

PERSÖNLICHE STÄRKEN:

So bin ich ...

Kreativität / Einfallsreichtum	Stimmt genau	Stimmt	Stimmt eher nicht	Stimmt nicht
Ich finde verschiedene Lösungen für Probleme.				
Es fällt mir leicht, neue Ideen zu entwickeln.				
Ich habe fantasievolle Ideen.				
Ich entwickle neue Möglichkeiten und probiere sie aus.				
Ich kann mit wenigen Mitteln etwas gestalten.				
Ich pflege einen eigenen Stil (Kleidung, Frisur).				

Selbstständigkeit

Ich kann eine Aufgabe ohne Hilfe korrekt fertig stellen.				
Ich kann meine Meinung vertreten.				
Ich kann für mich Entscheidungen treffen.				
Ich kann die Folgen meiner Entscheidungen abschätzen.				

Flexibilität / Veränderungsbereitschaft

Ich kann eine Aufgabe unter verschiedenen Bedingungen (z. B. mit oder ohne Zeitdruck) ausführen.				
Ich bin offen für neue oder ungewohnte Ideen.				
Ich kann verschiedene Aufgaben nebeneinander ausführen.				
Ich kann mit Veränderungen gut umgehen.				

Zuverlässigkeit

Ich erledige zuverlässig übertragene Aufgaben wie Hausaufgaben.				
Ich halte abgemachte Termine ein.				
Andere können sich auf mich verlassen.				

Seelische Belastbarkeit

Ich kann mir Hilfe holen, damit ich meine Ziele besser erreichen kann.				
Mit Schwierigkeiten werde ich gut fertig.				
Ich kann Stress aushalten.				
Mit unsicheren Situationen kann ich gut umgehen.				

Verantwortungsbewusstsein

Bei dem was ich tue, überlege ich, was es für andere bedeutet.				
Ich versuche meine Versprechen einzuhalten.				
Ich informiere meine Eltern über das, was ich tue.				
Ich kann Verantwortung für andere übernehmen.				
Ich trage Sorge für Sachen, die mir nicht gehören.				
Ich übernehme die Verantwortung für meine Entscheidungen, Sachen, die ich gemacht habe.				

Selbstbewusstsein

Ich habe das Gefühl, dass ich grundsätzlich in Ordnung bin.				
Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe.				
Ich habe Vertrauen in mich und kann es zeigen.				
Ich bringe meine Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse vor.				
Ich schaue meinem Gegenüber während des Gesprächs in die Augen.				
Ich weiß, was ich kann und was ich will.				
Ich kenne meine Stärken und kann diese beschreiben.				

Sonstige persönliche Eigenschaften

Es ist mir wichtig, wie ich ausschaue.				
Ich kann bei den Situationen die lustige Seite sehen.				
Ich bin höflich.				
Unangenehme Arbeiten erledige ich sofort.				
Auch wenn ich keine Lust habe, kann ich mich zum Arbeiten motivieren.				

Handgeschick / Fingerfertigkeit

Ich bastele / handarbeite gerne.				
Ich führe Reparaturarbeiten (z. B. Fahrrad) durch.				
Ich gehe gerne mit Werkzeugen und Handwerksgeräten um.				

Zeichnerische / künstlerische Begabung

Ich zeichne gerne.				
Ich fertige gerne Entwürfe oder Zeichnungen an.				
Ich dekoriere gerne.				
Ich gestalte gerne etwas mit verschiedenen Materialien.				
Ich spiele gern Theater.				
Ich habe andere Fähigkeiten im künstlerischen Bereich und zwar...				

Musikalische Begabung

Ich singe gerne.				
Ich spiele ein oder mehrere Musikinstrument/e.				
Ich kann den Takt eines Musikstücks erkennen und ihm folgen.				

Körperliche Belastbarkeit

Ich mache regelmäßig Sport.				
Ich habe körperliche Ausdauer.				
Es macht mir nichts aus, wenn ich körperlich stark beansprucht werde.				

SOZIALE STÄRKEN:

So gehe ich mit anderen um!

	Stimmt genau	Stimmt	Stimmt eher nicht	Stimmt nicht
Kontaktfähigkeit				
Ich komme schnell mit anderen Leuten ins Gespräch.				
Ich höre gerne Menschen zu, die eine ganz andere Meinung haben als ich.				

Kommunikationsfähigkeit

Ich spreche laut und deutlich.				
Ich kann überzeugend argumentieren.				
Ich kann zuhören.				
Ich kann in einer Gruppe sprechen.				
Ich kann meine Entscheidungen mitteilen und begründen.				
Ich kann mich verständlich ausdrücken.				

Teamfähigkeit

Ich kann Aufgaben gemeinsam mit anderen erfüllen/ausführen.				
Ich kann in einer Gruppe arbeiten und übernehme Verantwortung.				
Ich kann Kompromisse eingehen.				
Ich kann Gruppenentscheide akzeptieren.				
Ich kann in einer Gruppe Lösungsvorschläge einbringen.				
Ich respektiere und anerkenne andere Haltungen und Meinungen.				
Ich halte die vereinbarten Regeln bezüglich Haus- und Schulordnung ein.				

Konfliktfähigkeit

Ich kann bei Streit Ruhe bewahren.				
Ich kann Kritik akzeptieren, wenn ich sie verstehen kann.				
Ich entschuldige mich für meine Fehler.				
Ich kann anderen verzeihen.				
Ich muss nicht immer Recht behalten.				
Ich spreche an, wenn mich etwas stört.				

Durchsetzungsvermögen

Ich kann meine Meinung in die Gruppe/Klasse einbringen und mich dafür einsetzen.				
Ich habe oft gute Argumente, die andere überzeugen.				
Ich kann eine Gruppe leiten.				

Einfühlungsvermögen

Ich kann mir vorstellen, was in anderen Menschen vorgeht.				
Ich respektiere meine KollegInnen.				

Hilfsbereitschaft

Ich helfe anderen.				
Ich übernehme freiwillig Aufgaben für die ganze Klasse, für die Familie, das Team.				
Ich unterstütze Schwächere beim Lernen, beim Ausführen eines Auftrags.				
Ich bin anderen gegenüber großzügig.				

METHODISCHE STÄRKEN:

So arbeite ich ...

	Stimmt genau	Stimmt	Stimmt eher nicht	Stimmt nicht
Arbeitsorganisation				
Ich kann Ordnung halten.				
Ich besitze ein Merkheft und führe es sorgfältig.				
Ich ordne erhaltene Blätter laufend in einen Ordner ein.				
Ich habe das notwendige Material immer dabei.				

Arbeitstempo/Zeitplan

Ich bin pünktlich.				
Ich teile mir die Zeit gut ein.				
Ich kann Hausarbeiten oder andere Aufgaben termingerecht erledigen.				
Ich kann ein Referat oder eine andere größere Aufgabe (Werkstück) termingerecht vorbereiten.				

Einsatzbereitschaft/Eigeninitiative

Ich bin mit Freude bei der (schulischen) Arbeit.				
Ich fange das an, was ich mir vorgenommen habe.				
Ich hole den versäumten Lehrstoff / versäumte Arbeit nach.				
Ich setze mir eigene Ziele und verwirkliche sie.				
Ich halte mich für fleißig.				
Wenn etwas schwierig ist, versuche ich das Problem zu lösen.				
Ich sehe die Arbeit und erledige sie von mir aus.				

Sorgfalt/Genauigkeit

Ich arbeite sorgfältig.				
Ich erledige meine Aufgaben gewissenhaft.				
Meine Zeichen- und Bastelarbeiten sind genau, einzelne Teile passen zusammen.				
Ich erledige Arbeiten so wie sie sein sollen.				

Konzentrationsfähigkeit/Ausdauer

Ich arbeite konzentriert.				
Ich habe Geduld, um schwierige Probleme zu lösen.				
Ich beschäftige mich mit einer Aufgabe, bis sie erledigt ist.				

Lerntechnik und Lernbereitschaft

Ich habe Freude, selber etwas zu lernen.				
Ich kann mir Sachen gut merken.				
Wenn ich auf Prüfungen lerne, kann ich mir den Stoff gut einteilen.				
Ich kann Texte zusammenfassen.				

Präsentationsfähigkeit

Ich kann vor einer Gruppe frei sprechen.				
Ich beherrsche Präsentationsprogramme (z.B. Powerpoint).				
Ich kann einen Vortrag bzw. ein Referat halten.				

FACHLICHE STÄRKEN:

Das habe ich an fachlichen Fähigkeiten gelernt!

Sprachliche Fähigkeiten in der Muttersprache	Stimmt genau	Stimmt	Stimmt eher nicht	Stimmt nicht
Ich beherrsche die Rechtschreibung gut.				
Ich kann mich mündlich korrekt ausdrücken.				
Ich kann meine Sprache an die Situation anpassen.				
Ich drücke mich beim Schreiben gut aus.				
Ich schreibe Geschichten.				
Ich verfasse Gedichte.				

Mathematische Fähigkeiten

Der Mathematikunterricht fällt / fiel mir leicht.				
Ich verstehe mathematische Gesetzmäßigkeiten.				
Ich kann Mathematikaufgaben auf verschiedene Arten lösen.				
Mathematische Formeln kann ich herleiten.				
Ich kann gut kopfrechnen.				

Auffassungsgabe / logisches Denken

Ich begreife sehr schnell, wenn mir jemand etwas Neues erklärt.				
Ich kann Gelerntes anwenden.				
Ich verstehe logische Zusammenhänge.				
Ich kann komplizierte Rätsel und Aufgaben lösen.				
Ich kann Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden.				

Räumliches Vorstellungsvermögen

In fremden Städten kann ich mich gut orientieren.				
Mir fällt es leicht, Geometrieaufgaben zu lösen.				
Ich kann Land- und Stadtkarten lesen.				
Ich kann mir etwas vorstellen, wenn ich den Plan einer Wohnung anschau.				

Technisches Verständnis

Ich beherrsche verschiedene PC-Programme.				
Ich interessiere mich dafür, wie Maschinen oder Geräte funktionieren.				
Ich erfasse rasch, wie technische Geräte funktionieren.				
Ich habe besondere Fähigkeiten im technischen Bereich, und zwar ...				

Medienkompetenz

Technischer Umgang				
Ich kann mir Informationen aus dem Internet besorgen.				
Ich kann mir Informationen unter Benutzung von Bibliotheken beschaffen.				
Ich kann mit einem Lexikon, Wörterbuch umgehen.				
Ich beherrsche das Programm „Word“				
Ich beherrsche das Programm „Excel“				
Ich kann Power Point Präsentation erstellen				
Ich kann Webseiten erstellen				
Benutzte Software:				
Ich kann auf meinem Computer nach Programmen suchen.				
Ich kann auf meinem Computer neue Software installieren.				
Ich kann mir Informationen aus dem Internet besorgen.				
Ich kenne verschiedene Suchmaschinen wie z. B. Google und kann diese nutzen				
Ich kann Bilder mit Bildbearbeitungsprogrammen bearbeiten z.B. „Photoshop“				
Ich habe ein technisches Verständnis und kann einfache Reparaturen am Computer vornehmen				
Ich beschäftige mich viel mit Computern und bin fit im Reparieren von Computern				
Ich kann mir Informationen unter Benutzung von Bibliotheken beschaffen.				
Ich kann mich schnell auf technische Neuerungen einstellen (z.B. iPod, Handy, Softwareprogramm etc.)				
Der Umgang mit dem Handy fällt mir leicht				
Kritischer/reflektiver Umgang				
Ich setze mich kritisch mit Medienangeboten auseinander				
Ich nutze Medienangebote gezielt (z.B. Fernsehen, Internet, etc.)				

Gesellschaftlicher Umgang				
Ich bin mir bewusst, dass Medien Einfluss auf die Gesellschaft bzw. mich haben				
Ich kann die Wirkung von Medien gut einschätzen				

Allgemeinbildung

Ich verfolge das politische Geschehen.				
Ich kenne mich in verschiedenen Wissensbereichen aus.				
Mich interessiert besonders / Lieblingsfächer in der Schule / im Studium sind (Beispiele anführen):				

INTERKULTURELLE STÄRKEN:

So lebe ich mit / in verschiedenen Kulturen ...

	Stimmt genau	Stimmt	Stimmt eher nicht	Stimmt nicht
Ich weiß, wo meine Wurzeln liegen				
Ich weiß, was an meinem Denken, Handeln und Fühlen kulturell bestimmt ist.				
Ich kann das, was mir von meiner Kultur her wichtig ist, vertreten.				
Ich kenne die österreichischen Werte, Normen und Bräuche.				
Ich weiß, wie ich mich in welchen Kulturen / Bereichen / Gruppen angemessen verhalte.				
Ich kann akzeptieren, dass sich die Werte meiner Herkunftskultur und der österreichischen Kultur z. T. widersprechen.				
Ich kann mich auf Menschen mit unterschiedlicher Kultur, Nationalität und Bildung einlassen.				
Ich interessiere mich für Kultur, Geschichte, Tradition, Geographie, Politik und Gesellschaft anderer Länder.				
Ich kann Unterschiede und Gemeinsamkeiten verschiedener Kulturen, Gesellschaftsformen und politischer Systeme wahrnehmen.				
Ich kann mit Konflikten, die sich durch unterschiedliche kulturelle Hintergründe ergeben, umgehen.				
Ich versuche, Menschen nicht aufgrund ihrer Nationalität, ihrer Herkunft, ihres Geschlechts, ihrer Religionszugehörigkeit oder ihres Aussehens zu beurteilen.				