



Fähigkeiten erkennen

Wenn du eine bestimmte Aufgabe mehrere Male zu lösen versuchst und es gelingt dir jedes Mal, dann bist du fähig, diese Aufgabe zu lösen (Stufe A)

Vielleicht kannst du ähnliche, für dich aber noch neue Aufgaben ebenfalls schon lösen. Dann bist du noch etwas fähiger, denn du kannst deine Kenntnisse auf neue Situationen übertragen und sie erfolgreich anwenden (Stufe B)

Die höchste Fähigkeitsstufe (Stufe C) hast du dann erreicht

- wenn du etwas sehr gut kannst
- und einer anderen Person zeigen kannst, wie sie diese Aufgabe lösen kann
- und zwar so, dass diese Person selber fähig wird, diese Aufgabe zu lösen

Beispiel "Schuhe binden": Zuerst musst du lernen, die Schuhbänder richtig zu verschlaufen, so dass der Knoten hält, sich aber auch wieder lösen lässt. Beherrscht du das, kannst du diesen Knoten bald auch in ganz anderen Situationen verwenden. Vielleicht um Turnschuhe an deiner Schultasche zu befestigen. Wenn du dann noch einem Kindergartenkind beibringst, wie es seine Schuhe selber binden kann, hast du Meisterschaft im Schuhbinden erworben.

Ach so, deine Schuhe haben Klettverschluss? Dann denk dir selber ein anderes Beispiel aus...



Für deine Berufswahl sind deine Antworten auf folgende Fragen wichtig:

- Was kannst du?
- Wie gut kannst du das (Stufe A, B oder C)?

So findest du deine Fähigkeiten

Am besten schaust du dir auch hier zuerst an, was du so alles machst.

Gehe deine Aktivitäten in der Schule, im Familienhaushalt und in deiner Freizeit durch.

Schreibe jede entdeckte Fähigkeit auf einen separaten kleinen Zettel (Post-it). Kleinigkeiten sind hier wichtig - denk an das Beispiel "Schuhe binden"!

Sammele deine Fähigkeiten über mehrere Tage und Wochen. So kannst du immer wieder neues hinzufügen und deine Sammlung wird vollständiger.