



# Das sind deine sozialen Kompetenzen

*Im Test „Soziale Kompetenzen“ von Check-U schätzt du ein, wie du dich gegenüber anderen verhältst und an Aufgaben herangehst. Du liest Aussagen und entscheidest, ob eine Aussage mehr oder weniger stark auf dich zutrifft.*

## Gut zu wissen

Soft Skills, Stärken, soziale Kompetenzen – was bedeuten diese Begriffe? **Soziale Kompetenzen** ist ein anderes Wort für persönliche Eigenschaften. Man kann dazu auch **Stärken** sagen. Das englische Wort dafür ist **Soft Skills**.

etwa 30 Minuten



## Die Kompetenzen im Test und was sie bedeuten

- » **Teamfähigkeit:** Arbeitest du gerne mit anderen in der Gruppe zusammen?
- » **Sorgfältiges Arbeiten:** Erledigst du deine Aufgaben genau und fehlerfrei?
- » **Emotionale Stabilität:** Gehst du mit Problemen ruhig um und lässt dich nicht entmutigen?
- » **Spontantität:** Reagierst du auf Ereignisse sofort und ohne viel zu planen?
- » **Durchsetzungsfähigkeit:** Kannst du deine Interessen anderen gegenüber vertreten?
- » **Stressresistenz:** Kannst du gut mit Stress umgehen?
- » **Hilfsbereitschaft:** Unterstützt du gerne andere Menschen?
- » **Konfliktbereitschaft:** Sprichst du Probleme offen an?
- » **Selbstsicheres Auftreten:** Trittst du auch in schwierigen Situationen sicher auf?
- » **Verantwortungsbereitschaft:** Denkst du über die Folgen deiner Handlungen nach und übernimmst dafür Verantwortung?
- » **Einfühlungsvermögen:** Nimmst du die Gefühle anderer Menschen wahr und kannst sie nachempfinden?

## Mit Check-U zum passenden Beruf

Check-U findest du auf [check-u.de](https://www.check-u.de). Der Test **Soziale Kompetenzen** ist einer von vier Tests. Du solltest die Tests **Soziale Kompetenzen** und **Fähigkeiten** auf jeden Fall machen. Dadurch erfährst du beim Ergebnis, welche Berufe gut zu deinen Stärken passen. Das ist sehr wichtig. Denn wenn du etwas gut kannst, fällt es dir leichter. Und du wirst wahrscheinlich im Beruf mehr Erfolg haben.

## Mehr Infos

Wissenswertes zur Testauswertung und zum Testergebnis findest du auf den **Seiten 13 und 14**.



## Arbeitsblatt

## Übung 1: Welche Eigenschaft ist das?

Die Aussagen und die dazu gehörenden sozialen Kompetenzen sind durcheinandergeraten. Ordne den Aussagen die passende soziale Kompetenz zu!

Aussage	Soziale Kompetenz	Lösung
1. Du sagst sofort ja, wenn du am gleichen Abend auf ein Konzert eingeladen wirst.	a) Teamfähigkeit	
2. Bei Diskussionen in der Schule vertrittst du ruhig und gelassen deine Meinung.	b) Spontanität	
3. In deiner Freizeit singst du im Chor.	c) Stressresistenz	
4. Du hilfst der Frau aus der Nachbarschaft, die sich ein Bein gebrochen hat, beim Einkaufen.	d) Durchsetzungsfähigkeit	
5. Du musst mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen und bleibst trotzdem gelassen.	e) Hilfsbereitschaft	

## Übung 2: Ohne Soft Skills geht es nicht

Ergänze den Lückentext mit der passenden Lösung. Wähle die richtige Antwort aus der Klammer nach der Lücke.

Der neue Azubi Timo weiß nicht, wie er das Programm am Computer benutzen muss. Dilara ist im 3. Jahr ihrer Ausbildung und weiß es. Sie zeigt ihm, was er machen muss, denn sie ist *(hilfsbereit/sorgfältig/einfühlsam)*. Außerdem erinnert sie sich noch gut daran, wie sie sich in den ersten Tagen ihrer Ausbildung gefühlt hat. Dilara ist nämlich *(verantwortungsbewusst/spontan/einfühlsam)*. Außerdem kann Timo nur dann *(selbstsicher auftreten/sorgfältig arbeiten/konfliktbereit sein)*, wenn er weiß, wie alles geht. Dilara hilft Timo auch dabei, sich ins Team einzufinden. Denn *(Durchsetzungsfähigkeit / Teamfähigkeit / Stressresistenz)* ist wichtig, damit die Arbeit in der Gruppe gelingt. Sie rät Timo auch, dass er Probleme offen anspricht und sie nicht verschweigt. Wenn er das tut, ist er *(konfliktbereit/stressresistent/teamfähig)*.

