



Blick von außen.

STANDORT-
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE
LEBENSZIELE

INFORMATION-
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-
KOMPETENZ



ZIELE UND METHODE

Anhand eines Fragebogens setzen sich die Schüler*innen zunächst mit ihrem persönlichen Kompetenzprofil auseinander. Sie erhalten dann die Möglichkeit, dieses Selbstbild durch zusätzliche Perspektiven aus ihrem persönlichen Umfeld zu ergänzen und zu prüfen. Die Auswertung findet in einer zweiten Stunde statt.

Ziel ist es, sich der eigenen Fähigkeiten bewusst zu werden und sie klar benennen zu können. Das Ergebnis sind Klarheit und Stärkung der eigenen Kompetenzen.

HINWEIS

Diese Methode ist eine sinnvolle Ergänzung der Methode »Yes, I can«, kann aber auch unabhängig eingesetzt werden. Bei einer Kombination beider Methoden, entfällt die erste Stunde in »Der Blick von außen« sowie das Arbeitsblatt 1, da die Schüler*innen nicht erneut eine Selbsteinschätzung vornehmen müssen.



ZEITBEDARF

- 2 x 30 Minuten Dauer der Methode
- 15 Min Ihre eigene Vorbereitungszeit
- 10 Min Materialbeschaffung/Vorbereitung des Raumes



MATERIALIEN UND VORBEREITUNG

- Arbeitsblatt 1 (Selbstbild)
- Arbeitsblatt 2 (Fremdbild)

Spielen Sie die Methode mitsamt den Arbeitsblättern einmal durch.

Drucken Sie Arbeitsblatt 1 in der Anzahl Ihrer Schüler*innen aus, Arbeitsblatt 2 in der zwei- bzw. dreifachen Anzahl.

Schreiben Sie die Reflexionsfragen für die Folgestunde an die Tafel/das Smartboard, lassen Sie sie aber noch verdeckt (siehe Durchführung 3/3).

Halten Sie ein Portfolio, z.B. das Logbuch bereit.

GUT ZU WISSEN

Beruflicher Erfolg und Zufriedenheit hängen insbesondere davon ab, ob es gelingt, die eigenen Fähigkeiten zur Geltung zu bringen.

Fähigkeiten sind Stärken. Diese an sich herauszufinden ist nicht einfach, denn meist fallen uns nur Stärken ein, die mehr oder weniger jeder hat, z.B. »Zuverlässigkeit«. Auch wenn derartige Begriffe in unseren Methoden zur Verfügung gestellt werden, sollten Sie die Schüler*innen dazu anregen, ihre Stärken im Detail zu beschreiben. Wir müssen danach suchen, was uns leicht fällt und was wir besser als andere können. Regen Sie die Schüler*innen darum an, sich in Beziehung zu anderen zu setzen, um herauszufinden, was charakteristisch für sie ist.

HILFREICHES SETTING UND TIPPS

Gestalten Sie Ihre Stunde bewusst anders als sonst.

- **EINSTIEG:** Bieten Sie ein Warm-up an (Ideen im Koffer). Diese kurzen Übungen eignen sich sehr gut, um eine Klasse aus dem Schulalltag herauszulösen. Alle kommen in Bewegung und in Kontakt miteinander – eine gute Voraussetzung, sich Neuem zu öffnen.
- **RAUM:** Verändern Sie den Raum (Stuhlkreis, Tischgruppen etc.) oder suchen Sie einen ungewohnten Ort auf (Turnhalle, Außengelände etc.).
- **IHRE ROLLE:** Moderieren Sie eher, als dass Sie sich in der Pflicht sehen zu unterrichten. Achten Sie auf einen wertschätzenden Umgang der Schüler*innen untereinander und auf ein gutes Zeitmanagement (evtl. mit sichtbarer Uhr), um am Ende genügend Zeit für die wertvolle, gemeinsame Abschlussreflexion zu haben.

Arbeitsphase

Moderationsidee

STUNDE 1

EINSTIMMUNG



5 Min



alle

ABLAUF

- Kommen Sie mit allen im Plenum zusammen. Kündigen Sie an, was Sie vorhaben.
- Laden Sie Ihre Schüler*innen dazu ein, mithilfe der Fragebögen einen Selbst-/Fremdbild-Abgleich in Bezug auf ganz persönliche Fähigkeiten vorzunehmen.
- Sprechen Sie kurz darüber, was man unter dem Begriff »Fähigkeit« verstehen kann.

EINZELREFLEXION



15 Min



alleine



Arbeitsblatt 1

ABLAUF

- Teilen Sie Arbeitsblatt 1 aus.
- Die Schüler*innen arbeiten für sich und bearbeiten Arbeitsblatt 1.

HINWEIS

Untersuchungen zeigen, dass Frauen ihre Stärken niedriger einschätzen als ihr Umfeld. Ermuntern Sie daher insbesondere die Mädchen zu einer mutigen Selbsteinschätzung.

Heute machen wir etwas anderen Unterricht. In dieser Stunde habt ihr Zeit, euch mit eurer Zukunft zu beschäftigen, genauer: mit eurer beruflichen Zukunft. Das Land Baden-Württemberg stellt Angebote zur Studien- und Berufsorientierung zur Verfügung, die wir jetzt ausprobieren.

Die Analyse, die wir mithilfe eines Fragebogens machen wollen, kann sehr hilfreich sein, um die eigenen Fähigkeiten besser einzuschätzen. Es tut gut zu wissen, bei was man sich auf die Schulter klopfen kann. Ebenso interessant ist zu erfahren, wie das andere sehen: Was, denkst DU, kann ICH wirklich gut? Ihr sollt daher als Hausaufgabe ein Feedback von vertrauten Personen erbitten, die euch in verschiedenen Kontexten kennen (Familie, Sport, Musik etc.).

Füllt das Arbeitsblatt 1 für euch selbst aus.

Entscheidet bei den einzelnen Kompetenzbereichen möglichst ohne langes Nachdenken, wie ihr euch einschätzt. So manipuliert ihr euch selbst wenig und gebt eurer Intuition genügend Raum. Lasst euch hingegen bei der Spalte mit den Begründungen und Beispielen etwas Zeit.

Warum, meint ihr, seid ihr in bestimmten Kompetenzbereichen besonders gut?
..., weil ich Schlagzeuger bin und wir viele Auftritte haben.
..., weil ich Mofas reparieren kann und damit mein Taschengeld verdiene.
..., weil ich verständnisvoll bin. Darum kommen andere häufig zu mir und wollen Tipps haben.

HAUSAUFGABE



5 Min



alle



Arbeitsblatt 2

ABLAUF

- Als Hausaufgabe erhalten die Schüler*innen die Aufgabe, das Arbeitsblatt 2 an zwei bis drei Personen ihres Vertrauens zu verteilen und wieder einzuholen.
- Teilen Sie dazu das Arbeitsblatt 2 mehrfach (bis zu dreimal) aus.
- Erinnern Sie daran, dass alle Arbeitsblätter in der nächsten Stunde vorliegen müssen.

HINWEIS

Ermuntern Sie Ihre Schüler*innen dazu, Menschen aus verschiedenen Kontexten ihres Umfeldes (Sport, Freizeit, Familie u.a.) um das Feedback zu bitten. Je unterschiedlicher die Felder, Altersstufen und Bezugspunkte der Befragten sind, desto reichhaltiger wird das Feedback.

STUNDE 2 (FOLGESTUNDE)

EINSTIMMUNG



5 Min



alle

ABLAUF

- Kommen Sie mit allen im Plenum zusammen.
Knüpfen Sie an die letzte Stunde an (siehe Impulsfragen).

Als Hausaufgabe und Vorbereitung für die nächste Stunde sollt ihr Personen in eurem Umkreis finden, die euch anhand des Fragebogens (Arbeitsblatt 2), einschätzen sollen.

Bei der Auswahl der Personen ist es wichtig, dass es sich um Menschen aus unterschiedlichen Kontexten handelt. Denkt an z.B. eure Eltern, Verwandte, die euch allerdings gut kennen sollten, Sporttrainer*innen, Musiklehrer*innen, (ältere) Gruppenleiter*innen o.ä.

Wichtig!

Bringt die ausgefüllten Arbeitsblätter 2 SOWIE eure eigene Selbsteinschätzung (Arbeitsblatt 1) zur nächsten Stunde mit.

Geeignete Impulsfragen:

Hoffentlich ist es euch gelungen, verschiedene Feedbacks von Menschen in eurem Umfeld zu erhalten.

War es schwierig, jemanden zu finden?

*Nach welchen Kriterien habt ihr eure Feedbackgeber*innen ausgesucht?*

Wie haben sie reagiert?

Weitere Impulsfragen zum Thema:

Habt ihr schon einmal ein Feedback erhalten? Wie war das für euch?

Was bringt es dir, zu wissen, wie andere dich einschätzen?

ABGLEICH SELBST-/ FREMDBILD



10 Min



alleine



Arbeitsblatt 1



Arbeitsblatt 2

ABLAUF

- Laden Sie die Schüler*innen dazu ein, die eingeholten Feedbackbögen mit ihrer Selbsteinschätzung abzugleichen. Als Orientierung dienen die Fragen zur Reflexion.

ABSCHLUSSRUNDE UND DOKUMENTATION DER ERKENNTNISSE



10 Min



alle

ABLAUF

- Kommen Sie mit allen zum Abschluss im Plenum zusammen.
- Regen Sie einen Austausch über die Methode und das Thema an (siehe Reflexionsfragen).
- Bitten Sie die Schüler*innen, die Arbeitsblätter in ihr Logbuch zu heften und ihre Erkenntnisse dort festzuhalten.

HINWEIS

Legen Sie Wert darauf, dass insbesondere Fragen zur Sprache kommen, durch die die Fähigkeiten eines Menschen sichtbar werden. Dabei geht es nicht um eine Bewertung, sondern um angeborene Talente/körperliche Voraussetzungen und das, was jede*r von uns daraus macht oder machen kann. Beides zusammen bestimmt, wie wir in der Welt sind, wie wir sie begreifen, verändern und nutzen – und wie wir gesehen werden.

Interessant ist der Vergleich der Fremdeinschätzung mit eurer Selbsteinschätzung. Genau mit dieser Frage wollen wir uns jetzt auseinandersetzen. Dazu stehen an der Tafel/dem Smartboard Fragen zum Nachdenken. Macht euch ggf. Notizen und unterhaltet euch bei Bedarf leise mit den anderen.

FRAGEN ZUR REFLEXION (Tafel/Smartboard):

- Was hat dich erstaunt? Was gefreut? Was nachdenklich gemacht?
- Teilt dein privates Umfeld deine Selbsteinschätzung? Wo? Wo nicht?
- Wo fühlst du dich bestätigt; wo eher nicht?
- Wo hast du dich positiver, wo negativer beurteilt? Warum?
- Welche Schlüsse ziehst du daraus?

Mögliche Reflexionsfragen:

- Was war leicht/schwer an dieser Methode und warum?
- Was ist die wichtigste Erkenntnis, die du heute mit nach Hause nimmst?
- Woran können andere merken, dass du bestimmte Fähigkeiten besitzt?
- Überlegt: Wie prägen deine Fähigkeiten deine Welt (z.B. besonders gute Motorik, Ball-Auge-Koordination etc.)?
- Was meinst du? Tendierst du dazu, den Blick der anderen auf dich höher einzuschätzen als deine Selbstwahrnehmung?
- Welche Schritte könnt ihr unternehmen, damit ihr möglichst viele eurer Fähigkeiten ausüben könnt? Wer/Was könnte euch dabei helfen?

NAME, DATUM

.....

.....

KOMPETENZEN IN FOLGENDEN BEREICHEN

AUSPRÄGUNG
 schwach mittel stark

EIGENE EINSCHÄTZUNG
BEGRÜNDUNG/BEISPIELE

künstlerisch-musisch

gestalten, zeichnen, singen, musizieren, komponieren

() () () () ()

.....

SO SEHE ICH MICH!

1. Kreuze an, wie stark du die Kompetenzen in den jeweiligen Bereichen bei dir ausgeprägt siehst.

sozial-kommunikativ

empathisch, andere beeinflussen, einfühlsam kommunizieren

() () () () ()

.....

2. Interessant wird es bei der Begründung deiner Einschätzung. Notiere, warum du dich so siehst, z.B. »Ich zeichne gut und sehr gerne, weil ich meine Gedanken so besser mitteilen kann.«

mathematisch-naturwissenschaftlich

analysieren, logisch denken, experimentieren, Beweisführung

() () () () ()

.....

sprachlich-literarisch

sich mündlich/schriftlich ausdrücken, Fremdsprachen können

() () () () ()

.....

technisch-handwerklich

technisches Verständnis besitzen, bauen, reparieren

() () () () ()

.....

Schreibe nicht nur Stichworte, sondern ganze Sätze.

körperlich-kinästhetisch

Bewegungen lernen, Sport treiben, tanzen, etc.

() () () () ()

.....

räumlich-visuell

Räumliche Vorstellungskraft, visuell denken, sich orientieren

() () () () ()

.....

intrapersonal

sich selbst verstehen, eigene Gefühle benennen und regulieren

() () () () ()

.....

NAME, DATUM

KOMPETENZEN IN FOLGENDEN
BEREICHEN

AUSPRÄGUNG
schwach mittel stark

EINSCHÄTZUNG VON AUSSEN
BEGRÜNDUNG/BEISPIELE

künstlerisch-musisch

gestalten, zeichnen, singen, musizieren, komponieren

() () () () ()

SO WERDE ICH
GESEHEN!

sozial-kommunikativ

empathisch, andere beeinflussen, einfühlsam kommunizieren

() () () () ()

Ein wertschätzendes
Feedback kann besonders
in Orientierungsphasen
sehr hilfreich sein.
Vielen Dank, dass Sie sich
hierfür Zeit nehmen!

mathematisch-naturwissenschaftlich

analysieren, logisch denken, experimentieren, Beweisführung

() () () () ()

1. Bitte kreuzen Sie
an, wie stark Sie die
Kompetenzen in den
jeweiligen Bereichen bei

sprachlich-literarisch

sich mündlich/schriftlich ausdrücken, Fremdsprachen können

() () () () ()

(Name)
ausgeprägt sehen.

technisch-handwerklich

technisches Verständnis besitzen, bauen, reparieren

() () () () ()

2. Geben Sie bitte eine
Begründung oder ein
Beispiel (Situation,
Handlung) an, wie Sie
zu Ihrer Einschätzung
kommen.

körperlich-kinästhetisch

Bewegungen lernen, Sport treiben, tanzen, etc.

() () () () ()

räumlich-visuell

Räumliche Vorstellungskraft, visuell denken, sich orientieren

() () () () ()

intrapersonal

sich selbst verstehen, eigene Gefühle benennen und regulieren

() () () () ()



Blick von außen.



STANDORT-
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE
LEBENSZIELE

INFORMATION-
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-
KOMPETENZ

Autor*innen: Florian von Dobeneck, Kathinka Dettmer, Bettina Tolle

Meine Notizen.....

Gestaltung: geiervisuell.com

Ihr Feedback hilft sehr, unser Angebot für Ihren Unterricht zu optimieren.
Bitte geben Sie bei edkimo.com den Feedback-Code [duwekepo](#) ein
oder scannen Sie den QR-Code. Vielen Dank!



Series of horizontal dotted lines for taking notes.

GEFÖRDERT VOM

