

## Kurzerklärungen und Beispiele zu den 15 persönlichen Stärken

### Textverständnis

Textverständnis hast du, wenn du Texte leicht lesen kannst, ihren Inhalt schnell verstehst und richtig wiedergeben kannst.

#### **Beispiel:**

Du triffst einen Freund an der Haltestelle. Er hat die neue Ausgabe einer Musikzeitschrift dabei. Du fragst, ob du das Heft kurz durchblättern darfst, weil ein längerer Artikel über deine Lieblingsband darin steht. Er gibt dir die Zeitschrift und sagt, dass du schnell lesen sollst, weil sein Bus gleich komme. Du liest den Artikel zügig durch und bis der Bus da ist, kannst du deinem Freund sogar noch erzählen, was in dem Artikel steht.

#### **Wie schätzt du dein Textverständnis ein?**

Du kannst auf der Skala wählen zwischen „hoch“, „eher hoch“, „mittel“, „eher niedrig“ oder „niedrig“.

- Wähle **„hoch“**, wenn es dir sehr leichtfällt, auch längere oder schwierige Texte zu verstehen und das Wichtigste daraus richtig wiederzugeben.
- Wähle **„eher hoch“**, wenn du Texte in der Regel gut verstehst und das Wichtigste daraus schnell zusammenfassen kannst.
- Wähle **„mittel“**, wenn du mit Texten normalerweise gut zurechtkommst, aber bei schwierigen Texten schon mal Probleme hast, alles genau zu verstehen.
- Wähle **„eher niedrig“**, wenn du manche Texte oft mehrmals lesen musst, um den Inhalt zu richtig zu verstehen.
- Wähle **„niedrig“**, wenn der Umgang mit Texten nicht so ganz dein Ding ist. Es fällt dir bei vielen Texten schwer, den Inhalt richtig zu verstehen.

## Mathematisches Verständnis

Mathematisches Verständnis hast du, wenn dir Rechnen leichtfällt, du z.B. Dreisatz- oder Prozentrechnungen im Alltag schnell lösen und einfache Berechnungen, wie z.B. das kleine Einmaleins, im Kopf durchführen kannst.

### Beispiel:

Um zum Taschengeld etwas dazu zu verdienen, verteilst du mit einer Freundin Handzettel eines Pizzadienstes in Briefkästen in eurem Stadtviertel. Danach habt ihr euch mit Freundinnen in der City verabredet. Nach einer Weile verliert deine Freundin den Mut: Sie glaubt, dass ihr nicht mehr rechtzeitig alle Zettel verteilen könnt. Du rechnest kurz nach, wie viele Zettel ihr schon verteilt habt und wie lange ihr dafür gebraucht habt. Dann zählst du, wie viele Zettel noch übrig sind, und kannst deine Freundin trösten: In einer Stunde müsstet ihr fertig sein. Tatsächlich habt ihr bis dahin alle Zettel verteilt und trefft eure Freundinnen noch rechtzeitig.

### Wie schätzt du dein mathematisches Verständnis ein?

Du kannst auf der Skala wählen zwischen „hoch“, „eher hoch“, „mittel“, „eher niedrig“ oder „niedrig“.

- Wähle **„hoch“**, wenn es dir sehr leichtfällt, solche Rechenaufgaben für alltägliche Fragestellungen wie in dem Beispiel schnell und richtig zu lösen.
- Wähle **„eher hoch“**, wenn es dir meist gut gelingt, solche Rechenaufgaben für alltägliche Fragestellungen wie in dem Beispiel recht zügig und richtig zu lösen.
- Wähle **„mittel“**, wenn es dir bei einfacheren Rechenaufgaben für alltägliche Fragestellungen wie in dem Beispiel recht gut gelingt, sie zu lösen. Bei schwierigeren Aufgaben brauchst du jedoch mehr Zeit und die Lösung kann auch mal falsch sein.
- Wähle **„eher niedrig“**, wenn dir das Lösen solcher Rechenaufgaben für alltägliche Fragestellungen wie in dem Beispiel eher schwerfällt. Du musst in manchen Fällen recht lange überlegen.
- Wähle **„niedrig“**, wenn dir das Lösen solcher Rechenaufgaben für alltägliche Fragestellungen wie in dem Beispiel schwerfällt und deine Lösung nicht immer richtig ist.

## Räumliches Denken

Du hast ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen, wenn du dir verschiedene Blickwinkel eines Gegenstandes oder Raumes vorstellen kannst (z.B. einen Würfel im Geiste drehen) und auf Plänen die Größe und Anordnung von Gegenständen zueinander erkennst.

### Beispiel:

Du machst mit deinen Eltern einen Wochenendausflug in eine fremde Großstadt. Ihr habt einen Reiseführer mit einer kleinen Karte, auf der die größten Straßen und wichtigsten Sehenswürdigkeiten abgebildet sind. Ihr wollt eine berühmte Burg besichtigen, aber der direkte Weg ist wegen einer Baustelle gesperrt. Du schaust dir die Gebäude in deiner Umgebung an, um mit dem Stadtplan herauszufinden, wo ihr seid und wie ihr die Baustelle umgehen könnt. Du erkennst schnell, dass ihr direkt neben dem Rathaus steht. Weiter orientierst du dich an der großen Kirche und dem Bahnhof, die auf der Karte mit Symbolen dargestellt sind. Jetzt weißt du genau, in welche Richtung ihr gehen müsst, um euer Ziel, die Burg, mit einem kleinen Umweg zu erreichen.

### Wie schätzt du dein räumliches Denken ein?

Du kannst auf der Skala wählen zwischen „hoch“, „eher hoch“, „mittel“, „eher niedrig“ oder „niedrig“.

- Wähle **„hoch“**, wenn es dir sehr leichtfällt, auch bei vielen Gegenständen auf solchen Bildern genau zu erkennen, wie diese Gegenstände in Wirklichkeit zueinander angeordnet sind.
- Wähle **„eher hoch“**, wenn du dir anhand eines Bildes ziemlich genau vorstellen kannst, wie die abgebildeten Gegenstände in Wirklichkeit zueinander angeordnet sind.
- Wähle **„mittel“**, wenn es dir bei einfachen Bildern mit wenigen Gegenständen recht gut gelingt, dir diese in Wirklichkeit vorzustellen. Bei schwierigen Bildern mit vielen Gegenständen fällt dir die Vorstellung, wie die Gegenstände in Wirklichkeit zueinander angeordnet sind, aber eher schwer.
- Wähle **„eher niedrig“**, wenn du dir auch bei Bildern mit wenigen Gegenständen nicht immer vorstellen kannst, wie die Gegenstände in Wirklichkeit zueinander angeordnet sind.
- Wähle **„niedrig“**, wenn du schon bei wenigen abgebildeten Gegenständen Schwierigkeiten hast, dir deren Anordnung in der Wirklichkeit vorzustellen.

## Technisches Verständnis

Du hast technisches Verständnis, wenn du erkennst, nach welchem Prinzip ein mechanischer Apparat oder eine Maschine läuft oder konstruiert ist.

### Beispiel:

Du hast für eure Theatergruppe neue Texte geschrieben und willst sie im Copy-Shop noch schnell für alle kopieren. Aber schon nach dem zweiten Blatt streikt das Gerät und ein Warnlämpchen leuchtet. Auf dem Deckel sind Abbildungen und stehen Hinweise, was du tun kannst, um den Papierstau zu beseitigen. Du folgst genau den Hinweisen: Du prüfst zuerst das Papier in den verschiedenen Papierschächten. Das Papier liegt ordentlich im Schacht. Du öffnest die Fronttür des Kopierers und entdeckst weitere Hebel, mit denen du verschiedene Rollen lösen kannst. Du erkennst, welchem Weg das Papier folgen würde und prüfst die verschiedenen Rollen: Alles in Ordnung. Als du schließlich die Klappe vor der Papierausgabe öffnest, siehst du, dass sich dort ein Bogen Papier verhakt hat. Die Abbildung zeigt, wie man hier das Blatt herausziehen kann. Es gelingt dir und du kannst jetzt weiter kopieren.

### Wie schätzt du dein technisches Verständnis ein?

Du kannst auf der Skala wählen zwischen „hoch“, „eher hoch“, „mittel“, „eher niedrig“ oder „niedrig“.

- Wähle **„hoch“**, wenn es dir sehr leichtfällt zu erkennen, wie einzelne Teile von Apparaten oder Maschinen miteinander verbunden sind und wie sie funktionieren.
- Wähle **„eher hoch“**, wenn du den Aufbau und die Funktionsweise von Apparaten und Maschinen in der Regel gut erkennst.
- Wähle **„mittel“**, wenn du bei einfachen Apparaten schnell verstehst, wie sie funktionieren, bei komplizierten Apparaten aber schon mal Schwierigkeiten hast, das Funktionsprinzip zu erkennen.
- Wähle **„eher niedrig“**, wenn du zwar erkennst, wie einzelne Teile von einfacheren Apparaten mit einander verbunden sind, du dir aber eher schwer vorstellen kannst, wie der Apparat insgesamt funktioniert.
- Wähle **„niedrig“**, wenn auch einfachere Apparate nicht so dein Ding sind und du meist nur schwer durchschauen kannst, wie sie funktionieren.

## Zusammenhänge erkennen

Du kannst logisch denken, wenn du zum Beispiel bei einer Reihe von Symbolen oder Formen Zusammenhänge erkennen und die richtigen Schlüsse daraus ziehen kannst.

### Beispiel:

Dein Freund schickt dir eine Mail in einer geheimen Sprache, die er entwickelt hat. In der letzten Zeile steht nur ein Wort mit vier Buchstaben. Dir fällt ein, dass er in die letzte Zeile immer seinen Namen schreibt und der Name deines Freundes vier Buchstaben hat. Schon bald hast du den Buchstabencode der geheimen Sprache geknackt: Dein Freund hat für jeden Buchstaben eines Wortes den nächsten Buchstaben im Alphabet genommen.

### Wie schätzt du deine Fähigkeit ein, Zusammenhänge zu erkennen?

Du kannst auf der Skala wählen zwischen „hoch“, „eher hoch“, „mittel“, „eher niedrig“ oder „niedrig“.

- Wähle „**hoch**“, wenn du zwischen verschiedenen Informationen sehr schnell die dahinterliegenden Zusammenhänge erkennst.
- Wähle „**eher hoch**“, wenn du zwischen verschiedenen Informationen meist die dahinterliegenden Zusammenhänge erkennst, wenn man dir nur genügend Zeit lässt.
- Wähle „**mittel**“, wenn du bei einfacheren Zusammenhängen die dahinterliegende Regel oft erkennst, es dir bei komplizierten Situationen aber deutlich schwerer fällt.
- Wähle „**eher niedrig**“, wenn du auch bei einfachen Zusammenhängen eine Zeit lang brauchst, um die dahinterliegende Regel zu erkennen und dir das bei komplizierten Aufgaben manchmal nicht gelingt.
- Wähle „**niedrig**“, wenn du auch bei einfachen Zusammenhängen oft nicht auf die dahinterliegende Regel kommst, auch wenn du dich bemühst.

## Handwerkliches Geschick

Du verfügst über handwerkliches Geschick, wenn du gut mit Werkzeugen umgehen und Gegenstände herstellen oder reparieren kannst.

### Beispiel:

Du hast für dein Zimmer einen eigenen kleinen Fernseher bekommen. Jetzt fehlt dir noch ein Fernsehtisch und du willst dir selbst einen zimmern. Mit Hilfe eines Zollstocks misst du aus, wie groß der Tisch werden soll und wie viel Holz du brauchst. Am Freitag nach dem Büro bringt dein Vater die Materialien aus dem Baumarkt mit. Du schmirgelst und lackierst das Holz für die Tischplatte, sägst die Beine auf die passende Länge und montierst diese an die Platte. Mit Werkzeugen kennst du dich aus und hast schnell deinen neuen Fernsehtisch gebaut.

### Wie schätzt du dein handwerkliches Geschick ein?

Du kannst auf der Skala wählen zwischen „hoch“, „eher hoch“, „mittel“, „eher niedrig“ oder „niedrig“.

- Wähle **„hoch“**, wenn du sehr gut mit Werkzeugen und Material umgehen und daraus Gegenstände herstellen oder diese reparieren kannst.
- Wähle **„eher hoch“**, wenn du gut mit Werkzeugen und Materialien umgehen kannst und meist die Gegenstände herstellen kannst oder das reparieren kannst, was du dir vorgenommen hast.
- Wähle **„mittel“**, wenn du einfachere Gegenstände herstellen oder mit Werkzeugen einfache Reparaturen durchführen kannst, es dir aber schwerfällt, komplizierte handwerkliche Arbeiten auszuführen.
- Wähle **„eher niedrig“**, wenn du einfache Dinge herstellen und reparieren kannst, diese Arbeit jedoch nicht immer perfekt ist und kleinere Fehler beinhaltet.
- Wähle **„niedrig“**, wenn du zwei „linke Hände“ hast und du dich im Umgang mit Werkzeugen eher schwer tust.

## Teamfähigkeit

Teamfähig bist du, wenn du gerne mit anderen in der Gruppe zusammenarbeitest und du deine Interessen für das gemeinsame Ziel zurückstellst.

### Beispiel:

Dein Sportverein will einen Beachvolleyballplatz bauen. Du findest das toll und meldest dich als Helfer. Beim ersten Treffen sind außer dir noch fünf Leute da. Ihr einigt euch auf ein gemeinsames Bauprogramm. Bei der Aufgabenverteilung meldest du dich für das Ausschaufeln und das Einfüllen des Sandes - zusammen mit zwei anderen. Die wollen mit der Arbeit sofort beginnen. Du hattest zwar vor, ins Kino zu gehen. Aber du willst auch, dass der Platz möglichst schnell fertig wird und ihr bald darauf spielen könnt. Also verschiebst du das Kino und legst mit los.

### Wie schätzt du deine Teamfähigkeit ein?

Du kannst auf der Skala wählen zwischen „hoch“, „eher hoch“, „mittel“, „eher niedrig“ oder „niedrig“.

- Wähle **„hoch“**, wenn du in einem gemeinsamen Projekt mit anderen gerne deine Ideen einbringst, dich aber genauso gut auf Ideen von anderen einlassen kannst.
- Wähle **„eher hoch“**, wenn du meist gerne mit anderen zusammen arbeitest, eigene Ideen einbringst und mit Vorschlägen der anderen gut leben kannst.
- Wähle **„mittel“**, wenn du hin und wieder gerne mit anderen zusammenarbeitest, eine Aufgabe aber auch gerne allein angehen möchtest.
- Wähle **„eher niedrig“**, wenn du Aufgaben eher alleine bearbeiten möchtest, als dich mit anderen gemeinsam abzustimmen und auf ein Vorgehen zu einigen.
- Wähle **„niedrig“**, wenn du lieber allein arbeitest und dich nicht gerne mit anderen abstimmt.

## Selbstständigkeit

Wenn du gerne zuerst allein probierst eine Aufgabe zu lösen, dann heißt das, dass du selbstständig bist.

### Beispiel:

Du hast dein Zimmer mal wieder gründlich aufgeräumt und Ordnung ins Chaos gebracht. Jetzt stellst du fest, dass du für deine ganzen CDs und DVDs keinen Platz hast. Du brauchst ein Regal. Du fährst mit dem Bus zum Baumarkt und suchst dir einen Bausatz aus, der dir gefällt. Daheim packst du die Einzelteile aus und baust sie nach der Anleitung zusammen. Dazu leihst du dir einen Schraubenzieher von deinem Vater aus. Helfen muss er dir aber nicht. Du schaffst das locker allein. Du gehst einfach Schritt für Schritt nach dem Plan vor. Schon nach kurzer Zeit steht dein Regal fertig vor dir und du kannst deine CDs und DVDs einräumen.

### Wie schätzt du deine Selbstständigkeit ein?

Du kannst auf der Skala wählen zwischen „hoch“, „eher hoch“, „mittel“, „eher niedrig“ oder „niedrig“.

- Wähle **„hoch“**, wenn du, wie in dem Beispiel, selbst siehst, was zu tun ist, und du deine Aufgaben allein erledigst.
- Wähle **„eher hoch“**, wenn du deine Aufgaben meist selbst angehst und selten nachfragen musst, was zu tun ist.
- Wähle **„mittel“**, wenn du versuchst, deine Aufgaben alleine zu erledigen. Du fragst aber öfter mal nach, wenn du nicht weiter weißt.
- Wähle **„eher niedrig“**, wenn du lieber zuerst nachfragst, bevor du etwas tust.
- Wähle **„niedrig“**, wenn dir andere oft sagen müssen, was und wie etwas zu tun ist.



## Belastbarkeit

Belastbar bist du, wenn du auch in schlimmen Situationen, wie z.B. bei einem Unfall, den du beobachtest, die Nerven behältst und überlegt handelst.

### Beispiel:

Du bist mit einer Freundin mit dem Rad unterwegs. Ihr lacht viel und unterhaltet euch und achtet nicht auf den Weg. Plötzlich fährt deine Freundin zu nah an die Büsche. Die Räder verhaken sich in den Zweigen und blockieren. Sie macht einen Salto über den Lenker und bricht sich den Arm. Sie weint vor Schmerzen. Du bist mitgenommen, behältst aber einen kühlen Kopf. Du rufst mit dem Handy den Notarzt. Dann versuchst du deine Freundin zu beruhigen, bis er kommt.

### Wie schätzt du deine Belastbarkeit ein?

Du kannst auf der Skala wählen zwischen „hoch“, „eher hoch“, „mittel“, „eher niedrig“ oder „niedrig“.

- Wähle **„hoch“**, wenn es dir leichtfällt, bei Situationen wie in dem Beispiel einen kühlen Kopf zu bewahren und du überlegt handelst.
- Wähle **„eher hoch“**, wenn du in solchen Situationen wie in dem Beispiel meistens überlegt handeln kannst.
- Wähle **„mittel“**, wenn du es im Großen und Ganzen schaffst, in solchen Situationen einigermaßen ruhig zu bleiben. Trotzdem kann die Aufregung so groß werden, dass du es doch nicht so gut verkraftest.
- Wähle **„eher niedrig“**, wenn du in solchen Situationen ziemlich aufgeregt bist und eine Weile brauchst, um etwas zu unternehmen. Es gelingt dir dann auch nicht immer, das Richtige zu tun.
- Wähle **„niedrig“**, wenn du solche Situationen nur schlecht aushalten kannst, dich sehr unwohl fühlst und nichts unternehmen kannst.

## Einfühlungsvermögen

Wenn du dich gut in die Situation und Gefühle von anderen Menschen reindenken kannst, besitzt du Einfühlungsvermögen.

### Beispiel:

Du hast einen neuen Klassenkameraden bekommen. Er ist aus einer anderen Stadt hierher gezogen. Niemand spricht mit ihm. Er steht immer alleine im Pausenhof und hat auch im Unterricht keinen Banknachbarn. Dir tut das leid! Du stellst dir vor, wie es wäre, wenn du neu in einer anderen Stadt wärst und keine Freunde hättest. Du wärst plötzlich nicht mehr cool, sondern auch nur ein Außenseiter. Du würdest dann gern jemanden haben, mit dem du reden und nach der Schule was unternehmen kannst. Am nächsten Tag gehst du deshalb auf den Neuen zu und fragst ihn, ob er Lust hat, mit dir und ein paar Freunden nachmittags ins Schwimmbad zu gehen.

### Wie schätzt du dein Einfühlungsvermögen ein?

Du kannst auf der Skala wählen zwischen „hoch“, „eher hoch“, „mittel“, „eher niedrig“ oder „niedrig“.

- Wähle **„hoch“**, wenn du dich sehr gut in die Situation anderer Menschen versetzen kannst, d.h., dass du weißt, wie es ihnen gerade geht, was sie denken und fühlen.
- Wähle **„eher hoch“**, wenn du in den meisten Situationen nachempfinden kannst, was andere Menschen denken und wie sie sich fühlen.
- Wähle **„mittel“**, wenn du manchmal mitbekommst, wie es anderen gerade geht, was sie denken und fühlen, wenn du dir aber in einigen Situationen nicht vorstellen kannst, wie es anderen geht.
- Wähle **„eher niedrig“**, wenn du eher selten mitbekommst, wie es anderen gerade geht, was sie denken und fühlen.
- Wähle **„niedrig“**, wenn du dir normalerweise keine Gedanken darüber machst, wie es anderen gerade geht, was sie denken und fühlen.

## Organisationsfähigkeit

Organisationsfähigkeit hast du, wenn du gerne planst und dir dabei gut überlegst, was du der Reihe nach tun willst.

### Beispiel:

Alles kommt wieder mal gleichzeitig: Deine Freundin will sich mit dir treffen, du sollst für deine Mutter einkaufen, dann ist auch noch Training in deinem Sportverein und abends sollst du bei der Geburtstagsfeier deiner Oma sein. Du willst keinem absagen und überlegst dir, was du tun musst, damit du alles schaffst. Dein fertiger Plan sieht so aus: Du verabredest dich mit deiner Freundin in einem Café, das ganz in der Nähe der Läden liegt, wo du auch alle Einkäufe für deine Mutter erledigen kannst. Dann bringst du die Einkäufe nach Hause, packst dein Sportzeug, Duschsachen und frische Klamotten ein, schwingst dich auf dein Fahrrad und radelst zum Training. Dort duschst du, ziehst die frischen Sachen an und radelst zum Restaurant, wo du pünktlich zur Feier deiner Oma kommst.

### Wie schätzt du deine Organisationsfähigkeit ein?

Du kannst auf der Skala wählen zwischen „hoch“, „eher hoch“, „mittel“, „eher niedrig“ oder „niedrig“.

- Wähle „**hoch**“, wenn du verschiedene Aufgaben leicht so organisieren kannst, dass du alles gut schaffst. Dabei gehst du sehr planvoll vor.
- Wähle „**eher hoch**“, wenn du verschiedene Aufgaben meistens unter einen Hut bekommst und dabei recht planvoll vorgehst.
- Wähle „**mittel**“, wenn du bei der Bearbeitung verschiedener Aufgaben durchaus planst, jedoch hinterher feststellst, dass die Planung nicht ideal war oder dass du einige Details vergessen hast.
- Wähle „**eher niedrig**“, wenn du an die Bearbeitung verschiedener Aufgaben eher spontan herangehst und es dir eher schwerfällt, auf alles zu achten, was notwendig ist.
- Wähle „**niedrig**“, wenn du deinen Tagesablauf und die Bearbeitung von Aufgaben spontan gestaltest und erst am Ende weißt, ob du alles schaffst.

## Verantwortungsbewusstsein

Verantwortungsbewusst bist du, wenn du, bevor du etwas tust, an die möglichen Folgen denkst.

### Beispiel:

Deine Eltern müssen zu einem Termin und bitten dich, auf deinen kleinen Bruder aufzupassen. Du willst dich eigentlich lieber mit deinen Freunden treffen. Aber du versprichst, die Aufgabe zu übernehmen. Zuerst überlegst du, ob du deinen Bruder zu deinen Freunden mitnehmen könntest. Du entscheidest dich aber dagegen, weil er sich dort sicher nur langweilen würde. Zuhause weißt du nicht recht, was du mit ihm anfangen sollst. Du würdest ihn gern vor den Fernseher setzen und selbst Playstation spielen, aber damit drückst du dich halb vor deiner Aufgabe. Also spielst du mit ihm und ihr baut Burgen aus Bauklötzen.

### Wie schätzt du dein Verantwortungsbewusstsein ein?

Du kannst auf der Skala wählen zwischen „hoch“, „eher hoch“, „mittel“, „eher niedrig“ oder „niedrig“.

- Wähle **„hoch“**, wenn du bei allem, was du tust, auch an die Folgen denkst und deine eigenen Wünsche – wie im Beispiel oben – für eine wichtige Aufgabe zurückstellen kannst.
- Wähle **„eher hoch“**, wenn du über die Folgen deines Handelns nachdenkst und deine eigenen Wünsche meist zurückstellen kannst, um eine übertragene Aufgabe zu erledigen
- Wähle **„mittel“**, wenn du bei einigen Aufgaben durchaus über die Folgen deines Handelns nachdenkst, es aber auch Situationen gibt, bei denen du die Folgen deines Handelns nicht weiter beachtest und eigene Wünsche verfolgst.
- Wähle **„eher niedrig“**, wenn du schon mal Dinge tust, die sich nicht mit der eigentlichen Aufgabe vereinbaren lassen. Dabei denkst du nur wenig an die möglichen Folgen.
- Wähle **„niedrig“**, wenn du häufig denkst „es wird schon nichts passieren“. Aufgaben, die du übernommen hast, lässt du dann links liegen und beachtest mögliche Folgen nicht weiter.

## Kommunikationsfähigkeit

Kommunikationsfähig bist du, wenn du dich mit anderen gut verständigen kannst.

### Beispiel:

Du verbringst einen Nachmittag bei deiner Oma. Du erzählst ihr, dass du gerade auf ein Computerspiel sparst. Deine Oma hat noch nie ein Computerspiel gesehen und fragt, wie das geht. Du erklärst es ihr. Dabei versuchst du nur Wörter zu verwenden, die deine Oma kennt. Statt „Controller“ sagst du „Steuerknopf“, statt „Game“ „Spiel“. Denn nur so kann deine Oma verstehen, was du sagst. Als du gehen willst, sagt deine Oma: „Es war schön, dass du zu Besuch warst. Kehre nur bald wieder.“ Jetzt verstehst du nur Bahnhof. Und weil du kommunikationsfähig bist, fragst du nach. Deine Oma lacht und sagt: „Mach's gut und komm bald wieder vorbei!“

### Wie schätzt du deine Kommunikationsfähigkeit ein?

Du kannst auf der Skala wählen zwischen „hoch“, „eher hoch“, „mittel“, „eher niedrig“ oder „niedrig“.

- Wähle **„hoch“**, wenn es dir sehr leichtfällt, dich so auszudrücken oder zu schreiben, dass andere gut verstehen können, was du ihnen mitteilen willst. Du hörst aufmerksam zu, wenn andere dir etwas sagen und fragst nach, wenn du etwas nicht gleich verstehst.
- Wähle **„eher hoch“**, wenn du dich in den meisten Fällen so ausdrücken kannst, dass die anderen gut verstehen können, was du meinst.
- Wähle **„mittel“**, wenn du dich zwar recht gut mit anderen verständigen kannst, es dir manchmal aber auch schwerfällt, die richtigen Worte zu finden.
- Wähle **„eher niedrig“**, wenn es anderen nicht leichtfällt zu verstehen, was du meinst, und wenn du häufiger nicht die richtigen Worte findest.
- Wähle **„niedrig“**, wenn es anderen schwerfällt zu verstehen, was du ihnen sagen willst, und wenn du nicht die richtigen Worte findest.

## Konfliktfähigkeit

Konfliktfähig bist du, wenn du ruhig und sachlich bleibst, auch wenn du eine ganz andere Meinung zu etwas hast als andere.

### Beispiel:

In deinem Basketballteam herrscht schlechte Stimmung. Die neue Trainerin hat Methoden, die der Mannschaft nicht gefallen. Du erklärst dich bereit, mit der Trainerin zu reden. Du erklärst ihr, was der Mannschaft nicht passt und was ihr euch wünscht. Sie verspricht, einen Teil eurer Wünsche zu erfüllen, bittet aber darum, dass auch ihr die neuen Trainingsmethoden wenigstens mal ausprobiert. Du besprichst es mit der Mannschaft. Das nächste Training besteht halb aus bekannten, halb aus neuen Übungen.

### Wie schätzt du deine Konfliktfähigkeit ein?

Du kannst auf der Skala wählen zwischen „hoch“, „eher hoch“, „mittel“, „eher niedrig“ oder „niedrig“.

- Wähle **„hoch“**, wenn es dir sehr leichtfällt, bei Meinungsverschiedenheit oder im Streit ruhig zu bleiben und eine gemeinsame Lösung zu finden.
- Wähle **„eher hoch“**, wenn du bei Meinungsverschiedenheit oder Streit meist ruhig bleibst und versuchst, eine gemeinsame Lösung zu finden.
- Wähle **„mittel“**, wenn du dich bei Meinungsverschiedenheiten oder Streit bemühst, ruhig zu bleiben und eine gemeinsame Lösung zu suchen, du aber in einigen Fällen auch mal lauter wirst.
- Wähle **„eher niedrig“**, wenn du es in Streitsituationen nur selten schaffst, ruhig zu bleiben und es dir eher schwerfällt, an einer gemeinsamen Lösung zu arbeiten.
- Wähle **„niedrig“**, wenn du in Streitsituationen häufiger lauter wirst und schnell das Interesse an einer gemeinsamen Lösung verlierst.

## Sorgfalt

Sorgfältig bist du, wenn du eine Sache ordentlich, gewissenhaft und möglichst ohne Fehler machst.

### Beispiel:

Du bekommst zum Geburtstag ein neues Fahrrad. Du freust dich riesig und behandelst es so, dass es möglichst lange in einem guten Zustand bleibt. Du fährst vorsichtig über Randsteine und Straßenkanten und wirfst es beim Absteigen nicht einfach hin, sondern stellst es in einen Radständer. Zusätzlich sperrst du es mit einem Schloss ab, damit es nicht gestohlen werden kann. Du putzt es regelmäßig, damit es keinen Rost ansetzt. Außerdem kümmerst du dich darum, dass die Reifen genug Luft haben und dein Licht funktioniert.

### Wie schätzt du deine Sorgfalt ein?

Du kannst auf der Skala wählen zwischen „hoch“, „eher hoch“, „mittel“, „eher niedrig“ oder „niedrig“.

- Wähle **„hoch“**, wenn du mit deinen Sachen so gewissenhaft umgehst, wie in dem Beispiel beschrieben.
- Wähle **„eher hoch“**, wenn du mit deinen Sachen meistens gewissenhaft umgehst.
- Wähle **„mittel“**, wenn du hin und wieder gewissenhaft mit deinen Sachen umgehst, oder wenn es dir nur bei manchen Sachen wichtig ist.
- Wähle **„eher niedrig“**, wenn es dir eher schwerfällt, auf deine Sachen zu achten, oder wenn es dir nicht so wichtig ist.
- Wähle **„niedrig“**, wenn Sorgfalt, wie in dem Beispiel beschrieben, für dich keine Rolle spielt.