

Name:

Datum:

In dieser Aufgabe sollen Sie möglichst viele Ihrer Fähigkeiten reflektieren. Bewerten Sie dazu die in der linken Spalte genannten Eigenschaften entsprechend Ihrer Fähigkeiten von 1 bis 4.

Die Ziffer 1 bedeutet „stimmt gar nicht“, die Ziffer 4 bedeutet „stimmt genau“. In der dritten Spalte können Sie die Sachen, Situationen oder Tätigkeiten aufschreiben, auf die sich Ihre Bewertung bezieht.

Am Ende der Tabelle können Sie dann noch Eigenschaften ergänzen, die nicht aufgeführt wurden.

Bewertung: 1 = stimmt gar nicht | 4 = stimmt genau

Beispiel	1	2	3	4	In Bezug auf ...
ausdauernd	☐	☒	☐	☐	Matheaufgaben
anpassungsfähig	☐	☐	☐	☒	Neue Menschen/Gruppen

Ich kann gut ...	1	2	3	4	In Bezug auf ...
ausdauernd	☐	☐	☐	☐	
anpassungsfähig	☐	☐	☐	☐	
ausgeglichen	☐	☐	☐	☐	
begeisterungsfähig	☐	☐	☐	☐	
belastbar	☐	☐	☐	☐	
diszipliniert	☐	☐	☐	☐	
durchsetzungsfähig	☐	☐	☐	☐	
ehrgeizig	☐	☐	☐	☐	
einfühlsam	☐	☐	☐	☐	
emotional	☐	☐	☐	☐	
entscheidungsfreudig	☐	☐	☐	☐	
fleißig	☐	☐	☐	☐	
flexibel	☐	☐	☐	☐	
geduldig	☐	☐	☐	☐	
geschickt	☐	☐	☐	☐	
hilfsbereit	☐	☐	☐	☐	
kommunikationsfähig	☐	☐	☐	☐	
konfliktfähig	☐	☐	☐	☐	
kontaktfreudig	☐	☐	☐	☐	
körperlich aktiv/sportlich	☐	☐	☐	☐	

Ich bin ...	1	2	3	4	In Bezug auf ...
kreativ	☐	☐	☐	☐	
lernfreudig	☐	☐	☐	☐	
lösungsorientiert	☐	☐	☐	☐	
musikalisch	☐	☐	☐	☐	
neugierig	☐	☐	☐	☐	
ordentlich	☐	☐	☐	☐	
risikofreudig	☐	☐	☐	☐	
schnell	☐	☐	☐	☐	
selbstständig	☐	☐	☐	☐	
selbstbewusst	☐	☐	☐	☐	
sozial	☐	☐	☐	☐	
spontan	☐	☐	☐	☐	
sprachbegabt	☐	☐	☐	☐	
teamfähig	☐	☐	☐	☐	
tierlieb	☐	☐	☐	☐	
tolerant	☐	☐	☐	☐	
verantwortungsbewusst	☐	☐	☐	☐	
vielseitig	☐	☐	☐	☐	
weltoffen	☐	☐	☐	☐	
zielstrebig	☐	☐	☐	☐	
zuverlässig	☐	☐	☐	☐	
zuvorkommend, höflich	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	

Ich kann gut ...	1	2	3	4	In Bezug auf ...
analysieren	☐	☐	☐	☐	
argumentieren	☐	☐	☐	☐	
auffassen/erfassen	☐	☐	☐	☐	
basteln	☐	☐	☐	☐	
begeistern	☐	☐	☐	☐	
behandeln	☐	☐	☐	☐	
beibringen	☐	☐	☐	☐	
beobachten	☐	☐	☐	☐	
beraten	☐	☐	☐	☐	
beurteilen	☐	☐	☐	☐	
diskutieren	☐	☐	☐	☐	
einrichten	☐	☐	☐	☐	
entwerfen	☐	☐	☐	☐	
erfinden	☐	☐	☐	☐	
erforschen	☐	☐	☐	☐	
erklären	☐	☐	☐	☐	
formulieren	☐	☐	☐	☐	
fragen	☐	☐	☐	☐	
gärtnern	☐	☐	☐	☐	
gestalten	☐	☐	☐	☐	
handwerken	☐	☐	☐	☐	
improvisieren	☐	☐	☐	☐	
informieren	☐	☐	☐	☐	
installieren	☐	☐	☐	☐	
kochen	☐	☐	☐	☐	
kombinieren	☐	☐	☐	☐	
leiten/führen	☐	☐	☐	☐	
lernen	☐	☐	☐	☐	
malen/zeichnen	☐	☐	☐	☐	
motivieren	☐	☐	☐	☐	
organisieren	☐	☐	☐	☐	
philosophieren	☐	☐	☐	☐	
präsentieren	☐	☐	☐	☐	

Ich kann gut ...	1	2	3	4	In Bezug auf ...
programmieren	☐	☐	☐	☐	
recherchieren	☐	☐	☐	☐	
rechnen	☐	☐	☐	☐	
reden/sprechen	☐	☐	☐	☐	
reparieren	☐	☐	☐	☐	
schlichten/klären	☐	☐	☐	☐	
schreiben	☐	☐	☐	☐	
strukturieren	☐	☐	☐	☐	
übersetzen	☐	☐	☐	☐	
unterhalten	☐	☐	☐	☐	
verhandeln	☐	☐	☐	☐	
verkaufen	☐	☐	☐	☐	
vernetzt denken	☐	☐	☐	☐	
verwalten	☐	☐	☐	☐	
zuhören	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	