

Dokumentationsraster C

**Selbstbeurteilung Selbst- und Sozialkompetenzen**

Sie haben den Leistungsnachweis für das Jahr       für die von Ihnen im Zusammenhang mit der Betreuung Ihres behinderten Kindes erbrachten Arbeit ausgefüllt. Ergänzend dazu können Sie in dieser Tabelle Ihre im selben Jahr erlebten Selbst- und Sozialkompetenzen selbst beurteilen, und mit Beispielen ergänzen.

Kreuzen Sie die zutreffenden Aussagen (1-4) an, nennen Sie ein Beispiel.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Trifft zu Erfüllungsgrad*** **Selten -- 0-25%**
* **Gelegentlich - 26-50%**
* **Vorwiegend + 51-75%**
* **Meistens ++ 76-100%**
 | **--** | **-**  | **+** | **+****+** | **Beispiel** | **Fähigkeiten****und****Fertigkeiten** |
| **1** | Ich habe feste Überzeugungen und ändere diese erst nach reiflicher Überlegung |       |       |       |       |       | Selbstbewusstsein/Identität |
| **2** | Ich habe klare Vorstellungen darüber, was richtig und falsch ist |       |       |       |       |       | Selbstbewusstsein/Identität |
| **3** | Ich erledige auch ohne Druck von aussen die mir gestellten Aufgaben, selbst wenn diese unangenehm sind |       |       |       |       |       | Selbstbewusstsein/Selbstständigkeit |
| **4** | Ich fühle mich wohl, wenn ich selbständig arbeite |       |       |       |       |       | Selbstbewusstsein/Selbstständigkeit |
| **5** | Ich befasse mich selbständig mit neuen Themen |       |       |       |       |       | Selbstbewusstsein/Selbstständigkeit |
| **6** | Bei meinen Bereuungs- und Erziehungstätigkeiten stelle ich hohe Anforderungen an mich selbst |       |       |       |       |       | Selbstbewusstsein/Selbstverantwortung |
| **7** | Ich erlebe neue Aufgaben als Herausforderung |       |       |       |       |       | Selbstbewusstsein/Motivation  |
|  | **Trifft zu Erfüllungsgrad*** **Selten -- 0-25%**
* **Gelegentlich - 26-50%**
* **Vorwiegend + 51-75%**
* **Meistens ++ 76-100%**
 | **--** | **-**  | **+** | **+****+** | **Beispiel** | **Fähigkeiten****und****Fertigkeiten** |
| **8** | Ich kann mich selber für ein Thema begeistern ohne Anstoss von Aussen |  |  |  |  |  | Eigeninitiative/Motivation |
| **9** | Ich habe klare Zielvorstellungen, wo ich privat und in Bezug auf meine Betreuungsaufgaben stehen möchte in fünf Jahren |  |  |  |  |  | Selbstbewusstsein/Zielorientiertheit |
| **1****0** | Ich will die von mir gesetzten Ziele erreichen und engagiere mich dafür |  |  |  |  |  | Selbstbewusstsein/Zielorientiertheit |
| **1****1** | Wenn es der Sache dient, befasse ich mich auch gewissenhaft mit Themen, die mich bisher nicht angesprochen haben |  |  |  |  |  | Charaktereigenschaften/Zuverlässigkeit |
| **12** | Ich halte mich an vorgegebene und abgemachte Termine |  |  |  |  |  | Charaktereigenschaften/Zuverlässigkeit |
| **13** | Ich halte mich an Abmachungen, auch wenn sie mir Unannehmlichkeiten bereiten |  |  |  |  |  | Charaktereigenschaften/Zuverlässigkeit |
| **1****4** | Ich erledige mir übertragene oder anvertraute Aufgaben zuverlässig |  |  |  |  |  | Charaktereigenschaften/Sorgfalt |
| **1****5** | Das erstbeste Resultat befriedigt mich nicht, ich suche nach Verbesserungsmöglichkeiten |  |  |  |  |  | Charaktereigenschaften/Leistungsbereitschaft |
| **1****6** | Mir ist es wichtig gute Leistungen zu erbringen, auch wenn mich die Arbeit nicht besonders anspricht |  |  |  |  |  | Charaktereigenschaften/Leistungsbereitschaft |
| **1****7** | Ich arbeite speditiv |  |  |  |  |  | Charaktereigenschaften/Effizienz |
| **18** | Misslingt eine Aufgabe beim ersten Mal, gebe ich nicht auf, sondern nehme einen weiteren Anlauf |  |  |  |  |  | Charaktereigenschaften/Ausdauer |
| **19** | Wenn ich eine interessante Aufgabe beginne, führe ich sie auch zu Ende |  |  |  |  |  | Charaktereigenschaften/Ausdauer |
| **20** | Wenn ich mir ein Ziel gesetzt habe, lasse ich mich nicht leicht davon abbringen |  |  |  |  |  | Charaktereigenschaften/Beharrlichkeit |
|  | **Trifft zu Erfüllungsgrad*** **Selten -- 0-25%**
* **Gelegentlich - 26-50%**
* **Vorwiegend + 51-75%**
* **Meistens ++ 76-100%**
 | **--** | **-**  | **+** | **+****+** | **Beispiel** | **Fähigkeiten****und****Fertigkeiten** |
| **21** | Normalerweise belasten mich Arbeiten, die ich unter Zeitdruck erledigen muss, nicht |  |  |  |  |  | Charaktereigenschaften/Belastbarkeit |
| **22** | Komplexe Situationen, bei denen ich gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen engagiert bin, erlebe ich als Herausforderung |  |  |  |  |  | Charaktereigenschaften/Belastbarkeit |
| **23** | Wann immer ich eine Arbeit erledige, mache ich sie gründlich und zügig |  |  |  |  |  | Charaktereigenschaften/Sorgfalt |
| **24** | Mir ist es wichtig, die mir übertragen Aufgaben gewissenhaft auszuführen |  |  |  |  |  | Charaktereigenschaften/Verantwortung |
| **25** | Ich fühle mich wohl, wenn ich für eine Aufgabe Verantwortung übernehmen kann |  |  |  |  |  | Charaktereigenschaften/Verantwortung |
| **26** | Ich begreife mir bisher unbekannte Zusammenhänge schnell und kann sie gedanklich einordnen |  |  |  |  |  | Denkfähigkeit |
| **27** | Bei neuen Themen überprüfe ich immer, ob ich Inhalt und Zusammenhang verstehe |  |  |  |  |  | Denkfähigkeit |
| **28** | Neue Situationen und neues Wissen gehe ich analytisch an und verknüpfe sie mit vertrautem Gedankengut |  |  |  |  |  | Denkfähigkeit |
| **2****9** | Bei Aufgaben suche ich nach ihrem wesentlichen Kern |  |  |  |  |  | Denkfähigkeit |
| **30** | Es fällt mir leicht, aus einer Vielfalt von interessanten Möglichkeiten auszuwählen |  |  |  |  |  | Entscheidungsfähigkeit |
| **3****1** | Menschen, die mit mir arbeiten, schätzen mich als entscheidungsfreudig und entschlossen ein |  |  |  |  |  | Entscheidungsfähigkeit |
| **32** | Ich überprüfe regelmässig an meiner Arbeit, welches meine Stärken und Schwächen sind  |  |  |  |  |  | Reflexionsfähigkeit |
| **3****3** | Ich besuche Weiterbildungen, Vorträge und Ausstellungen häufiger als die meisten Personen meines Umfeldes |  |  |  |  |  | Wissbegierigkeit |
|  | **Trifft zu Erfüllungsgrad*** **Selten -- 0-25%**
* **Gelegentlich - 26-50%**
* **Vorwiegend + 51-75%**
* **Meistens ++ 76-100%**
 | **--** | **-**  | **+** | **+****+** | **Beispiel** | **Fähigkeiten****und****Fertigkeiten** |
| **3****4** | Ich arbeite an meinen Schwächen und Fehlern |  |  |  |  |  | Lernfähigkeit |
| **3****5** | Wenn ich mit einer Aufgabe, die mich gefordert hat, fertig bin, denke ich darüber nach, was ich bei einer nächsten ähnlichen Aufgabe besser machen könnte |  |  |  |  |  | Reflexionsfähigkeit |
| **36** | Ich ziehe wichtige/wertvolle Erkenntnisse aus erledigten Aufgaben und gemachten Erfahrungen und bringe diese ein resp. wende diese an bei neuen Arbeiten |  |  |  |  |  | Reflexionsfähigkeit |
| **37** | Ich kenne meine verschiedenen Fähigkeiten und weiss, wie gut ich sie jeweils beherrsche |  |  |  |  |  | Reflexionsfähigkeit |
| **3****8** | Ich kann die Qualität meiner Arbeit einschätzen |  |  |  |  |  | Reflexionsfähigkeit |
| **39** | Es bereitet mir keine Mühe, einen Text im Umfang einer Zeitungsseite ohne Unterbruch zu lesen |  |  |  |  |  | Konzentrationsfähigkeit |
| **40** | Auch bei länger dauernden Aufgaben kann ich mich konzentrieren |  |  |  |  |  | Konzentrationsfähigkeit |
| **4****1** | Ich lasse mich nicht so schnell von meinen aktuellen Tätigkeiten ablenken |  |  |  |  |  | Konzentrationsfähigkeit |
| **42** | Ich entwickle eigene originelle Ansätze bei der Arbeit |  |  |  |  |  | Kreativität |
| **43** | Ich sehe oft mehrere Lösungen für ein Problem |  |  |  |  |  | Kreativität |
| **44** | Bei der Zusammenarbeit mit anderen Menschen bringe ich eigenständige Ideen ein |  |  |  |  |  | Kreativität |
| **45** | Ich stelle mich rasch auf neue, ungewohnte Situationen ein |  |  |  |  |  | Flexibilität |
| **46** | Ich achte auf eine ausgewogene Lebensführung mit gesunder Ernährung, körperlicher Bewegung und genügend Schlaf |  |  |  |  |  | Körperliche Gesundheit |
|  | **Trifft zu Erfüllungsgrad*** **Selten -- 0-25%**
* **Gelegentlich - 26-50%**
* **Vorwiegend + 51-75%**
* **Meistens ++ 76-100%**
 | **--** | **-**  | **+** | **+****+** | **Beispiel** | **Fähigkeiten****und****Fertigkeiten** |
| **4****7** | Ich kenne und wende Techniken zur Stressbewältigung an |  |  |  |  |  | Körperliche Gesundheit |
| **48** | Ich fühle mich in meinem Umfeld wohl (Familie, Mitarbeitende, Bekanntenkreis, Arbeit etc) |  |  |  |  |  | Körperliche Gesundheit |
| **49** | Ich respektiere Gedankengut und Eigentum anderer Menschen |  |  |  |  |  | Werthaltungen |
| **50** | Ich unterstütze Menschen in meinem Umfeld |  |  |  |  |  | Werthaltungen |
| **51** | Ich nehme Rücksicht auf die Schwächen anderer Menschen |  |  |  |  |  | Werthaltungen |
| **52** | Ich respektiere Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Religion, Lebensweise etc |  |  |  |  |  | Interkulturelle Kompetenz |
| **53** | Ich bin offen, bei Auslandaufenthalten neue Sprachen, Gewohnheiten etc von anderen Kulturen zu lernen |  |  |  |  |  | Interkulturelle Kompetenz |
| **5****4** | Ich kann mich beherrschen, auch wenn ich wütend bin |  |  |  |  |  | Emotionale Kompetenz |
| **5****5** | Ich kann mich in die Gefühlslage anderer Menschen einfühlen |  |  |  |  |  | Emotionale Kompetenz |
| **56** | Ich entfalte meine Fähigkeiten im Team besser, als wenn ich alleine arbeite |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Kooperation |
| **5****7** | Ich bin bereit, konstruktive Kompromisse einzugehen |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Kooperation |
| **5****8** | Ich kann Lösungen anderer Menschen akzeptieren und damit weiterarbeiten |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Kooperation |
| **5****9** | Ich nehme Meinungen von anderen Menschen ernst |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Kooperation |
|  | **Trifft zu Erfüllungsgrad*** **Selten -- 0-25%**
* **Gelegentlich - 26-50%**
* **Vorwiegend + 51-75%**
* **Meistens ++ 76-100%**
 | **--** | **-**  | **+** | **+****+** | **Beispiel** | **Fähigkeiten****und****Fertigkeiten** |
| **6****0** | Ich halte mich an vereinbarte Abmachungen in Teams |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Integration |
| **6****1** | Für mich ist Rücksichtnahme beim Arbeiten im Team wichtiger als Durchsetzungsvermögen gegenüber anderen |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Integration |
| **6****2** | Ich kann persönliche Bedürfnisse zu gunsten der Zielerreichung im Team zurückstellen |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Integration |
| **63** | Ich halte mich an Betriebs- oder Hausordnungen |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Integration |
| **64** | Ich halte mich an Anweisungen von Fachpersonen |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Integration |
| **65** | Ich verhalte mich gegenüber (leistungs-)schwächeren Menschen tolerant |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Toleranz |
| **66** | Ich akzeptiere andere Meinungen zu einem spezifischen Thema auch von mir unterstellten Personen |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Toleranz |
| **67** | Ich kann Entscheide des Teams annehmen, auch wenn ich anderer Meinung bin |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Solidarität |
| **68** | Bei unterschiedlicher Meinung suche ich die Gründe nicht nur bei den anderen |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Konfliktfähigk. |
| **69** | Ich löse Konflikte mit Arbeitskollegen oder Partnern konstruktiv |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Konfliktfähigk. |
| **70** | Ich kann Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen direkt ansprechen |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Kritikfähigkeit |
| **71** | Ich ertrage Kritik meines Umfeldes |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Kritikfähigkeit |
| **72** | Bei Gruppenarbeiten versuche ich mich in die Lage der anderen zu versetzen und zu merken, was andere fühlen |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Empathie |
| **73** | Wenn eine Kollegin traurig ist, versuche ich sie zu trösten |  |  |  |  |  | Teamfähigkeit/Empathie |
|  | **Trifft zu Erfüllungsgrad*** **Selten -- 0-25%**
* **Gelegentlich - 26-50%**
* **Vorwiegend + 51-75%**
* **Meistens ++ 76-100%**
 | **--** | **-**  | **+** | **+****+** | **Beispiel** | **Fähigkeiten****und****Fertigkeiten** |
| **74** | Ich achte auf ein gepflegtes Erscheinungsbild |  |  |  |  |  | Teamfähigk./Umgangsformen |
| **75** | Ich kann gut zu hören und unterbreche die anderen nicht beim Reden  |  |  |  |  |  | Teamfähigk./Umgangsformen |
| **76** | Beim Betreten eines Raumes begrüsse ich die anwesenden Personen |  |  |  |  |  | Teamfähigk./Umgangsformen |
| **77** | Ich pflege meinen Körper regelmässig |  |  |  |  |  | Teamfähigk./Umgangsformen |
| **78** | Ich beherrsche die gängigen gesellschaftlichen Anstandsregeln |  |  |  |  |  | Teamfähigk./Umgangsformen |
| **79** | Ich lege Wert auf gepflegten Sprachgebrauch |  |  |  |  |  | Teamfähigk./Umgangsformen |
| **80** | Ich achte in Gesellschaft auf gute Tischmanieren |  |  |  |  |  | Teamfähigk./Umgangsformen |
| **81** | Ich pflege bewusst private wie berufliche Kontakte, damit ich wahrgenommen werde |  |  |  |  |  | Beziehungsnetze |
| **82** | Ich beteilige mich aktiv in verschiedenen Gruppierungen |  |  |  |  |  | Beziehungsnetze |