

Selbsteinschätzungsbogen –Eine Auswahl an überfachlichen Kompetenzen

1. Sozialkompetenz

Einzelkompetenz	Zielformulierung	Entwicklungsstufen (● ● ●)	Das kann ich tun, um mich zu verbessern
Kommunikationsfähigkeit	Ich kann mich klar ausdrücken, anderen zuhören und respektvoll reagieren.	● Ich höre zu, wenn andere sprechen. ● Ich kann meine Meinung klar sagen und anderen zuhören. ● Ich leite Gespräche und gebe Feedback.	● Ich übe aktives Zuhören. ● Ich achte auf meine Wortwahl. ● Ich leite kleine Gesprächsrunden.
Kritikfähigkeit	Ich kann Kritik annehmen und anderen sachlich und freundlich Rückmeldung geben.	● Ich höre mir Kritik an. ● Ich nehme Kritik an und überlege, was ich verbessern kann. ● Ich gebe anderen konstruktives Feedback.	● Ich frage nach, wenn ich Kritik nicht verstehe. ● Ich notiere mir Rückmeldungen und arbeite daran. ● Ich übe, Feedback ruhig und freundlich zu geben.
Teamfähigkeit	Ich kann gut mit anderen zusammenarbeiten, Aufgaben teilen und gemeinsam Lösungen finden.	● Ich kann mit anderen zusammenarbeiten, wenn ich Unterstützung bekomme. ● Ich arbeite in Gruppen mit und übernehme Aufgaben. ● Ich arbeite zuverlässig im Team, halte Absprachen ein und helfe anderen.	● Ich beobachte gute Teamarbeit. ● Ich übernehme kleine Aufgaben und halte Termine und Absprachen ein. ● Ich unterstütze andere und achte darauf, dass alle mitarbeiten; ggf. motiviere ich andere zur Mitarbeit.

Selbsteinschätzungsbogen – Eine Auswahl an überfachlichen Kompetenzen

2. Methodenkompetenz

Einzelkompetenz	Zielformulierung	Entwicklungsstufen (● ● ●)	Das kann ich tun, um mich zu verbessern
Planungsfähigkeit	Ich kann meine Arbeitsschritte planen und strukturieren.	● Ich brauche Hilfe beim Planen meiner Aufgaben. ● Ich kann einfache Aufgaben selbst planen. ● Ich plane größere Aufgaben selbstständig und halte Zeitpläne ein.	● Ich arbeite mit Checklisten. ● Ich plane meinen Tag mit einem Tages- bzw. Wochenplan. ● Ich überprüfe regelmäßig meinen Plan und verbessere ihn, wenn nötig.
Problemlösefähigkeit	Ich kann Herausforderungen erkennen und verschiedene Lösungen ausprobieren.	● Ich erkenne Probleme mit Hilfe anderer. ● Ich finde einfache Lösungen selbst. ● Ich löse komplexe Probleme mit passenden Strategien.	● Ich frage nach Hilfe. ● Ich schreibe mögliche Lösungen auf. ● Ich überlege verschiedene Wege, um ein Ziel zu erreichen und reflektiere abschließend meinen Lösungsweg.
Präsentationsfähigkeit	Ich kann Ergebnisse verständlich präsentieren und passende Medien einsetzen.	● Ich präsentiere mit Hilfe vor der Klasse. ● Ich halte kurze Präsentationen selbst. ● Ich präsentiere sicher und beantworte Fragen.	● Ich übe laut und deutlich zu sprechen. ● Ich nutze Medien zur Veranschaulichung. ● Ich hole mir Feedback zu meiner Präsentation.
Informationstechnische Fähigkeit	Ich kann digitale Medien sicher und sinnvoll nutzen.	● Ich kann einfache Programme bedienen. ● Ich suche gezielt Informationen im Internet. ● Ich nutze digitale Werkzeuge sicher und selbstständig. Auch KI kann ich zielgerichtet einsetzen.	● Ich übe mit Lernprogrammen. ● Ich recherchiere gezielt im Internet. ● Ich erstelle eigene digitale Produkte.

Selbsteinschätzungsbogen – Eine Auswahl an überfachlichen Kompetenzen

3. Personale Kompetenz

Einzelkompetenz	Zielformulierung	Entwicklungsstufen (● ● ●)	Das kann ich tun, um mich zu verbessern
Durchhaltevermögen	Ich bleibe bei Aufgaben dran, auch wenn sie schwierig sind.	● Ich mache weiter, wenn mich jemand erinnert. ● Ich arbeite selbstständig bis zum Ende. ● Ich bleibe konzentriert, auch wenn es anstrengend ist.	● Ich mache kurze Pausen. ● Ich teile große Aufgaben in kleine Schritte. ● Ich setze mir Ziele und überprüfe sie.
Selbstständigkeit	Ich kann Aufgaben eigenverantwortlich bearbeiten und Entscheidungen treffen.	● Ich arbeite mit Anleitung. ● Ich bearbeite Aufgaben allein. ● Ich entscheide selbst, wie ich vorgehe und arbeite selbstständig.	● Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe. ● Ich probiere Lösungen aus. ● Ich überprüfe meine Ergebnisse selbst.
Ordentlichkeit	Ich halte meine Materialien und Unterlagen in Ordnung.	● Ich brauche Hilfe, um Ordnung zu halten. ● Ich halte meine Sachen meistens ordentlich. ● Ich bin immer gut organisiert und finde Gesuchtes sofort.	● Ich räume am Ende des Tages auf. ● Ich kontrolliere meine Hefte wöchentlich. ● Ich entwickle mein eigenes Ordnungssystem.
Verantwortungsfähigkeit	Ich übernehme Verantwortung für mein Handeln und meine Aufgaben.	● Ich brauche Hilfe, um Verantwortung zu übernehmen. ● Ich übernehme Verantwortung in einfachen Situationen. ● Ich handle zuverlässig und selbstverantwortlich, sodass ich auch Verantwortung für ein Team übernehmen kann.	● Ich halte kleine Absprachen ein. ● Ich melde mich, wenn ich Fehler mache. ● Ich übernehme Aufgaben für andere.
Arbeitsgenauigkeit	Ich achte auf sorgfältige Arbeit und korrigiere Fehler.	● Mir fällt es schwer genau und sorgfältig zu arbeiten. ● Ich überprüfe meine Arbeit meistens selbst. ● Ich arbeite sehr genau und kontrolliere mich.	● Ich nutze Checklisten. ● Ich kontrolliere meine Arbeitsschritte. ● Ich prüfe meine Ergebnisse.
Arbeitstempo	Ich kann meine Arbeitszeit gut einteilen und Aufgaben zügig erledigen.	● Ich brauche viel Zeit für Aufgaben. ● Ich erledige Aufgaben meist in der vorgegebenen Zeit. ● Ich arbeite zügig und zuverlässig.	● Ich versuche, mich nicht ablenken zu lassen. ● Ich plane Pausen ein. ● Ich starte Aufgaben sofort.

● Stufe 1 ● Stufe 2 ● Stufe 3

Selbsteinschätzungsbogen –Eine Auswahl an überfachlichen Kompetenzen

4. Kognitive Basiskompetenz

Einzelkompetenz	Zielformulierung	Entwicklungsstufen (● ● ●)	Das kann ich tun, um mich zu verbessern
Konzentrationsfähigkeit	Ich kann mich längere Zeit auf eine Aufgabe konzentrieren.	● Ich lasse mich leicht ablenken. ● Ich bleibe meistens gedanklich bei der Aufgabe. ● Ich arbeite konzentriert über längere Zeit.	● Ich arbeite an einem ruhigen Ort. ● Ich schalte Störquellen aus. ● Ich mache bewusst Pausen zur Erholung.
Räumliches Vorstellungsvermögen	Ich kann mir Formen, Strukturen oder Abläufe bildlich vorstellen.	● Ich verstehe einfache Formen. ● Ich kann mir Dinge vorstellen und zeichnen. ● Ich kann komplexe Abläufe oder Modelle planen und verstehen.	● Ich übe mit Baukästen oder Skizzen. ● Ich zeichne kleine Pläne. ● Ich baue eigene Modelle, die ich dann auch zeichnen kann.
Merkfähigkeit	Ich kann mir Informationen merken und gezielt abrufen.	● Ich merke mir einfache Inhalte. ● Ich erinnere mich an wichtige Fakten. ● Ich kann Gelerntes sicher wiedergeben.	● Ich wiederhole laut. ● Ich benutze Karteikarten. ● Ich erkläre anderen, was ich gelernt habe und helfe ihnen beim Lernen.
Schlussfolgerndes Denken	Ich kann logische Schlüsse aus Beobachtungen ziehen.	● Ich erkenne einfache Zusammenhänge. ● Ich ziehe richtige Schlüsse in bekannten Situationen. ● Ich erkenne Ursachen und Folgen komplexer Probleme und analysiere sie.	● Ich löse Rätsel. ● Ich erkläre meine Gedanken. ● Ich vergleiche verschiedene Lösungen.

Selbsteinschätzungsbogen – Eine Auswahl an überfachlichen Kompetenzen

5. Berufsfeldbezogene Kompetenz

Einzelkompetenz	Zielformulierung	Entwicklungsstufen (● ● ●)	Das kann ich tun, um mich zu verbessern
Handwerklich-technische Fähigkeit	Ich kann Werkzeuge und Materialien sachgerecht einsetzen.	● Ich brauche Hilfe im Umgang mit Werkzeugen. ● Ich kann einfache Arbeiten selbst ausführen. ● Ich arbeite sicher und sorgfältig mit Werkzeugen.	● Ich beobachte erfahrene Personen. ● Ich übe regelmäßig praktische Tätigkeiten. ● Ich übernehme kleine Reparaturen selbst.
Untersuchend-forschende Fähigkeit	Ich kann Fragen stellen, Vermutungen prüfen und Ergebnisse auswerten.	● Ich brauche Hilfe beim Forschen und Stellen eigener Fragen. ● Ich führe einfache Untersuchungen durch. ● Ich plane und bewerte eigene Experimente.	● Ich beobachte genau. ● Ich schreibe Ergebnisse auf. ● Ich vergleiche meine Ergebnisse mit anderen.
Kreativ-sprachliche Fähigkeit	Ich kann eigene Ideen kreativ umsetzen und sprachlich gestalten.	● Ich brauche Anregungen, um eigene Ideen zu entwickeln. ● Ich kann eigene Ideen gestalten. ● Ich setze Ideen kreativ und selbstständig um.	● Ich probiere neue Dinge aus. ● Ich überarbeite meine Texte oder Werke. ● Ich präsentiere meine kreativen Ergebnisse.
Pädagogisch-helfende Fähigkeit	Ich kann anderen helfen, sie unterstützen und Verantwortung übernehmen.	● Ich helfe anderen, wenn ich darum gebeten werde. ● Ich biete von mir aus Hilfe an. ● Ich unterstütze andere regelmäßig und übernehme Verantwortung.	● Ich höre zu, wenn jemand Hilfe braucht. ● Ich frage, wie ich helfen kann. ● Ich engagiere mich in Projekten oder AGs.
Führend-verkaufende Fähigkeit	Ich kann andere motivieren, überzeugen und Aufgaben koordinieren.	● Ich brauche Unterstützung, um Verantwortung zu übernehmen. ● Ich leite kleine Gruppen an und kann andere von meinen Ideen überzeugen. ● Ich führe sicher durch Projekte, motiviere andere und präsentiere überzeugend Ideen.	● Ich beobachte gute Führung. ● Ich leite kleine Aufgaben. ● Ich übernehme Verantwortung für eine Gruppe.
Kaufmännisch-verwaltende Fähigkeit	Ich kann mit Zahlen, Geld oder Verwaltungsaufgaben sorgfältig umgehen.	● Ich brauche Hilfe beim Umgang mit Geld oder Zahlen. ● Ich rechne selbstständig und sorgfältig. ● Ich verwalte Aufgaben zuverlässig und genau.	● Ich übe Kopfrechnen. ● Ich führe kleine Kassenaufgaben durch. ● Ich überprüfe meine Rechnungen.