer Gruppe arbeiten und übernehme Verantwortung.

Ich kann Kompromisse eingehen.

Ich kann Gruppenentscheide akzeptieren.

Ich kann in einer Gruppe Lösungsvorschläge einbringen.

Ich respektiere und anerkenne andere Haltungen und Meinungen.

Ich halte die vereinbarten Regeln bzgl. Haus- und Schulordnung ein.

Konfliktfähigkeit

Ich kann berechtigte Kritik annehmen.

Ich entschuldige mich für meine Fehler.

Ich kann anderen verzeihen.

Ich kenne Konfliktlösungsmöglichkeiten.

Durchsetzungsvermögen

Ich kann meine Meinung in die Gruppe/Klasse einbringen und mich dafür einsetzen.

Ich kann eine Gruppe leiten.

Einfühlungsvermögen

Ich kann mich in andere Menschen einfühlen.

Ich respektiere meine Partnerinnen und Partner.

**Soziale Kompetenzen**

Ich lerne von und mit den anderen!

Trifft
nicht zuTrifft eher
nicht zu

Trifft zu

Trifft
genau zu**Hilfsbereitschaft**

Ich helfe anderen.

Ich übernehme freiwillig Aufgaben für die ganze Klasse.

Ich unterstütze Schwächere beim Lernen.

Ich bin anderen gegenüber großzügig.

Als „Beweis“ der Fähigkeiten aus dem Bereich soziale Kompetenz fallen mir folgende Beispiele ein:

- Beispiel:
- **Bereich Hilfsbereitschaft:** *Ich helfe meinen Mitschülerinnen/Mitschülern, wenn sie etwas in Mathematik nicht verstanden haben.*
 - **Bereich Teamfähigkeit:** *Ich arbeite im Unterricht immer mit, auch wenn mir das Fach nicht besonders liegt.*

Da könnte ich noch an mir arbeiten:

**Persönliche Kompetenzen**

So bin ich...

Trifft
nicht zuTrifft eher
nicht zu

Trifft zu

Trifft
genau zu**Kreativität/Einfallsreichtum**

Ich finde verschiedene Lösungen für Probleme.

Ich habe fantasievolle Ideen.

Ich entwickle neue Möglichkeiten und probiere sie aus.

Ich kann mit wenigen Mitteln etwas gestalten.

Ich pflege einen eigenen Stil (Kleidung, Frisur...).

Selbstständigkeit

Ich kann einen Auftrag ohne Hilfe korrekt ausführen.

Ich kann meine Meinung vertreten.

Ich bin in der Lage für mich selbst Entscheidungen zu treffen.

Ich kann die Folgen meiner Entscheidungen abschätzen.

Flexibilität/Veränderungsbereitschaft

Ich kann eine Aufgabe unter verschiedenen Bedingungen ausführen.

Ich bin offen für neue oder ungewohnte Ideen.

Ich kann verschiedene Aufgaben nebeneinander ausführen.

Ich kann mit Veränderungen gut umgehen.

Zuverlässigkeit

Ich erledige zuverlässig die Hausaufgaben.

Ich halte abgemachte Termine ein.

Andere können sich auf mich verlassen.

Seelische Belastbarkeit

Ich kann mir Hilfe holen, damit ich meine Ziele besser erreichen kann.

Ich kann Stress aushalten.

Verantwortungsbewusstsein

Ich verhalte mich in der Pause rücksichtsvoll.

Ich verspreche nur das, was ich halten kann.

Ich informiere meine Eltern über das, was ich tue.

Ich kann Verantwortung für andere übernehmen.

Ich trage Sorge für Sachen, die mir nicht gehören.

Ich bin umweltbewusst.

**Persönliche Kompetenzen**

So bin ich...

Trifft
nicht zuTrifft eher
nicht zu

Trifft zu

Trifft
genau zu**Selbstbewusstsein**

Ich stelle mich mit meinem Namen vor.

Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe.

Ich habe Vertrauen in mich und kann es zeigen.

Ich bringe meine Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse vor.

Ich schaue meinem Gegenüber während des Gesprächs in die Augen.

Ich kenne meine Stärken und kann diese beschreiben.

Sonstige persönliche Eigenschaften

Ich achte auf mein Äußeres.

Ich habe Humor.

Ich bin geduldig.

Als „Beweis“ der Fähigkeiten aus dem Bereich persönliche Kompetenz fallen mir folgende Beispiele ein:

- Beispiel:
- **Bereich Zuverlässigkeit:** *Im neuen Jahr habe ich immer meine Hausaufgaben erledigt..*
 - **Bereich Kreativität:** *Ich stelle am PC Grafiken her und habe schon einen Preis gewonnen.*

Da könnte ich noch an mir arbeiten:



Du hast jetzt einen Einblick in deine Fähigkeiten bekommen.

Schreibe jetzt bitte alle Fähigkeiten auf, von denen du selbst behauptest, dass du über sie verfügst.

Übrigens: Alle Fähigkeiten, wo du vorher z. B. bei dem Fragebogen zu den verschiedenen Kompetenzen »trifft genau zu« angekreuzt hast, kannst du hier als Stärken nennen ...

Wichtige Stärken im Bereich: »Das habe ich an fachlichen Fähigkeiten gelernt«:

Wichtige Stärken im Bereich »Und so arbeite ich ...« (organisatorische Fähigkeiten):

Wichtige Stärken im Bereich: »Ich lerne von und mit den anderen ...« (soziale Fähigkeiten):

Wichtige Stärken im Bereich »So bin ich ...« (persönliche Fähigkeiten):

Wo habe ich meine Grenzen?

Wo bzw. wie könnte ich mich verbessern?
