

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 | | | | Beispiel | Fähigkeiten und Fertigkeiten |
|----------|---|----------------|------------------|----------------|---------------|----------|------------------------------------|
| | | ■ Selten -- | ■ Gelegentlich - | ■ Vorwiegend + | ■ Meistens ++ | | |
| | | 0-25% | 26-50% | 51-75% | 76-100% | | |
| | | | - | - | + | | |
| | | | | + | + | | |
| 1 | Ich habe feste Überzeugungen und ändere diese erst nach reiflicher Überlegung | | | | | | Selbstbewusstsein/ Identität |

| | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| 11 | 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 |
| 14 | Ich erledige mir übertragene oder anvertraute Aufgaben zuverlässig | | | | | Charaktereigenschaften/ Sorgfalt |
| 15 | Das erstbeste Resultat befriedigt mich nicht, ich suche nach Verbesserungsmöglichkeiten | | | | | Charaktereigenschaften/ Leistungsbereitschaft |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 16 | Mir ist es wichtig gute Leistungen zu erbringen, auch wenn mich die Arbeit nicht besonders anspricht | | | | | | Charaktereigenschaften/ Leistungsbereitschaft |
| 17 | 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 |

| | | | | | | |
|-----------|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| 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 |
| 29 | Bei Aufgaben suche ich nach ihrem wesentlichen Kern | | | | | Denkfähigkeit |

| | | | | | | |
|-----------|---|--|--|--|--|------------------------|
| | | | | | | |
| 30 | Es fällt mir leicht, aus einer Vielfalt von interessanten Möglichkeiten auszuwählen | | | | | Entscheidungsfähigkeit |
| 31 | 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 |
| 33 | Ich besuche Weiterbildungen, Vorträge und Ausstellungen häufiger als die meisten Personen meines Umfeldes | | | | | Wissbegierigkeit |
| | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|-------------------------|
| 38 | 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 |
| 41 | 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 ■ Selten -- 0-25% ■ Gelegentlich - 26-50% ■ Vorwiegend + 51-75% ■ Meistens ++ 76-100% | | | | | | Fähigkeiten und Fertigkeiten |
| | | | | | | - - + + Beispiel | |

| | | | | | | |
|-----------|---|--|--|--|--|------------------------|
| | | | | | | |
| 47 | 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 Auslandsaufenthalten neue Sprachen, Gewohnheiten etc von anderen Kulturen zu lernen | | | | | Interkulturelle Kompetenz |
| 54 | Ich kann mich beherrschen, auch wenn ich wütend bin | | | | | Emotionale Kompetenz |
| 55 | 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 |
| 57 | Ich bin bereit, konstruktive Kompromisse einzugehen | | | | | Teamfähigkeit/ Kooperation |
| 58 | Ich kann Lösungen anderer Menschen akzeptieren und damit weiterarbeiten | | | | | Teamfähigkeit/ Kooperation |
| 59 | Ich nehme Meinungen von anderen Menschen ernst | | | | | Teamfähigkeit/ Kooperation |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|--|--|--|--|-------------------------------|
| 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 ■ Selten -- 0-25% ■ Gelegentlich - 26-50% ■ Vorwiegend + 51-75% ■ Meistens ++ 76-100% | | | | | - - + + Beispiel | Fähigkeiten und Fertigkeiten |
| 74 | Ich achte auf ein gepflegtes Erscheinungsbild | | | | | | Teamfähig./ 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 |