



## ANLEITUNG STÄRKEN- KÄRTCHEN

BEI DIESER ÜBUNG GEHT ES DARUM, EINE AUSWAHL DEINER STÄRKEN ZU TREFFEN. MACH DIE ÜBUNG ZUERST FÜR DICH ALLEINE UND HOLE DIR DANN EINE FREMDEINSCHÄTZUNG EIN.

### 1. SCHNEIDE DIE KÄRTCHEN AUS.

In die leeren Kärtchen kannst du noch weitere Stärken eintragen. Vielleicht hast du bei der Übung „Interessante Stärken“ schon welche gefunden.

### 2. SORTIERE DIE KÄRTCHEN IN DREI STAPEL:

- Passt zu mir
- Passt nicht zu mir
- Bin mir nicht sicher (dieser Stapel wird in einem 2. Durchgang nochmals sortiert)



Am Schluss sollen 6 Stärken übrig bleiben, die am besten auf dich zutreffen.

### 3. ÜBERTRAGE DEINE 6 STÄRKEN MIT DER BESCHREIBUNG IN DAS ÜBUNGSBLATT „Stärkenstern“ (Seite 15).

### 4. BITTE NUN DEINE ELTERN ODER FREUNDE, DIE STÄRKENKÄRTCHEN GEMEINSAM MIT DIR ZU SORTIEREN.

Der oder die andere sortiert für dich die Kärtchen nach seiner bzw. ihrer Einschätzung und trägt das Ergebnis ebenfalls im Stärkenstern ein. So bekommst du auch eine Fremdeinschätzung über deine Stärken.

# ICH | DAS BIN ICH, DAS KANN ICH!

## MUSIK MACHEN

Ich spiele ein Instrument und kann gut singen.

## RÄUMLICHES DENKEN

Ich kann Pläne von Räumen und Gegenständen lesen und sie verstehen.

## ORDNUNG HALTEN

Ich kann Dinge nach einem bestimmten System sortieren.

## TECHNISCHES VERSTÄNDNIS

Ich verstehe, wie Maschinen oder mechanische Apparate aufgebaut sind und wie ihre Einzelteile zusammenarbeiten.

## ORGANISATIONS-FÄHIGKEIT

Ich überlege mir vorher genau, was alles zu tun ist, damit ich eine Aufgabe gut schaffe.

## GENAUES ARBEITEN

Ich erledige Sachen gewissenhaft und möglichst ohne Fehler.

## SPRACHKENNTNISSE

Ich spreche fließend eine Fremdsprache.

## GERNE VOR ANDEREN REDEN

Ich kann frei vor einer Gruppe sprechen und gut präsentieren.

## HILFSBEREITSCHAFT

Wenn mich jemand braucht, bin ich für ihn da.

## RECHNEN

Ich kann Matheaufgaben wie Bruchrechnen oder Prozentrechnen leicht lösen.

## EIN ZIEL VERFOLGEN

Ich setze mir ein Ziel und verliere es nicht aus den Augen.

## EINFÜHLUNGS-VERMÖGEN

Es fällt mir leicht, mich in die Situation und in die Gefühle von anderen Menschen hineinzusetzen.

## HANDWERKLICHES GESCHICK

Ich bin geschickt beim Basteln und kann mit Werkzeugen gut umgehen.

## ZEICHNEN

Ich kann meine Phantasien in einem Bild umsetzen.

## KONTAKTFREUDIG SEIN

Ich gehe gerne offen auf neue Leute zu.

## COMPUTER-KENNTNISSE

Ich gestalte mit PowerPoint meine Präsentationen.

## KONZENTRIERT ARBEITEN

Ich bleibe bei der Sache, wenn ich eine Aufgabe erledigen will.

## ANPASSUNGS-FÄHIGKEIT

Ich komme mit unterschiedlichen Menschen zurecht und kann mich in verschiedene Gruppen einfügen.

## TEXTVERSTÄNDNIS

Ich verstehe Texte gut und kann das Wichtigste daraus wiedergeben.

## RECHERCHIEREN

Ich kann mir selbständig Informationen beschaffen.

## TEAMFÄHIGKEIT

Ich kann mit anderen gemeinsam eine Aufgabe lösen. Das gemeinsame Ziel ist wichtiger als mein eigenes.

# ICH | DAS BIN ICH, DAS KANN ICH!

## **KOMMUNIKATIONS- FÄHIGKEIT**

Ich kann gut zuhören und mich gut ausdrücken.

## **KÖRPERLICHE BELASTBARKEIT**

Ich kann körperlich anstrengende Arbeiten erledigen.

## **ALLGEMEINWISSEN**

Ich habe großes Wissen in unterschiedlichen Bereichen.

## **VERANTWORTUNGS- BEWUSSTSEIN**

Ich überlege vorher, welche Folgen mein Verhalten haben kann.

## **ZUVERLÄSSIGKEIT**

Ich halte mich an Abmachungen.

## **SELBSTÄNDIGKEIT**

Ich sehe selbst, was zu tun ist und versuche Aufgaben ohne fremde Hilfe zu lösen.

## **ENTSCHEIDUNGS- FÄHIGKEIT**

Ich kann gut Entscheidungen treffen.

## **SELBSTBEWUSSTSEIN**

Ich traue mir selbst etwas zu und vertrete meine Meinung.

## **KONFLIKTFÄHIGKEIT**

Ich kann mit Meinungsverschiedenheiten umgehen und versuche, gemeinsam eine Lösung zu finden.

## **LERNBEREITSCHAFT**

Ich lerne gerne etwas Neues hinzu.

## **DURCHHALTE- VERMÖGEN**

Ich kann Dinge, die ich mir vorgenommen habe, auch zu Ende bringen.

## **KREATIVITÄT**

Ich habe außergewöhnliche Ideen, die sich von anderen unterscheiden.

## **EIGENINITIATIVE**

Ich werde selbst aktiv und setze meine Ideen um, um etwas zu verändern.

## **NEUGIER**

Ich beobachte meine Umgebung aufmerksam und entdecke gerne etwas Neues.

## **DISZIPLIN**

Ich kann mich an Vorgaben halten.



## STÄRKEN- STERN



Selbsteinschätzung: \_\_\_\_\_



Fremdeinschätzung: \_\_\_\_\_

Name



## STÄRKEN BELEGEN

SUCHE ZWEI FÜR DICH WICHTIGE STÄRKEN AUS DEINEM STÄRKENSTERN (SEITE 15) AUS. DAMIT DU MIT DIESEN STÄRKEN ÜBERZEUGEN KANNST, FINDE KONKRETE BEISPIELE BEI DENEN DU SIE EINSETZT.

### MEINE STÄRKE:

Beschreibe eine Situation, in der du diese Stärke bisher eingesetzt hast:

Beschreibe noch eine zweite Situation, in der du diese Stärke bisher eingesetzt hast:

In welchen Schulen/Berufen sollte man diese Stärke haben?

Orange header bar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### MEINE STÄRKE:

Beschreibe eine Situation, in der du diese Stärke bisher eingesetzt hast:

Beschreibe noch eine zweite Situation, in der du diese Stärke bisher eingesetzt hast:

In welchen Schulen/Berufen sollte man diese Stärke haben?

Orange header bar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Besprich nun diese Ergebnisse mit einem Mitschüler oder einer Mitschülerin und ergänze für dich wichtige Rückmeldungen.