



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Soft Skills: Trainingsmodul 2: Selbstkompetenz

Das komplette Material finden Sie hier:

[Download bei School-Scout.de](https://www.school-scout.de)





2.1 Eigene Stärken und Schwächen kennen

- Entwickeln eines positiven Selbstwertgefühls im Vertrauen auf die eigenen Stärken
- Offener Umgang mit eigenen Schwächen

Für jeden Menschen ist es zum Aufbau einer positiven Selbstidentität und Bejahung der eigenen Persönlichkeit ganz entscheidend, dass man sich über das Betonen der eigenen Stärken akzeptiert und hierüber auch mit möglichen eigenen Fehlern und Schwächen besser umgehen kann. Viel zu selten wird in unserer Gesellschaft nach genau diesen Stärken gesucht. Vielmehr werden diese stillschweigend vorausgesetzt oder aber wortlos zur Kenntnis genommen. Lieber wendet man sich den Schwächen des Einzelnen zu und kehrt diese gleichsam nach außen, was das Bild des Einzelnen erheblich verzerrt und einem positiven Selbstbild abträglich ist. Deshalb ist es wesentlich, dass Schüler systematisch lernen, zunächst genau diese positiven Seiten an sich zu erkennen und an die vorderste Stelle ihrer Persönlichkeitscharakteristika zu stellen. (Diese Suche nach den persönlichen Stärken lässt sich im Rahmen der Klassengemeinschaft selbstverständlich auch auf die Mitschüler übertragen, indem jeder Schüler einem Mitschüler sagt, was er besonders gut an ihm findet/besonders an ihm mag.)

In Form eines offenen Selbstchecks lässt sich dieser Prozess der Selbsterkenntnis bewusst vorantreiben und aktiv unterstützen. In einem weiteren Schritt ist es sodann möglich, sich gezielt eine positive Eigenschaft herauszusuchen und diese auch in einem Gesprächskreis vor der Klassengemeinschaft zu artikulieren.

Erst wenn das Erkennen dieser positiven Veranlagungen abgeschlossen ist, sollte man in einem nächsten Schritt daran gehen, auch nach eigenen Schwächen zu suchen und diese offen zu bekennen. Der bewusste und ehrliche Umgang mit vermeintlichen eigenen Fehlern kann so dazu führen, auch diese Seiten an sich zu akzeptieren bzw. an ihrer Optimierung zu arbeiten. Auch hier hilft einem das offene Feedback durch Mitschüler im Rahmen einer konstruktiven Klassengemeinschaft, wenn einem möglicherweise störende Eigenschaften mitgeteilt werden, verbunden mit Tipps zu ihrer Überwindung.

KV 7: Meine persönlichen Stärken und Schwächen

Ziele

Beschreibung der Maßnahme

Kopiervorlagen



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Soft Skills: Trainingsmodul 2: Selbstkompetenz

Das komplette Material finden Sie hier:

[Download bei School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

