



Stärken und Schwächen erkennen

Entwicklung eines Verständnisses für die Begriffe Stärken und Schwächen, Reflexion der eigenen Stärken und Schwächen anhand persönlicher Erlebnisse

Kurzbeschreibung

Block	1	Warming-up: 1.000 Stärken	Gruppenaktion
	2	Erarbeitung eines Verständnisses für die Begriffe Stärken und Schwächen	Gruppengespräch
	3	Anwendung der Erkenntnisse auf ein persönliches Ziel	Einzelarbeit, Partnerarbeit
	4	Energizer	Gruppenaktion
	5	Austausch zu Erfolgs- und Misserfolgs-erlebnissen und Reflexion persönlicher Eigenschaften	Kleingruppenarbeit
	6	Zusammenfassung	Gruppengespräch

Dauer ca. 90 Min.

🕒 **Materialien**

- Stoppuhr zum Zeitnehmen
- PB 1.1 Im Gepäck!
- Ggf. Material für Energizer
- PB 1.2 Warum? Darum!

📁 **Vorbereitung**

- PB vorbereiten
- Kurzes Gruppenspiel als Energizer vorbereiten

1. Warming-up: 1.000 Stärken

Als Einstieg eignet sich eine kurze Gruppenübung, bei der in einer bestimmten Zeit möglichst viele verschiedene Stärken aufgezählt werden sollen.

Stellen Sie sich gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern im Kreis auf. Jemand erhält den Auftrag, eine Minute zu stoppen und mitzuzählen, wie viele Stärken währenddessen genannt werden.

Beginnen Sie selbst und nennen Sie eine Sache, die Sie besonders gut können (z. B. italienisch kochen, bei Stress den Überblick behalten o. ä.).

Die Person zur jeweils linken Seite macht weiter und benennt ebenfalls eine Stärke. Das wird fortgesetzt, bis die Zeit verstrichen ist. Die Gruppe versucht, innerhalb der vorgegebenen Zeit auf eine möglichst hohe Anzahl an genannten Stärken zu kommen.

Ein weiterer Durchgang lohnt, da die in der ersten Runde erreichte Zahl sicher überboten wird.

- Stoppuhr

2. Erarbeitung eines Verständnisses für die Begriffe Stärken und Schwächen

Bitten Sie die Schüler/innen nun, sich in Stillarbeit über die Bedeutung der Begriffe Stärken und Schwächen klar zu werden und anschließend in Zweiergruppen Definitionsvorschläge zu erarbeiten.



Diskutieren Sie die erarbeiteten Vorschläge im anschließenden Gruppengespräch und einigen Sie sich auf ein gemeinsames Verständnis.

Vorschlag zum Verständnis der Begriffe Stärken und Schwächen im Kontext der Beruflichen Orientierung

- Stärken sind Eigenschaften, die mir das Erreichen meiner Ziele erleichtern, mich also im Hinblick auf die Zielerreichung stärken.

Beispiel: Ich kann komplizierte Zusammenhänge so erklären, dass andere diese schnell verstehen. Wenn ich z. B. Lehrer/in werden wollte, wäre das eine Stärke.

- Schwächen sind Eigenschaften, die das Erreichen meiner Ziele behindern, mich also im Hinblick auf die Zielerreichung schwächen.

Beispiel: Das Sprechen vor Gruppen fällt mir schwer. Wenn ich z. B. Lehrer/in werden wollte, wäre das eine Schwäche. Wenn ich für mich jedoch Chemielaborant/in als Beruf in Betracht zöge, wäre das kein Nachteil und daher auch keine Schwäche.

Die Schüler/innen sollten hierbei verstehen, dass Eigenschaften nicht an sich Stärken oder Schwächen sind, sondern dass sich diese immer erst in Bezug auf ein bestimmtes Ziel bzw. einen bestimmten Umstand als stärkend oder schwächend erweisen.

Thematisieren Sie in diesem Zusammenhang, dass die Entscheidung, ob eine bestimmte Eigenschaft eher eine Stärke oder Schwäche darstellt, immer auch eine Frage des Maßes und von bestimmten Situationen abhängig ist. Sammeln Sie hierzu gemeinsam Beispiele, in denen Stärken Schwächen oder Schwächen Stärken sein können.

Beispielantworten:

- Zu große Genauigkeit kann auch mal zu viel Zeit kosten.
- Zu viel Wissbegierde und Lernfreude könnten auch mal dazu führen, dass jemand vor lauter Lernen und Entdecken eine Arbeit nicht beendet.
- Zu viel Kreativität könnte auch dazu führen, dass sich jemand nur schwer an Vorgaben halten kann.
- Ängstlichkeit könnte davor schützen, unnötig in Gefahr zu geraten.

Verdeutlichen Sie, dass es bei einer Stärken- und Schwächenanalyse nicht darum geht, pauschal festzulegen, wie eine Person ist, sondern darum, ein persönliches



Ziel mit ihren Eigenschaften zu vergleichen und zu analysieren, welche Ressourcen bereits vorhanden sind und in welchen Bereichen sie noch wichtige Entwicklungsfelder hat.

Besprechen Sie abschließend, welche Bedeutung Stärken und Schwächen für die eigene Ausbildungs- und Studienwahl haben. Verweisen Sie darauf, dass es in der Regel viel leichter fällt, vorhandene Stärken weiter auszubauen, als vorhandene Schwächen auszugleichen. Daher ist es sinnvoll, wenn für das gewählte Studium/ die gewählte Ausbildung und den späteren Beruf möglichst viele der eigenen Stärken relevant sind. So ist es möglich, sich schnell weiterzuentwickeln und im gewählten Bereich erfolgreich zu sein.

Natürlich ist es auch möglich, vorhandene Schwächen auszugleichen. Dies bedarf aber oft großer Anstrengungen und eines persönlich wirklich relevanten Ziels.

Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern, welche Erfahrungen sie mit den Themen Stärken stärken und Schwächen ausgleichen bereits gemacht haben.

3. Anwendung der Erkenntnisse auf ein persönliches Ziel

Bitten Sie die Schüler/innen, die erarbeiteten Erkenntnisse nun auf ein persönliches Ziel anzuwenden.

Hierzu sollen die Schüler/innen zunächst in Einzelarbeit den PB 1.1 ausfüllen und die Ergebnisse anschließend mit einer Arbeitspartnerin oder einem Arbeitspartner besprechen.

• PB 1.1 Im Gepäck!

4. Energizer

Planen Sie nach dieser Arbeitsphase ein kurzes Aufwärmspiel ein, damit die Schüler/innen neue Energie tanken können.

• Ggf. Material für Energizer

5. Austausch zu Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen und Reflexion persönlicher Eigenschaften

Bitten Sie anschließend die Schüler/innen, sich in Dreiergruppen zusammenzufinden und gemeinsam den PB 1.2 zu bearbeiten.

• PB 1.2 Warum? Darum!

Hier schildern die Schüler/innen der Reihe nach jeweils Erfolgs- und Misserfolgserlebnisse. Anschließend überlegen die Arbeitspartner/innen gemeinsam, welche Eigenschaften zum jeweiligen Ergebnis beigetragen haben.

Die Ergebnisse werden auf dem Portfoliobogen notiert. Es wäre sinnvoll, dass jeweils eine Schülerin oder ein Schüler die Dokumentation für die erzählende Person übernimmt.



Bevor die Arbeitsgruppen starten, ist es sicher hilfreich, wenn Sie das Vorgehen an je einem persönlichen Beispiel vorstellen.

Am Ende der Arbeitsgruppenphase sollte jede/r für sich kurz ein Fazit aus der vorangegangenen Übung ziehen und dieses ebenfalls auf dem Portfoliobogen dokumentieren.

6. Zusammenfassung

Moderieren Sie zum Abschluss einen kurzen Austausch darüber, welche Erkenntnisse die Schüler/innen aus diesem Modul mitgenommen haben.

Besprechen Sie in diesem Zusammenhang auch, in welchen späteren Angeboten das Thema Stärken und Schwächen wieder aufgegriffen wird, damit die Schüler/innen zunehmend ein klareres Bild von der eigenen Persönlichkeit gewinnen können.

Schule vernetzt gedacht

Agentur für Arbeit

- Die Berufsberater/innen der Agentur für Arbeit können in diesem Kontext Berufe vorstellen, die zu unterschiedlichen Stärkenprofilen sehr gut passen.
- Die Berufsberater/innen der Agentur für Arbeit können die verschiedenen Kompetenzbereiche (Selbst-, Sozial-, Fach- und Methodenkompetenz) vorstellen und an Praxisbeispielen und/oder Stellenanzeigen verdeutlichen, welche Rolle diese in unterschiedlichen Berufsgruppen spielen.

Weitere Netzwerkpartner

- Die Arbeitskreise SCHULEWIRTSCHAFT, die Kammern, Hochschulen, die Arbeitgeberverbände und die Gewerkschaften können dabei helfen, Anforderungsprofile und Zugangsvoraussetzungen für konkrete Ausbildungen und Studiengänge zu vermitteln, und zeigen auf, wie die Schüler/innen frühzeitig ihr Kompetenzprofil erweitern können.
- Regen Sie die Schüler/innen an, sich mit ihren Eltern/Erziehungsberechtigten über das gegenseitige Verständnis von Stärken und Schwächen auszutauschen und zu besprechen, wo die besonderen Stärken der Schülerin/des Schülers jeweils liegen und wie sich diese weiterentwickeln lassen.

Lehr-/Lernkultur

Unterstützen Sie die Schüler/innen dabei, einen wertschätzenden, aber auch realistischen Blick für die eigenen Stärken und Schwächen zu entwickeln.

Achten Sie darauf, dass Eigenschaften dabei immer im Hinblick auf die jeweiligen Ziele der Schüler/innen als hilfreich oder hinderlich und keinesfalls pauschal als gut oder schlecht bewertet werden.

Motivieren Sie die Schüler/innen, sich Feedback einzuholen und die eigenen Stärken kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Zeigen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass Sie an die Fähigkeiten jeder/jedes Einzelnen glauben.



1.1

Portfoliobogen

Name, Datum:



1. Aufgabe: Notieren Sie hier Ihr Verständnis von den Begriffen Stärken und Schwächen.

Unter Stärken verstehe ich:

Unter Schwächen verstehe ich:

2. Aufgabe: Analysieren Sie Ihre Stärken und Schwächen in Bezug auf ein konkretes Ziel von Ihnen. Füllen Sie dazu die folgende Tabelle aus.

Ein Ziel von mir:	
<p>Meine Stärken Diese Eigenschaften von mir unterstützen mich dabei, mein Ziel zu erreichen:</p>	<p>Meine Schwächen Diese Eigenschaften von mir könnten mich behindern, mein Ziel zu erreichen:</p>
<p>Meine Stärken stärken! So könnte ich meine Stärken weiter ausbauen:</p> <p>Dabei unterstützen könnte mich:</p>	<p>Meine Schwächen ausgleichen! Das könnte ich tun, um meine Schwächen abzubauen:</p> <p>Dabei unterstützen könnte mich:</p>
<p>Dass ich meine Stärken weiterentwickelt habe, würde ich daran merken, dass:</p>	<p>Dass ich meine Schwächen ausgleichen konnte, würde ich daran merken, dass:</p>



1.2

Portfoliobogen Name, Datum:

Warum? Darum! Stärken und Schwächen erkennen

1. Aufgabe: Setzen Sie sich mit anderen in einer gemütlichen Runde zusammen. Jede/r von Ihnen schildert drei Ereignisse (aus Freizeit, Schule oder Familie), bei denen sie/er besonders erfolgreich war, und zwei Ereignisse, die eher missglückt sind. Bitte unterstützen Sie sich gegenseitig dabei, herauszufinden, welche Eigenschaften maßgeblich zum jeweiligen Ergebnis geführt haben.

Erfolgserebnis: Durch diese Eigenschaften war ich erfolgreich:	Erfolgserebnis: Durch diese Eigenschaften war ich erfolgreich:	Erfolgserebnis: Durch diese Eigenschaften war ich erfolgreich:
--	--	--

Missglücktes Ereignis: Wegen dieser Eigenschaften hat es nicht geklappt:	Missglücktes Ereignis: Wegen dieser Eigenschaften hat es nicht geklappt:
--	--

2. Aufgabe: Fassen Sie kurz zusammen, welches Fazit Sie für sich aus dieser Gruppenarbeit ziehen.

Typisch für mich scheint zu sein:
Das heißt für mich: