

Deine Stärken im Fremdbild

- Ziel:** Ziel der Übung ist es, Stärken, die einem eventuell noch gar nicht selbst bewusst sind, von anderen mitgeteilt zu bekommen und somit Anerkennung von anderen zu erfahren.
- Zeit:** 30-45 min
- Material:** Scheren, Klebstoff, Bildvorlage "Deine Stärken im Fremdbild"
- Platzbedarf:** Klassenraum
- Variationen:** - Es sind keine nennenswerten Variationsmöglichkeiten bekannt
- Berufsbezug:**
- Buchbinder/in: Selbstständigkeit zeigt sich im Bereich der Selbstsicherheit z.B. beim Beraten von Kunden hinsichtlich verschiedener Gestaltungsmöglichkeiten.
 - Elektroniker/in - Geräte und Systeme: Selbstständigkeit zeigt sich z.B. beim Analysieren und Beheben von Fehlern an Komponenten und Geräten für die Mess- und Prüftechnik.
 - Friseur/in: Selbstständigkeit zeigt sich im Bereich der Selbstsicherheit z.B. beim Beraten von Kunden hinsichtlich Frisuren und Stylingprodukten
- Praxiserfahrungen:**
- Wichtig ist ein wertschätzender Umgang mit den Stärken der Schülerinnen und Schüler. Deshalb sollte vorher darauf hingewiesen werden, dass das Feedback immer positiv formuliert wird.
 - Die Schülerinnen und Schüler können die erhaltenen Karten zu ihren selbst gewählten Stärken auf ihren Rucksack der Stärken kleben.
- Dokumente:**
- Beschreibung für Lehrkräfte (1)
 - Textvorlage (1)
 - Bildvorlage (1)

Ziel der Übung**Dimension:** Selbstsicherheit

- Welche Fähigkeiten und Stärken kann ich einbringen?
- Was sind meine Talente?

Ausbildungsbetriebe und Arbeitgeber sind daran interessiert, motivierte und selbstsichere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu haben. Jeder Mensch bringt ganz bestimmte Stärken mit und sich diesen Stärken bewusst zu sein, ermöglicht es einem, Dinge selbstständig und mit Spaß und Freude zu tun und damit beruflichen und persönlichen Erfolg zu haben.

Die Schülerinnen und Schüler erhalten die Möglichkeit:

- Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken
- Abgleich von Selbst- und Fremdbild durch Feedback
- stärkenorientiertes Feedback zu geben und zu erhalten

Für die Lehrkraft bietet diese Übung eine gute Möglichkeit, stärkenorientiertes Feedback einzuführen. Dazu eignet sich das Johari-Fenster (Selbst- und Fremdbild).

Ziel der Übung ist es, Stärken, die einem eventuell noch gar nicht selbst bewusst sind, von anderen mitgeteilt zu bekommen und somit Anerkennung von anderen zu erfahren.

Hintergrund/Einführung

Die Übung eignet sich gut in Kombination mit der Auseinandersetzung mit dem Selbstbild (siehe „Meine Stärken im Selbstbild“).

Besprechen des Johari-Fensters mit den Schülerinnen und Schülern:

Das Modell kann auf einem Flipchart oder als Folie dargestellt werden.

A: Stärken, die mir und anderen bekannt sind.

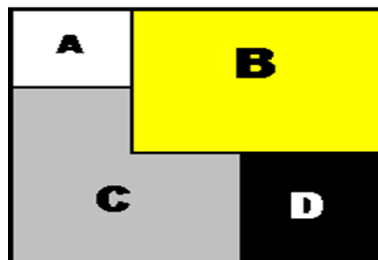
Bsp.: Ich kann gut vorlesen und habe bereits Wettbewerbe gewonnen.

B: Stärken, die mir nicht bekannt sind, die andere aber kennen.

Bsp.: Der Tonfall und die Mimik, mit der ich zu den Mitschülern spreche.

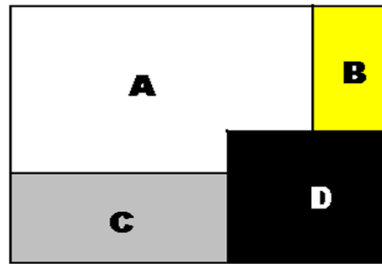
C: Stärken, die ich vor anderen verbergen will.

Bsp.: Ich kann etwas in Mathe, melde mich aber nicht, weil ich sonst als Streber wahrgenommen werde.



D: Stärken, die mir und anderen unbekannt sind.

Bsp.: Vielleicht kann ich richtig gut turnen, weiß es aber nicht, weil ich noch nie geturnt habe.



Durch Feedback können uns Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Selbst- und Fremdbild bewusst werden. Erst durch einen wertschätzenden Austausch kann der Bereich A größer werden und der Bereich B kleiner.

Beim Bereich C ist zu erwähnen, dass Stärken natürlich nur dann von anderen erkannt werden können, wenn der Einzelne bereit ist diese zu zeigen.

Da es sich um ein stärkenorientiertes Feedback handeln soll, werden den Schülerinnen und Schülern die Stärkekarten als Geschenk präsentiert und mit Beispielen belegt. Durch Anerkennung anderer wird ein positives Selbstbild generiert.

Wichtig ist es, dass den Schülerinnen und Schülern klar mitgeteilt wird, dass es nicht darum geht, den besten Freunden ein Geschenk zu machen, sondern die gezogenen Stärken tatsächlich an die Mitschülerinnen oder den Mitschülern übergeben werden sollen, die diese Stärken tatsächlich besitzen.

Ablauf

Offenes Gruppengespräch:

- Die Karten liegen verdeckt in der Mitte vom Tisch. Eine/r zieht eine Karte, sucht sich eine Person aus und übergibt diese Karte. Diese Person zieht dann die nächste Karte usw.
- Damit das positive Feedback von den Schülerinnen und Schülern auch richtig angenommen wird, soll jede Karte unter Angabe eines Beispiels übergeben werden. (In welcher Situation hat sich die Stärke gezeigt?)

Mögliche Interventionen:

- Falls es Schülerinnen oder Schüler gibt, die keine Karte bekommen haben, kann die Lehrkraft folgendermaßen eingreifen:
 - Bevor alle Karten verteilt wurden, fragt die Lehrkraft bei jeder gezogenen Karte gezielt nach: „Auf wen, der jetzt noch keine Karte hat, passt diese Stärke?“

Optional:

Die Klasse wählt zuerst eine Moderatorin oder einen Moderator für das Gruppengespräch aus, die oder der darauf achtet, dass die Regeln eingehalten werden.

Praxiserfahrungen

- Wichtig ist ein wertschätzender Umgang mit den Stärken der Schülerinnen und Schüler. Deshalb sollte vorher darauf hingewiesen werden, dass das Feedback immer positiv formuliert wird.
- Die Schülerinnen und Schüler können die erhaltenen Karten zu ihren selbst gewählten Stärken auf ihren Rucksack der Stärken kleben.

Materialbedarf

Pro Gruppe:

- Bildvorlage „**Deine Stärken im Fremdbild**“

Pro Schülerin bzw. Schüler:

- Schere
- Klebstoff

Reflexion/Transfer

Wenn zuvor „Meine Stärken im Selbstbild“ bearbeitet wurde:

- Wie leicht fiel euch das, jemand anderem eine Stärke zu schenken?
- Hat jemand von euch eine Stärke genannt bekommen, die ihr euch nicht selbst ausgesucht habt?

Wenn zuvor „Meine Stärken im Selbstbild“ nicht bearbeitet wurde:

- Welche Karte/n sich jeder selber schenken würde.

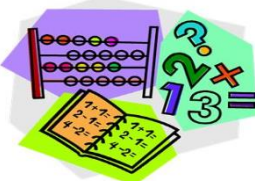
Berufsbezug

Die folgenden, dem Merkmal Selbstständigkeit zugeordneten, Berufe sind exemplarisch zu verstehen:

1. **Buchbinder/in:** Selbstständigkeit zeigt sich im Bereich der Selbstsicherheit z.B. beim Beraten von Kunden hinsichtlich verschiedener Gestaltungsmöglichkeiten.
2. **Elektroniker/in – Geräte und Systeme:** Selbstständigkeit zeigt sich z.B. beim Analysieren und Beheben von Fehlern an Komponenten und Geräten für die Mess- und Prüftechnik.
3. **Friseur/in:** Selbstständigkeit zeigt sich im Bereich der Selbstsicherheit z.B. beim Beraten von Kunden hinsichtlich Frisuren und Stylingprodukten.

Du kannst gut rechnen!	Auf dich kann man sich verlassen!	Du kannst gut einen Streit schlichten!
Du kannst anderen gut zuhören!	Was du sagst, hältst du auch ein!	Du kannst anderen gut Dinge erklären!
Du hast eine tolle Stimme!	Du hast einen tollen Kleidungsstil!	Du hast gute Ideen!
Du kannst toll Texte vorlesen!	Du bist freundlich!	Du beteiligst dich sehr bei Gruppenaufgaben!
Du gibst anderen Kraft!	Du bist handwerklich geschickt!	Du kannst gut Aufsätze schreiben!
Du bist mutig!	Du übernimmst Verantwortung für andere!	Du kannst andere von meiner Meinung überzeugen!
Du kannst gut organisieren!	Du bietest anderen gerne deine Hilfe an!	Du bist geduldig!
Du gehst mit Dingen sorgfältig um!	Du bleibst auch in hektischen Situationen gelassen!	Du bist ehrgeizig!
Du bist stark!	Du kannst gut singen!	Du bist fleißig!

Du kannst gut mit dem Computer umgehen!	Du gibst nicht auf, bis du ein Problem gelöst hast!	Du kannst dir gut Dinge merken!
Du bist sportlich!	Du kannst dich gut in andere hineinversetzen!	Du teilst mit anderen was du hast!
Du bringst andere zum Lachen!	Du bist ehrlich!	Du gibst nicht auf, bevor du dein Ziel erreicht hast!
Du kannst deine Meinung vertreten!	Du kannst vor Menschen gut sprechen!	Du kannst gut in Gruppen mitarbeiten!
Du bist kreativ!	Du kannst selbstständig arbeiten!	Du kannst gut kochen!
Du bist pünktlich!	Du lernst schnell andere Menschen kennen!	Du bist ordentlich!
Du bist lustig!	Du probierst gerne neue Sachen aus!	Du kannst gut malen!
Du hast eine angenehme und ruhige Art!	Du kannst gut Dinge planen!	Du hast eine gute Art, mit anderen umzugehen!
Du kannst andere begeistern!	Du bist gerecht!	Du erledigst Aufgaben gründlich!

			
Du kannst gut rechnen!	Auf dich kann man sich verlassen!	Du kannst gut einen Streit schlichten!	Du kannst gut anderen zuhören!
			
Was du sagst hältst du auch ein!	Du kannst anderen gut Dinge erklären!	Du hast eine tolle Stimme!	Du hast einen tollen Kleidungsstil!
			
Du hast gute Ideen!	Du kannst toll Texte vorlesen!	Du bist freundlich!	Du beteiligst dich sehr bei Gruppenaufgaben!
			
Du gibst anderen Kraft!	Du bist handwerklich geschickt!	Du kannst gut Aufsätze schreiben!	Du bist mutig!
			
Du übernimmst Verantwortung für andere!	Du kannst andere von deiner Meinung überzeugen!	Du kannst gut organisieren!	Du bietest anderen gerne deine Hilfe an!
			
Du bist geduldig!	Du gehst sorgfältig mit Dingen um!	Du bleibst auch in hektischen Situationen gelassen!	Du bist ehrgeizig!

 Du kannst gut mit Computern umgehen!	 Du gibst nicht auf, bis du ein Problem gelöst hast!	 Du kannst dir gut Dinge merken!	 Du bist sportlich!
 Du kannst dich gut in andere hineinversetzen!	 Du teilst mit anderen was du hast!	 Du bringst andere zum Lachen!	 Du bist ehrlich!
 Du gibst nicht auf, bevor du dein Ziel erreicht hast!	 Du kannst deine Meinung vertreten!	 Du kannst vor Menschen gut sprechen!	 Du kannst gut in Gruppen mitarbeiten!
 Du bist kreativ!	 Du kannst gut selbstständig arbeiten!	 Du kannst gut kochen!	 Du bist pünktlich!
 Du lernst schnell andere Menschen kennen!	 Du bist ordentlich!	 Du bist lustig!	 Du probierst gerne neue Sachen aus!
 Du kannst gut malen!	 Du hast eine angenehme und ruhige Art!	 Du kannst gut Dinge planen!	 Du hast eine gute Art, mit anderen umzugehen!

 Du bist stark!	 Du kannst gut singen!	 Du bist fleißig!	 Du erledigst Arbeiten gründlich!
 Du kannst andere begeistern!	 Du bist gerecht!		