



Checkliste

Sozialkompetenzen

Für nahezu jede/-n Berufsausbildung/Beruf sind sie von Bedeutung, die Sozialkompetenzen. Doch welche sind die wichtigsten und woher weißt du, welche auf dich zutreffen und welche nicht?

Anhand der Checkliste findest du dies ganz leicht heraus. Bei den Stellen, an denen du kein Kreuz setzen konntest, weißt du, woran du vielleicht noch arbeiten musst.

Durchhaltevermögen

Ich beende eine Aufgabe erst, wenn sie vollständig erledigt ist – egal ob das eine komplizierte Matheaufgabe oder eine Arbeit im Familienhaushalt ist.

Ich lasse mich nicht entmutigen, wenn es zwischendurch Schwierigkeiten gibt.

Kommunikationsfähigkeit

Ich gehe offen auf andere zu und höre ihnen aufmerksam zu.

Ich kann meinen Standpunkt verständlich und überzeugend vertreten.

Ich habe ein Gespür für Botschaften, die durch Gesten oder Verhalten ausgedrückt werden.

Konfliktfähigkeit

Ich lasse auch Meinungen zu, die stark von meiner eigenen abweichen.

Ich spüre, wenn ein Streit droht, und versuche dann auszugleichen.

Ich sage ruhig und klar, was ich brauche oder möchte.



**AN ALLES
GEDACHT?**

Kritikfähigkeit

Ich höre mir Kritik an meiner Leistung oder meinem Verhalten an und denke darüber nach.

Ich gebe anderen konstruktive Kritik, ohne persönlich zu werden.

Ich bin geduldig, wenn andere etwas falsch machen, und habe dafür Verständnis.

Leistungsbereitschaft

Ich bin ehrgeizig und möchte alle Aufgaben gut erledigen – auch die, die mir nicht so viel Spaß machen.

Ich finde neue oder schwierige Aufgaben spannend und gebe mir viel Mühe, sie zu lösen.

Ich erkenne von selbst, wann ich anpacken muss.

Selbstständigkeit

Ich organisiere alltägliche Dinge allein – rechtzeitig zur Schule kommen, sich in der Mittagspause versorgen, Kleidung und Schulmaterial kaufen.

Ich telefoniere eigenständig, um Termine zu vereinbaren oder um mir Informationen zu beschaffen.

Ich zeige Eigeninitiative, wenn es darum geht, etwas vorzubereiten, z.B. einen Ausflug.

Sorgfalt

Ich behandle meine Schulsachen pfleglich und passe auch auf Dinge auf, die nicht mir gehören.

Ich habe ein aufgeräumtes Zimmer.

Ich mache selten Flüchtigkeitsfehler.

Teamfähigkeit

Ich arbeite gerne mit anderen zusammen und freue mich über gemeinsame Erfolge.

Ich stelle eigene Wünsche auch mal zurück, wenn mir ein Gemeinschaftserlebnis wichtiger ist.

Ich kann Hilfe von anderen annehmen und helfe selbst gerne anderen.

