

Was sind eigentlich Stärken?

Jeder Mensch hat Stärken. Eine Stärke ist etwas, das du besonders gut kannst.

- Was macht mir richtig Spaß?
- Wofür habe ich ein Talent?
- Was fällt mir leichter als anderen?
- Frag auch Freund:innen und Familie – vieles fällt dir selbst kaum auf.

 **Sieh dir an, welches Potenzial in Benno, Bella, Babsi und Bojan steckt**



Bella

Bella glaubt, sie hätte keine besonderen Eigenschaften. Ihre Lehrerin sieht das anders: Bella sei eine echte Allrounderin – ob Handwerken, Mathematik, Sprachen oder Musik, alles gelingt ihr. Dazu kommt ihre soziale Stärke: Sie ist engagierte Klassensprecherin und setzt sich fürsorglich für Schwächere ein.



Bojan

Bojan hat eine besondere Begabung für Sprachen. Er ist zweisprachig aufgewachsen und spricht Kroatisch und Deutsch. Beim Besuch der Partnerschule aus Kroatien half er den Lehrer:innen und Schüler:innen beim Übersetzen. Mit seinem Sprachtalent hat er viel zu einem gelungenen Treffen beigetragen und viele neue Menschen kennengelernt.



Babsi

Babsi ist Musikerin durch und durch. Ihre Liebe zur Musik entdeckte sie schon als kleines Kind. Als Bandleaderin übernimmt sie Verantwortung, organisiert die Proben und schreibt die Songs. Weil sie das gerne tut, fühlen sich diese Aufgaben für sie nicht wie Arbeit an.



Benno

Benno ist ein begabter Sportler. Seine Leidenschaft ist Skateboard fahren. Dafür braucht er viel Ausdauer und Ehrgeiz. Stundenlang übt er ein und denselben Trick. Er ist sich sicher, dass er ihn früher oder später beherrschen wird.

Welche Stärken haben die 4 Schüler:innen?

Stärken hinter meinen Interessen



Nimm dein Arbeitsblatt „Mein Interessenskompass“ zur Hand und trag ein, welche Interessen du dort gewählt hast.

Überleg dir dann, welche Stärken hinter diesen Interessen stecken.

Die Stärkenfelder auf der nächsten Seite kannst du dabei als Hilfe verwenden.

Interesse

Um darin gut zu sein, brauche ich diese Stärken:

Interesse

Um darin gut zu sein, brauche ich diese Stärken:

Interesse

Um darin gut zu sein, brauche ich diese Stärken:

Interesse

Um darin gut zu sein, brauche ich diese Stärken:

So arbeitest du mit den Stärkenfeldern

In dieser Übung wählst du aus, welche Stärken zu dir passen. Mach sie zuerst allein, dann mit einer zweiten Person.

1. Schneide die Stärkenfelder an den strichlierten Linien aus. In die leeren Felder trägst du eigene Stärken ein.
2. Sortiere auf drei Stapel. → Den unsicheren Stapel sortierst du ein zweites Mal, bis 6 Stärken übrig bleiben.
 - a. passt zu mir
 - b. passt nicht zu mir
 - c. bin mir nicht sicher.
3. Übertrage diese 5 Stärken mit ihrer Beschreibung in das Übungsblatt „Mein Stärken-Kompass“.
4. Bitte Eltern oder Freund:innen, noch einmal für dich zu sortieren, und trag deren Ergebnis als Fremdeinschätzung ebenfalls im Stärken-Kompass ein.

Stärkenfelder – Seite 1

Lernbereitschaft

Ich lerne gerne Neues und probiere unbekannte Dinge aus.

Organisationsfähigkeit

Ich überlege mir vorher, was alles zu tun ist, damit eine Aufgabe gut gelingt.

Handwerkliches Geschick

Ich arbeite geschickt mit meinen Händen und kann mit Werkzeug umgehen.

Selbständigkeit

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

Kommunikationsfähigkeit

Ich höre gut zu und kann sagen, was ich meine.

Kreativität

Ich habe eigene Ideen, die sich von anderen unterscheiden.

Geduld

Ich bleibe ruhig, auch wenn etwas länger dauert oder nicht gleich gelingt.

Freundlichkeit

Ich gehe höflich und wertschätzend mit anderen um.

Beobachtungsgabe

Mir fallen Details auf, die andere leicht übersehen.



Sprachkenntnisse

Ich spreche mehr als eine Sprache fließend.

Textverständnis

Ich verstehe Texte gut und kann das Wichtigste wiedergeben.

Rechnen

Aufgaben wie Bruch- oder Prozentrechnen fallen mir leicht.

Technisches Verständnis

Ich verstehe, wie Maschinen aufgebaut sind und wie ihre Teile zusammenspielen.

Räumliches Denken

Ich kann Pläne von Räumen und Gegenständen lesen und verstehen.

Zeichnen

Ich bringe meine Ideen in einem Bild aufs Papier.

Vor anderen reden

Ich spreche frei vor einer Gruppe und präsentiere gerne.

Konzentriert arbeiten

Ich bleibe bei einer Sache, bis sie fertig ist.

Recherchieren

Ich finde selbständig Informationen, die ich brauche.

Ein Ziel verfolgen

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

Ordnung halten

Ich sortiere Dinge nach einem System und finde sie wieder.

Kontaktfreudig sein

Ich gehe offen auf neue Leute zu.

Anpassungsfähigkeit

Ich komme mit unterschiedlichen Menschen zurecht und finde mich in neuen Gruppen ein.

Einfühlungsvermögen

Ich merke, wie es anderen geht, und kann mich hineinversetzen.

Genaues Arbeiten

Ich arbeite gewissenhaft und möglichst ohne Fehler.

Computerkenntnisse

Ich arbeite sicher mit Programmen und gestalte eigene Präsentationen.

Hilfsbereitschaft

Wenn mich jemand braucht, bin ich da.

Teamfähigkeit

Ich löse Aufgaben gemeinsam mit anderen. Das gemeinsame Ziel zählt mehr als mein eigenes.

Musik machen

Ich spiele ein Instrument oder singe gerne.

Umgang mit Kindern

Ich beschäftige mich gerne mit kleineren Kindern und passe gut auf sie auf.

Umgang mit Tieren

Ich gehe ruhig und verantwortungsvoll mit Tieren um.

**Eigeninitiative**

Ich werde selbst aktiv und setze meine Ideen um.

Entscheidungsfähigkeit

Ich treffe Entscheidungen und stehe dann dazu.

Verantwortungsbewusstsein

Ich überlege vorher, welche Folgen mein Verhalten haben kann.

Körperliche Belastbarkeit

Ich kann körperlich anstrengende Arbeiten erledigen.

Neugier

Ich schaue genau hin und entdecke gerne Neues.

Selbstbewusstsein

Ich traue mir etwas zu und sage, was ich denke.

Durchhaltevermögen

Was ich mir vornehme, bringe ich zu Ende.

Zuverlässigkeit

Ich halte mich an Abmachungen.

Allgemeinwissen

Ich weiß in vielen unterschiedlichen Bereichen Bescheid.

Disziplin

Ich halte mich an Vorgaben, auch wenn es unbequem ist.

Konfliktfähigkeit

Bei Meinungsverschiedenheiten suche ich gemeinsam eine Lösung.

Kochen und Backen

Ich bereite gerne Essen zu und probiere neue Rezepte aus.

Sportliches Talent

Ich bewege mich gerne und lerne neue Bewegungsabläufe schnell.

Fotografieren und Filmen

Ich halte Momente gut im Bild fest und schneide eigene Videos.

Verkaufstalent

Ich berate andere gerne und kann sie für etwas begeistern.

Eigene Stärke eintragen

Eigene Stärke eintragen

Eigene Stärke eintragen

Eigene Stärke eintragen

Eigene Stärke eintragen

Eigene Stärke eintragen

Mein Stärken-Kompass

1) Trag deine 5 ausgewählten Stärken mit ihrer Beschreibung rund um den Kompass ein.
Markiere in jedem Feld, ob es deine eigene Einschätzung ist oder die einer anderen Person.

☐ Selbsteinschätzung ☐ Fremdeinschätzung

☐ ☐ Meine Stärke	☐ ☐ Meine Stärke	☐ ☐ Meine Stärke
☐ ☐ Meine Stärke		☐ ☐ Meine Stärke

2) Beantworte für die ersten drei Stärken diese Fragen:

Stärke	Wie nutze ich diese Stärke in meinem täglichen Leben?	In welcher Situation habe ich diese Stärke bereits gezeigt?	Welche Berufe passen zu dieser Stärke?