



Kenne deine sozialen Kompetenzen

Diese Übung hilft dir, deine Soft Skills einzuschätzen, die für den Umgang mit anderen wichtig sind – gerade auch im Berufsleben.

Aufgabe 1:

Lies dir die folgenden Soft Skills gut durch und schätze dich auf einer Skala von 1 (Darin bin ich nicht gut / Trifft nicht auf mich zu) bis 5 (Darin bin ich sehr gut / Trifft voll auf mich zu) selbst ein. Bitte im Anschluss einen anderen Menschen in deinem Umfeld um eine Einschätzung deiner sozialen Kompetenzen. Verwendet dabei unterschiedliche Farben zum Ankreuzen.

Gruppenarbeiten machen dir am meisten Spaß. Du bringst dich dabei gern ein, machst gute Vorschläge und hast kein Problem damit, Kompromisse einzugehen.

→ Teamfähigkeit

Es fällt dir leicht, dich in andere Menschen hineinzusetzen und ihnen zuzuhören. Dir fällt in der Regel sofort auf, wenn es einem Freund oder einer Freundin nicht gut geht.

→ Empathie / Einfühlungsvermögen

Wenn du eine Meinung zu einem Thema hast, äußerst du sie ehrlich und direkt. Dabei bleibst du sachlich und überzeugst mit durchdachten Argumenten.

→ Durchsetzungsfähigkeit

Du kannst dir deine Zeit gut einteilen, verlierst nie den Überblick über deine Termine und verpasst keine Fristen.

→ Organisationsfähigkeit

Wenn du etwas erreichen möchtest, arbeitest du so lange daran, bis du es geschafft hast. Das kann zum Beispiel eine neue Sportart oder ein Musikinstrument sein.

→ Durchhaltevermögen

Wenn dir jemand etwas erzählt, hörst du gut zu und gibst eine passende Antwort. Du lässt andere ausreden, hast aber selbst keine Scheu, das Wort zu ergreifen.

→ Kommunikationsfähigkeit

Deine Freundinnen und Freunde können sich immer darauf verlassen, dass du pünktlich zum Treffpunkt kommst und deine Versprechen hältst.

→ Zuverlässigkeit

Trifft nicht zu Trifft zu

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Aufgabe 2:

Zieht ein Fazit: Bei welchen Soft Skills liegen Selbst- und Fremdwahrnehmung weit auseinander und bei welchen decken sie sich? Sprecht über eure Ergebnisse und begründet sie anhand konkreter Beispiele.



Hinweis

Die Übung findest du online unter: abi.de/orientieren/uebungen

Check-U – Das Erkundungstool der Bundesagentur für Arbeit

Für deine weitere Selbsterkundung empfehlen wir dir Check-U. Das Tool hilft dir, mehr über deine Interessen, beruflichen Vorlieben, Fähigkeiten und sozialen Kompetenzen zu lernen und einen ersten Schritt in Richtung Berufs- und Studienwahl zu gehen. Machst du den Test in der neunten oder zehnten Klasse, werden dir Ausbildungsberufe vorgeschlagen, die zu deinem Profil passen. Ab der elften Klasse erhältst du zusätzlich Ergebnisse für passende Studienfelder.



CHECK-U
DAS ERKUNDUNGSTOOL DER
BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT



www.check-u.de