



Fähigkeiten überprüfen und weiterentwickeln

Wie gut du etwas kannst, das hängt immer vom Vergleichs-Massstab ab.

Wenn du z.B. Tennis spielst und dein Tennisspiel mit dem von Martina Hinggis oder Roger Federer zu ihren besten Zeiten vergleichst, wirst du wahrscheinlich schlecht abschneiden. Vergleichst du dich mit den Gleichaltrigen im Tennis-Unterricht, wirst du vielleicht besser abschneiden als die einen und weniger gut als die anderen. So kannst du erkennen, was du bereits gelernt hast und wo du noch dazulernen kannst.

Versuche, jede für dich wichtige Fähigkeit mit A, B oder C einzustufen.

Was trifft bei dir zu?

Stufe A, du kannst gleiche Aufgaben gut lösen.

Stufe B, du kannst neue, ähnliche Aufgaben gut lösen.

Stufe C, du kannst neue, ähnliche Aufgaben gut lösen und andere darin anleiten.

Feedback von Menschen, die dich gut kennen

Wenn du soweit bist, kannst du deine Liste anderen Menschen zeigen, die dich gut kennen (Fremdwahrnehmung/Aussensicht).

- Welche Fähigkeiten nehmen sie bei dir wahr?
- Wenn du diese Fähigkeiten schon in deiner Sammlung hast, unterstreiche sie farbig.

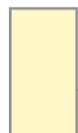
Verwende für jede Person, die du fragst, eine andere Farbe.

- Nennen sie Fähigkeiten, die in deiner Sammlung fehlen?
- Schreibe sie in der Farbe der Person dazu.

Überlege dir, weshalb du selber das nicht notiert hast.

- Stimmt deine Einschätzung, wie gut du etwas kannst, mit der Einschätzung der Befragten überein?

Falls du höher bzw. tiefer liegst, frage nach den Gründen.



Wo deine Selbstwahrnehmung und die Fremdwahrnehmung von Fähigkeiten übereinstimmen, kannst du dir dieser Fähigkeiten umso sicherer sein.

Frage deine Bekannten auch, wie du wichtige Fähigkeiten noch verbessern könntest. Notiere dir konkrete Tipps und Empfehlungen.

Was dich überzeugt und dir leichtfällt, kannst du am besten gleich verwirklichen.