

SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG



Bei der Entdeckung von Potenzialen geht es um **Selbst- und Fremdwahrnehmung**.

Das Bild, das du von dir selbst hast, ist teilweise anders als das Bild, das andere Menschen von dir haben. Um herauszufinden, was du alles gut kannst, müssen dir deshalb auch andere Menschen ein Feedback geben. Damit wächst dein Wissen über dich selbst. Betrachtet werden ausschließlich deine Stärken. Denn nur eine positive Selbstwahrnehmung trägt zu mehr Selbstbewusstsein bei. Mit einem guten Selbstbewusstsein lässt sich der Weg der Beruflichen Orientierung leichter gehen.



Selbsteinschätzung: Meine positiven Eigenschaften

Welche positiven Eigenschaften machen mich vor allem aus?

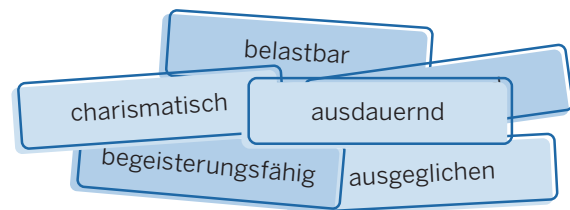
Schritt 1: Sammelt in der Gruppe positive Eigenschaften und schreibt sie auf kleine Zettel. Damit euch viele Eigenschaften einfallen, geht alphabetisch vor!

Hier ein Beispiel:

A: ausgeglichen, ausdauernd, ...

B: begeisterungsfähig, belastbar, ...

C: charismatisch,



Schritt 2: Beantworte für dich mit Hilfe der gesammelten positiven Eigenschaften folgende Fragen:

- ▶ Als Schülerin/Schüler bin ich: _____
- ▶ Als Mitschülerin/Mitschüler bin ich: _____
- ▶ Als Freundin/Freund bin ich: _____
- ▶ Als Tochter/Sohn bin ich: _____
- ▶ Als Schwester/Bruder bin ich: _____
- ▶ Als Enkel/Enkelin bin ich: _____
- ▶ Als _____ bin ich: _____
- ▶ Als _____ bin ich: _____

Trage möglichst viele
Eigenschaften ein!



Schritt 3: Suche dir nun 5 Eigenschaften aus, die dich deiner Meinung nach am besten beschreiben. Schaue dabei, welche Eigenschaften du häufiger aufgeschrieben hast (siehe oben).

Schreibe deine Eigenschaften ab:

1

2

3

4

5

Selbsteinschätzung!

Schritt 4: Stellt euch gegenseitig vor, welche Eigenschaften ihr gewählt habt. Beschreibt anhand von Beispielen, wieso ihr die Eigenschaften gewählt habt.

Beispiel:

Ich habe **ausdauernd** gewählt, weil ich beim Fußballtraining regelmäßig Ausdauer beweise.

Ich habe **ausgeglichen** gewählt, weil mich nichts so schnell aus der Ruhe bringt.

Fremdeinschätzung: Komplimente verschenken

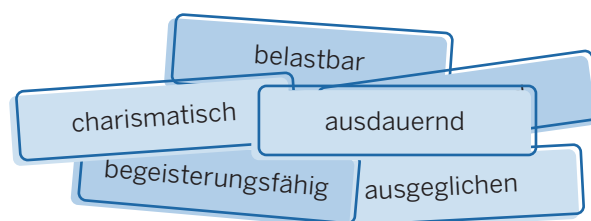
Und was denken die anderen?

Welche positiven Eigenschaften machen mich aus?



Schritt 1: Bildet kleine Gruppen. Verteilt alle Eigenschaftenkarten per Zufallsprinzip in eurer Gruppe. Jede/ jeder bekommt die gleiche Anzahl zufällig gezogener Eigenschaften.

Schritt 2: Verschenkt nun eure Eigenschaften an die Mitschüler/innen, zu denen sie eurer Meinung nach am besten passen. Erklärt, warum ihr euch so entschieden habt. Ihr werdet überrascht sein, welche Karten ihr bekommt. Und ihr werdet überrascht sein, wie eure Mitschülerinnen und Mitschüler auf die Komplimente reagieren.



POTENZIALE KENNENLERNEN



Beim Entdecken deiner Potenziale wirst du praktische Aufgaben lösen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eines Bildungsträgers werden dich dabei beobachten, welche Stärken du zur Lösung der Aufgabe einsetzt.

Sie werden folgende Potenziale beobachten:

Persönliche Potenziale

Leistungsbereitschaft:

Bist du in der Lage, dir Ziele zu setzen und diese zu verfolgen, auch wenn es schwierig und anstrengend ist?

Sorgfalt:

Bist du in der Lage, Aufgaben genau und gewissenhaft auszuführen?

Soziale Potenziale

Teamfähigkeit:

Arbeitest du gerne mit anderen zusammen und gehst respektvoll mit anderen Personen um?

Kommunikationsfähigkeit:

Kannst du eigene Ideen, Gedanken und Gefühle klar und effektiv ansprechen und anderen Personen aufmerksam zuhören?

Methodische Potenziale

Organisationsgeschick:

Bist du in der Lage, Aufgaben, Zeit und Materialien effektiv zu planen und die Planung erfolgreich umzusetzen?

Problemlösefähigkeit:

Suchst du gern nach Gründen für Probleme und hast Spaß daran, Lösungen zu finden und umzusetzen?

Praktische Potenziale

Handgeschicklichkeit:

Erledigst du gern praktische Aufgaben und handwerkliche Tätigkeiten und bist dabei geduldig und ausdauernd?

Technisches Verständnis:

Verstehst du Bauanleitungen oder technische Konzepte und kannst diese mit den benötigten Werkzeugen und Geräten umsetzen?



Handlungsorientierte Aufgabe: Papierfliegerflotte

Schritt 1: Gruppeneinteilung, Material und Beobachtung vorbereiten

Teilt euch in Gruppen von jeweils 8 Personen ein.

4 Personen werden aktiv die Aufgabe durchführen, die anderen 4 werden die stillen Beobachtenden sein und sich Notizen machen.



Ihr braucht: Arbeitstische für 4 Personen, Papier, Scheren und Beobachterzettel (siehe unten)

Beobachterzettel:

Jeder Beobachtende beobachtet alle

4 Personen in der Gruppe.

Dafür braucht ihr ein Blatt Papier, das ihr in 4 Spalten unterteilt.

Tragt die Namen der aktiven Personen ein.

Toni	Willa	Mussa	Juna

Und was wird beobachtet?

Alles, was die Personen gut machen!

Das kann sein:

Auftreten: z. B. motiviert, interessiert

Arbeitsweise: z. B. zügig, ordentlich

Umgang mit Material und Werkzeug: z. B. geschickt

Umgang mit Teammitgliedern: z. B. freundlich, offen, interessiert

Kommunikation: z. B. fragt viel, ist höflich



Schritt 2: Anleitung der Aufgabe

Eure Aufgabe ist es eine Papierfliegerflotte zu falten.

Die Flotte besteht aus:

- ▶ 1 x A4 Flugzeug
- ▶ 4 x identischen A5 Flugzeugen

Nehmt Schmierpapier!
Der Umwelt zuliebe :)

Gewonnen hat die Gruppe, deren Papierflieger es am weitesten schaffen.

Ihr habt **15 Min. Zeit**, euch auf eine Variante für euer Flugzeug zu einigen.

Danach habt ihr **15 Min. Zeit**, diesen Flieger 1x in A4 und 4x in A5 zu bauen.

Das Schwierige ist: Ihr dürft nicht ausprobieren, ob eure Variante tatsächlich fliegen kann!



Nach Ablauf der Zeit lassen alle Gruppen hintereinander ihre Papierflieger fliegen. Die Gruppe mit dem weitesten Flieger gewinnt!

Schritt 3: Reflexion

Aktive Gruppe:

Besprecht gemeinsam im Team:

- ▶ Was habt ihr gut gemacht?
- ▶ Was hätte besser laufen können?
- ▶ Wer hat welche Rolle im Team eingenommen?
- ▶ Wie haben die anderen Gruppen die Aufgabe gelöst?

Beobachtende:

Vergleicht eure Beobachtungen.

- ▶ Was habt ihr ähnlich und was ganz anders gesehen?
- ▶ Wo liegen eurer Meinung nach die Stärken der Personen?
- ▶ Vergleicht dafür die Beobachtungen mit den Potenzialen (siehe oben die Potenzialbereiche).

Schritt 4: Feedback geben

Je ein Beobachtender bespricht die Beobachtungen mit einem aus der aktiven Gruppe.



Du warst in der aktiven Gruppe? Trage ein:

Das habe ich gut gemacht: _____

Überrascht hat mich, dass: _____

Das habe ich über mich gelernt: _____



MEIN STAND DER DINGE - TOOLBOX UND MEINE UNTERLAGEN

Meine Toolbox

Mein Ich

Das „Mein Ich“ besteht aus einem Kern und mehreren Schichten. Du besitzt Eigenschaften, die ganz wesentlich sind und sich immer zeigen. Andere Eigenschaften kommen nur in bestimmten Situationen zum Vorschein. Übertrage deine gesammelten positiven Eigenschaften in dein „Mein Ich“ (vorne in der Toolbox des Ordners).

Überlege dafür: Was macht mich im Kern aus? Trage diese Eigenschaften in den kleinsten Kopf ein. Überlege dann: Was macht mich stark aus und was nur ein bisschen? Schreibe diese Eigenschaften in die entsprechende Schicht (weiter innen = stark ausgeprägt/weiter außen = nur oberflächlich ausgeprägt).



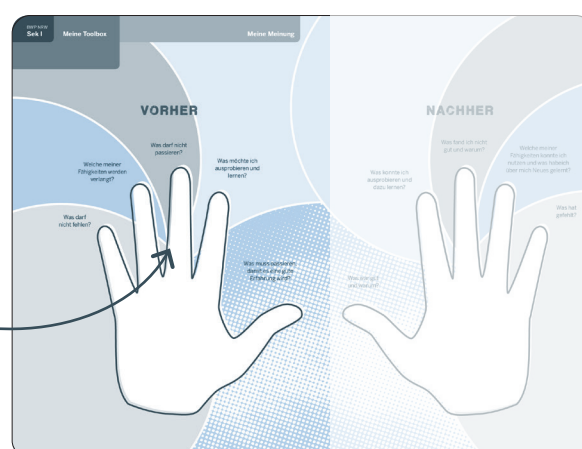
Meine Meinung

Was ist deine Meinung zum Entdecken von Potenzialen? Zum Beispiel: Was möchtest du dort vor allem erfahren?

Was darf auf keinen Fall passieren?

Nimm dir „Meine Meinung“ aus deiner Toolbox (vorne im Ordner) und schau dir die linke Hand mit den Fragen an.

Beantworte diese Fragen für dich.





Meine Unterlagen

Die Ergebnisse des Einstiegs zur Beruflichen Orientierung werden im Stärken-Kompass dokumentiert.
Hefte diesen in das Kapitel „Meine Unterlagen“ ab!



Auf der letzten Seite des Stärken-Kompass trägst du ein, welche Tätigkeiten dich interessieren und welche Stärken du gerne ausprobieren möchtest. Das kann dir für den nächsten Schritt in deiner Beruflichen Orientierung helfen.

Viel Spaß beim Entdecken deiner Potenziale !



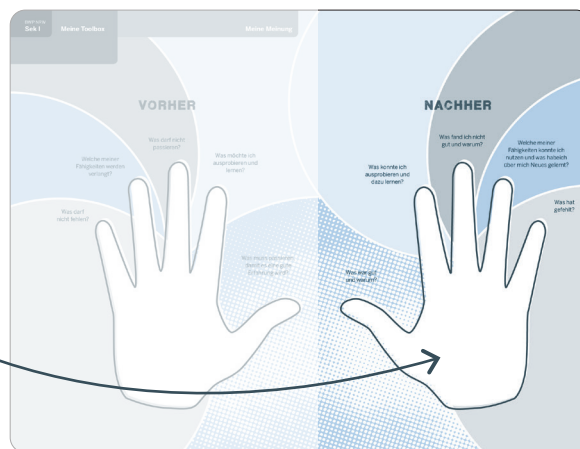
MEINE ERGEBNISSE



Meine Meinung

Nimm dir „Meine Meinung“ aus der Toolbox.

Schau dir die rechte Hand an und
beantworte die Fragen für dich.



2er-Gespräch

Besprich mit einer Mitschülerin/einem Mitschüler folgende Fragen:

- Welche Ergebnisse des Einstiegs in die Berufliche Orientierung waren für dich überraschend?

- Welche Ergebnisse hattest du erwartet?

- Was ist für dich bis jetzt noch unverständlich?

- Was sagen die Ergebnisse über dich aus?

- Wofür kannst du die Erkenntnisse nutzen?



BERUFLICHE TÄTIGKEITEN



Berufliche Tätigkeiten in den Aufgaben des Einstiegs in die Berufliche Orientierung

Besprecht in der Klasse, welchen Tätigkeiten ihr im Einstieg in die Berufliche Orientierung begegnet seid.

Sammelt gemeinsam

- ▶ Welche Art Aufgaben gab es? (z. B. Einzel-/Gruppenaufgaben)
- ▶ Was war Ziel der einzelnen Aufgaben?
- ▶ Welche unterschiedlichen Rollen gab es? (z. B. Moderierende, Chefin/Chef, Ideenstifterin/Ideenstifter)
- ▶ Welche praktischen Tätigkeiten habt ihr ausgeführt?
- ▶ In welchen Berufsfeldern/Berufen kommen diese Tätigkeiten vor?
- ▶ Welche Tätigkeiten fehlen jetzt noch, damit alle Berufsfelder vertreten sind? (z. B. pflegen, medizinisch versorgen)

Meine Hobbys und Interessen auf einem Blick

Deine Hobbys und Interessen spielen bei deiner Beruflichen Orientierung eine große Rolle. Du kannst aus ihnen ablesen, welche Tätigkeiten und Themenfelder du spannend findest. Diese Tätigkeiten und Themen findest du auch in Berufsfeldern wieder.

Schritt 1: Meine Hauptinteressen und Hobbys

Finde zuerst deine Hauptinteressen und Hobbys heraus.

Hierbei kann dir die Liste mit den Beispielen auf der nächsten Seite helfen.



Womit beschäftige ich mich hauptsächlich in meiner Freizeit?	
Worüber spreche ich am liebsten?	
Wonach suche ich am häufigsten im Internet?	
In welchen Vereinen bin ich Mitglied?	
Wie sehen meine idealen Ferien aus?	
Welche Social-Media-Accounts habe ich und wofür nutze ich sie?	
Was teile ich/like ich am meisten?	
Welche Schulfächer finde ich interessant?	



Was würde ich gerne mal lernen?

Was könnte ich am besten jemanden anderen beibringen?

Für welchen Vortrag/welches Referat müsste ich mich überhaupt nicht vorbereiten?

Was würden meine Eltern sagen, ist mein größtes Hobby?

Was würden meine Freunde/Freundinnen sagen, ist mein größtes Hobby?

Beispiele:

Kreatives Arbeiten (Selbermachen, DIY – Do it yourself z. B. Zeichnen/Malen, Basteln/Handwerk)

Spiele (z. B. Konsole, Computerspiele, Apps, Gesellschaftsspiele)

Kochen/Backen

Sammeln (z. B. bestimmte Gegenstände oder auch Infos in einer App (wie Pinterest))

Tiere/Natur

Umwelt/Naturschutz

Sport

Lesen

Schreiben

Sprachen lernen/sprechen

Soziale Netzwerke (z. B. zum Kommunizieren, Informieren, Teilen von Infos, zur Selbstdarstellung)

Kultur (z. B. Länder kennenlernen)

Reisen

Geschichte/Politik

Lernen/Quizen

Filme/Serien

Telefonieren/Chatten

Musik/Instrument spielen

Technik

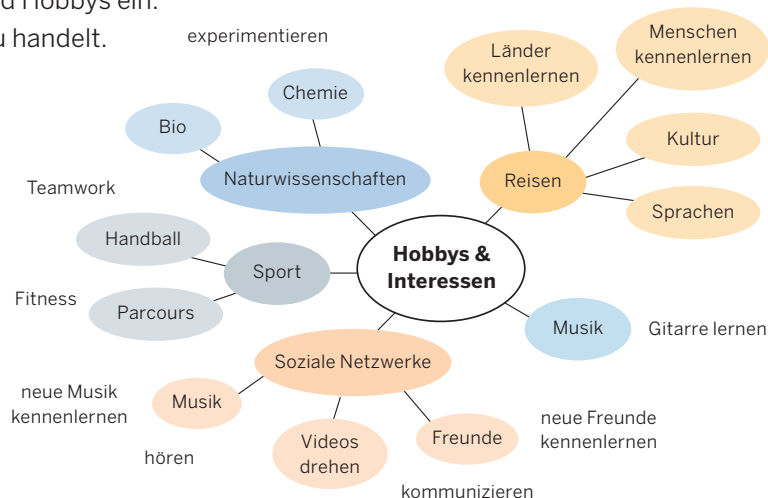
Fachliches (z. B. Mathe, Bio, Geographie)

Kunst (z. B. bestimmte Künstlerinnen und Künstlern, Stile)

Schritt 2: Alles auf einen Blick

Erstelle ein Schaubild deiner Hobbys und Interessen. Gehe wie folgt vor:

1. Zeichne deine Hauptinteressen und Hobbys ein.
2. Schreibe auf, worum es sich genau handelt.
3. Schreibe auf, was du daran am spannendsten findest!





MEIN STAND DER DINGE - TOOLBOX UND MEIN FAZIT-HEFT

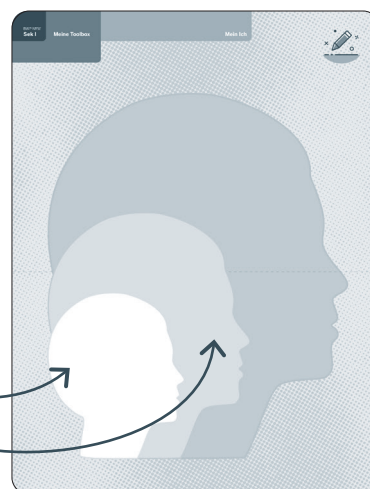
Toolbox

Mein Ich

Du hast dich beim Einstieg in die Berufliche Orientierung selbst eingeschätzt (Selbsteinschätzung) und du wurdest von anderen Personen beobachtet und von ihnen eingeschätzt (Fremdeinschätzung).

Nimm dir den Stärken-Kompass zur Hand, dann fällt es dir vielleicht leichter.

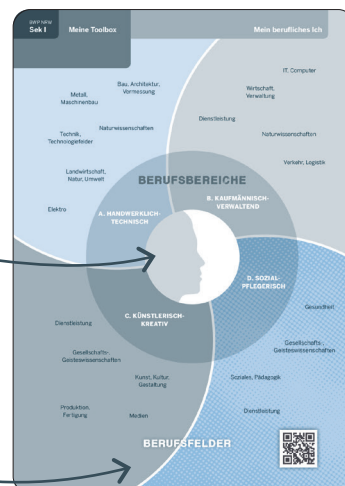
Welche deiner Ergebnisse möchtest du mit in dein „Ich“ aufnehmen? Ist es etwas, das du in den Kern schreiben würdest oder etwas weiter nach außen?



Mein berufliches Ich

Nimm das „Berufliche Ich“ zur Hand (vorne im Ordner). Schau dir noch einmal die beruflichen Tätigkeiten an, die ihr gemeinsam gesammelt habt und schau dir dein Schaubild an. Schreibe die Tätigkeiten, die du besonders spannend findest, in die Figur in der Mitte.

Schau dir die Berufsfelder an. Welche Berufsfelder passen deiner Meinung nach zu den Tätigkeiten?



Meine Bausteine des Lebenslaufs

Du kannst die ersten Daten und Informationen in deinen Lebenslauf in deinem Fazit-Heft eintragen.

Trage ein:

Deine persönlichen Daten

Infos zur Schule: Von wann bis wann bist du auf die Grundschule gegangen. Wann bist du auf deiner jetzigen Schule gestartet? Hast du zwischenzeitlich eine andere Schule besucht?

Infos zum Einstieg in die Berufliche Orientierung: Wann hat er stattgefunden?

Hast du ein Dokument erhalten?

Trage in die 2. Seite in die Bausteine deines Lebenslaufs ein:

Deine Stärken (siehe Stärken-Kompass)

Deine Hobbys und Interessen (siehe „Alles auf einen Blick“)

The form is titled 'BAUSTEINE MEINES LEBENSLAUFS' and includes sections for personal data (Name, Vorname, Geburtsdatum, Geburtsort, Anschrift, Kontakt), school history (Schulische Laufbahn, Datum von - bis, Klausuraufnahmen), and career orientation (Schulische Aktivitäten, Weitere Aktivitäten, Handwritten note).

The form continues with sections for 'Meine Potenzielle' (Strengths), 'Meine Kompetenzen' (Competencies), 'Schulische Erfolge' (School achievements), 'Meine Interessen' (Interests), and 'Meine Hobbys' (Hobbies).

Meine Timeline

Du bist auf deinem Weg der Beruflichen Orientierung ein Stück vorgerückt.

Trage ein:

- ▶ Wo stehe ich jetzt?
- ▶ Was kommt als Nächstes und wann?
- ▶ Was muss ich dafür wissen/ tun?

The form is titled 'Meine Timeline' and features a central timeline with various boxes for 'PRAKTIKUM', 'STANDORT-BESTIMMUNG', 'BERUFSPFELD-ERKUNDUNGEN', 'POTENZIALE ENTDECKEN', and 'TO-DO' lists.