

Hier bin ich stark!

# Empowerment für Schülerinnen und Schüler

Jugendstiftung Baden-Württemberg



Hier bin ich stark!



Für Lehrkräfte

## Empowerment für Schülerinnen und Schüler



Foto: Thinkstock/Stock, pojosiaw

Vielleicht kennen Sie die Situation: Sie hatten in einem Tagungshaus ein Seminar, und zum Abschluss sitzen Sie vor dem Bewertungsbogen. Bei der Frage „Hat Sie im Tagungshaus etwas gestört?“ bleiben Sie hängen und runzeln die Stirn. Eigentlich war alles in Ordnung, ja nahezu perfekt. In der Dusche hat die Seife gefehlt. Eine Lappalie. Allerdings, hinter dieser Frage steckt eine

Theorie mit einer Hypothese. Wer fragt, was schlecht läuft, glaubt künftig Mängel abstellen zu können. Das klingt plausibel. Verallgemeinert man diese Hypothese, entsteht ein perfektes Trainingsprogramm „Mängel entdecken und melden“.

Mit einer ähnlichen Begründung ließe sich allerdings die Frage formulieren

„Was hat Ihnen bei uns besonders gefallen?“. Für den Betrieb eines Tagungshauses und dessen Weiterentwicklung ist das eine entscheidende Frage. Die Perspektive verschiebt sich von der vermeintlichen Mängelbehebung auf eine Potenzialanalyse und damit auf künftige Entwicklungsmöglichkeiten. Wer Letzteres vernachlässigt, wird mit Ersterem Schiffbruch erleiden.<sup>1</sup> Genau das

<sup>1</sup> Dieser Text wurde mit leichten Änderungen aus der Broschüre „Stärken, Kompetenzen, Qualifikationen“ zitiert. Jugendstiftung Baden-Württemberg, 2014.

ist das Thema dieser Seminareinheit. Jugendliche werden viel zu oft danach gefragt, was sie nicht können, und auf ihre Schwächen hingewiesen. Dabei ist die Entwicklung ihrer Kompetenzen und Potenziale entscheidend für ein sich stabilisierendes Selbstvertrauen, für die Übernahme von Verantwortung für andere und für sich selbst. Also das Gegenteil dessen, was man als außengeleitete Persönlichkeit bezeichnen könnte, bedacht auf Ein- und Unterordnung.

Es ist für Jugendliche deshalb oftmals gar nicht so leicht eine Antwort auf die Frage: „Was kannst du gut? Worin bist du stark?“, zu finden. Ziel dieser Seminareinheit ist es, sie genau dabei zu unterstützen. Verschiedene Übungen sollen ihnen dabei helfen, herauszufinden, was sie können bzw. gerne tun. Diese Erkenntnis schafft Selbstbewusstsein und zeigt Wege der „Selbst-Wirkbarkeit“ auf.

Für diese Arbeit mit Jugendlichen haben wir den Begriff „Stärken-Arbeit“ gewählt.

Dieser Begriff hat verschiedene Traditionslinien, eine davon ist die lösungs- und ressourcenorientierte Begleitung und Beratung, die in verschiedenen Handlungsfeldern der Bildungs- und Sozialarbeit eingesetzt wird. Damit verbindet sich ein (sozial)pädagogischer Paradigmenwechsel. Die Fixierung auf eine problem- und defizitorientierte Haltung wird zugunsten einer Haltung erweitert, die bewusst Stärken und Potenziale einer Person miteinbezieht und fördert. Der amerikanische Begriff Empowerment hat eher eine bestimmte Gruppe, einen Stadtteil, eine soziale Struktur im Blick. Empowerment (von engl. *Verantwortung übertragen, ermächtigen*) wird im deutschen Sprachraum oftmals im Zusam-

menhang mit bürgerlichem Engagement gebraucht. Zentral ist dabei die Fragestellung, wie Bürgerinnen und Bürger darin gestärkt werden können, für ihre Belange Verantwortung zu übernehmen und welche Ressourcen dabei in einer Gruppierung oder in einem Stadtteil bereits vorhanden sind und gestärkt werden sollten. Oftmals wird Stärken-Arbeit oder Empowerment im Zusammenhang von *Resilienz* betrachtet. Das ist eine zu grobe Vereinfachung. Resilienz bedeutet individuelle Widerstandsfähigkeit. Die Resilienzforschung beschäftigt sich damit, warum manche Menschen Lebenskrisen und Schicksalsschläge ohne Trauma und Depression meistern, andere jedoch nicht. George Bonanno ist Professor für Klinische Psychologie an der Columbia University in New York und gilt als Pionier auf den Forschungsgebieten der Resilienz und der Trauer. Als Ergebnis seiner Forschungen vertritt er die Auffassung, dass Resilienz *keine Charaktereigenschaft* ist, sondern *ein Resultat*, das durch eine Reihe gesunder Reaktionen auf sehr schwierige Umstände entsteht. Bonanno sagt, ihm sei noch kein resilienter Mensch begegnet. Ob jemand widerstandsfähig sei, hänge maßgeblich von Faktoren ab, die eine Person nur begrenzt selbst steuern könne. Dazu gehören Dinge, die wir alle kennen: ein Freundeskreis, eine Nachbarschaft, die sich unterstützt, ein guter Arbeitsplatz, eine Familie, materielle Sicherheit, eine Schulklasse, in der sich Jugendliche wohlfühlen, eine erwachsene Vertrauensperson außerhalb der Familie. Je mehr dieser Dinge fehlen, desto schwieriger werden resiliente Reaktionen.<sup>2</sup> In diesem Sinne finden sich Ursachen (Faktoren) persönlicher resilienter Reaktionen eher außerhalb der Person selbst, was die Bedeutung dieser Faktoren keineswegs schmälert, je-

doch mit dem Klischee aufräumt, man müsse einen Jugendlichen nur „stark genug“ machen, dann komme er auch in einer mobbenden Klasse, ohne Freundeskreis und Vertrauensperson ganz gut zurecht. Dem ist natürlich nicht so.

Nach dieser kurzen Diskussion von Begrifflichkeiten rund um das Thema „Stärken-Arbeit“ jetzt Vorschläge zur Umsetzung mit Jugendlichen.

Als Einstieg setzen sich die Schülerinnen und Schüler spielerisch anhand von Stärkenkarten mit der Begrifflichkeit einzelner Stärken auseinander und erlangen dabei ein Gefühl dafür, was gemeint ist.

Bei den Stärkenkarten des Kreisjugendrings Esslingen<sup>3</sup> handelt es sich um ein Kartenset mit 70 Karten, die jeweils eine bestimmte Stärke beschreiben und diese einem von vier Kompetenzbereichen (personal, sozial, fachlich und methodisch) zuordnen. Generell dient die Arbeit mit den Stärkenkarten der Klärung und Vertiefung persönlicher Fähigkeiten und Ressourcen.

Auf der *Vorderseite* der Karte befindet sich der jeweiligen Stärkenbegriff mit einem griffigen erklärenden Satz. Die Stärkenbegriffe orientieren sich an den typischen Anforderungsprofilen gängiger Ausbildungsberufe.

Da diese Begriffe für Jugendliche oft sehr abstrakt sind, helfen anschauliche Beispiele aus ihrer Lebenswelt besser zu erfassen, um was es bei einer Stärke konkret geht. Deshalb wird jede Stärke auf der *Rückseite* mit mehreren konkreten Beispielen illustriert. Diese sind verständlich formuliert und beschreiben beobachtbares Verhalten, bei dem sich

<sup>2</sup> Vgl. „Der Mensch ist ein zähes Tier“ Interview von Anna Dielas mit George Bonanno in ProjektArbeit 2015. Jugendstiftung Baden-Württemberg, Seite 74 ff. – mit freundlicher Genehmigung von *brand eins*

<sup>3</sup> Die Stärkenkarten können über den Onlineshop der Jugendstiftung auf [www.jugendstiftung.de](http://www.jugendstiftung.de) bestellt werden.

die jeweilige Stärke zeigt. Die Beispiele erleichtern Jugendlichen den Transfer vom eher abstrakten Begriff zum selbst gezeigten und erlebbaren Verhalten. Die Stärke wird lebendig und lässt sich aus eigenen konkreten Tätigkeiten herleiten. Die Zugehörigkeit einer Stärke zu einem der vier Kompetenzbereiche ist durch entsprechende Farbgebung und durch vier verschiedene Comicfiguren gekennzeichnet.

Durch die Verwendung der gängigen Stärkenbegriffe sind die Jugendlichen besser in der Lage, ihr persönliches Stärkenprofil mit den beruflichen Anforderungsprofilen in der gleichen Begrifflichkeit abzugleichen.

In der Praxis hat sich gezeigt, dass Jugendliche mit Hilfe der Karten einen guten Zugang zu ihren persönlichen Stärken finden, der ihnen gleichzeitig Spaß macht. Das Kartenformat unterstützt sie dabei, die unterschiedlichen Stärken sichtbar und greifbarer zu machen. So ist es z. B. für die meisten Jugendlichen sehr eindrücklich, ihre eigenen Stärken als dicken Kartenstapel in der Hand zu halten.

Nach unserer Erfahrung dient es der Entwicklung allgemeiner Handlungskompetenz, wenn eine Person über Fähigkeiten aus allen Kompetenzbereichen verfügt. So können die Karten auch genutzt werden, um die Ausgewogenheit bzw. den entsprechenden Entwicklungsbedarf eines persönlichen Stärkenprofils deutlich zu machen.

Die verschiedenen kreativen Einsatzideen der Stärkenkarten bieten Jugendlichen abwechslungsreiche Zugänge zu ihren eigenen Stärken. Sie finden dazu eine Spielanleitung, das Stärken-Tabu.

Weiter erarbeiten Jugendliche ausgehend von ihren Interessen, welche Stärken beispielsweise mit der Ausübung ihres Hobbys, ihrer Aktivitäten oder



Foto: Jugendstiftung Baden-Württemberg

Vorhaben verbunden sind. Die Ergebnisse („Stärkenblumen“) werden in Form einer Galerie an der Wand des Seminar-/Klassenzimmers beziehungsweise der Tafel befestigt, sodass sie von allen angeschaut werden können.

Mittels eines Selbsteinschätzungsboogens beschäftigen sich die Jugendlichen danach mit insgesamt 22 Stärken und sollen bewerten, inwieweit diese bei ihnen ausgeprägt sind. Der gewonnene Überblick über verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten in Bezug zur eigenen Person wird dann in einem weiteren Schritt durch ein „Fremdfeedback“ erweitert. Hintergrund ist die Annahme, dass es sehr hilfreich für eine realistische Selbsteinschätzung ist, den Blick von anderen Personen, die die Jugendlichen gut kennen, in die Betrachtung einzubeziehen. Dies wird im Rahmen der Seminareinheit im Klassenverband

ausprobiert, kann aber ergänzend zu einem späteren Zeitpunkt mit weiteren Bezugspersonen (Eltern, Geschwister, Freunde ...) der Schülerinnen und Schüler wiederholt werden.

In einem weiteren Schritt geht es um die Präsentation von eigenen Stärken. Unterstützt durch drei Stärken-Videoclips beschäftigen sich die Jugendlichen näher mit drei ausgewählten Stärken und lernen, wie diese anhand von Beispielen verständlich dargestellt werden können. Davon ausgehend schlüpfen sie danach selbst in die Rolle eines Drehbuchautors und überlegen für eine ihrer Stärken, wie sie diese unter Bezugnahme auf eigene Erfahrungen anderen erklären können.

# Ablaufvorschlag im Überblick

## Empowerment für Schülerinnen und Schüler

### SEMINARZIELE

### ZEITBEDARF: 155 MINUTEN

### SEMINARABLAUF:

#### Einführung/Überblick

5 Min

##### Vorschlag für den Einstieg:

Was könnt ihr gut? Wo liegen eure Stärken? ... Eine Antwort auf diese Fragen zu finden, ist gar nicht so leicht. Doch das Wissen darüber, was euch liegt und woran ihr Spaß habt, kann euch in vielen Situationen in der Schule, in der Freizeit oder später auch in Ausbildung und Beruf weiterhelfen. Wenn ihr wisst, was ihr könnt, seid ihr zum Beispiel viel besser in der Lage auch in kniffligen Situationen selbstbewusst aufzutreten und zu handeln. In der heutigen Projekteinheit wollen wir uns ausgehend von euren Interessen mit euren Stärken beschäftigen. Wir werden gemeinsam verschiedene Übungen machen, die euch dabei helfen euch selbst und auch andere besser einzuschätzen. Ihr werdet staunen, was alles in euch steckt! ...

#### Warm-up: Busfahrt

10 Min

#### Job 1: Das Stärken-Tabu

30 Min

##### Durchführungshinweise:

Der erste Spieler zieht eine Stärkenkarte und versucht, die Stärke zu erklären, ohne sie ausdrücklich zu benennen. Derjenige, der die Stärke errät, bekommt die Karte und ist als Nächster an der Reihe. Er zieht eine neue Karte und darf die nächste Stärke erklären. Ein Jugendlicher wird als Wächter benannt und bekommt die Aufgabe, darauf zu achten, dass die Stärke nicht benannt wird. Dazu bekommt er eine Klingel oder Hupe und betätigt sie, sobald die Stärke genannt wird. Wenn der Erklärende die Stärke versehentlich genannt hat, muss er die Stärkenkarte wieder in den Stapel zurückschieben, und der Wächter darf die nächste Karte ziehen und erklären.

Dazu benötigen Sie einen Satz Stärkenkarten und evtl. eine Glocke, Hupe oder Ähnliches.

##### Ziele:

- Die Jugendlichen werden spielerisch mit den Stärkenkarten vertraut gemacht.
- Die einzelnen Stärken werden erklärt, sodass ihre Bedeutung bekannt ist.
- Steigerung der kommunikativen Fähigkeiten

#### Job 2: Aus Interessen werden Stärken

20 Min

Für die Ausgestaltung des Arbeitsblattes siehe die Broschüre „Stärken, Kompetenzen, Qualifikationen“, S. 40f. (siehe Materialbox)

##### Durchführungshinweise:

Die Schülerinnen und Schüler finden sich in Kleingruppen zusammen und einigen sich auf ein Beispiel (Interesse), das sie bearbeiten wollen. Die Ergebnisse visualisieren sie in Form einer Stärkenblume auf einem DIN A4 Blatt. Nach Abschluss der Übung präsentiert jeweils eine Schülerin oder ein Schüler pro Kleingruppe das Gruppenergebnis und berichtet, wie die Gruppe die Aufgabe bearbeitet hat (z. B. ob es leicht war, ein Thema zu finden; ob es Überraschendes gab bei der Vielzahl der Fähigkeiten, die mit dem Interesse in Verbindung stehen). Im Anschluss an die Vorstellung wird das Ergebnis für alle sichtbar an der Wand/der Tafel aufgehängt (Stärken-Galerie). Arbeitsblatt

Ziel u. a.: Jugendliche finden über ihre Interessen einen Zugang zu ihren Stärken und lernen, diese differenzierter wahrzunehmen. Sie kommen zu der Erkenntnis, dass Stärken z. T. auch auf andere Tätigkeiten übertragbar sind.

#### Job 3: Selbsteinschätzung

20 Min

##### Durchführungshinweise: Wichtig – ggf. vorher unbekanntes Vokabular erklären!

Das Arbeitsblatt umfasst insgesamt 22 Aussagen, die jeweils verschiedene Stärken beschreiben. Die Jugendlichen werden aufgefordert mittels einer Bewertungsskala einzuschätzen, inwieweit sie die einzelnen Stärken an sich erkennen können. Die Ergebnisse können in Tandems gegenseitig erörtert und besprochen werden. Dies stärkt die Fremdwahrnehmung und

die Selbsteinschätzung. Dies ist jedoch nur in einer vertrauensvollen Atmosphäre des gegenseitigen Respekts möglich. Darauf sollte ausdrücklich hingewiesen werden.

*Ziel: Jugendliche reflektieren über ihre Stärken und wie stark sie ausgeprägt sind.*

#### Job 4: Rückenshow als Stärken-Feedback

30 Min

Für die Ausgestaltung des Arbeitsblattes siehe Stärkenheft „Stärken erkennen, Kompetenzen entwickeln, Qualifikationen nachweisen“, S. 56f.

*Durchführungshinweise:*

Alle Schülerinnen und Schüler bekommen ein Arbeitsblatt „Rückenshow“ auf den Rücken geklebt und bewegen sich frei im Raum. Auf dem Blatt dürfen sich die Jugendlichen zu den vorgefertigten Fragen (Ich finde deine Stärken/besonderen Fähigkeiten sind ...; Ich finde toll an dir ...; In dieser Situation hast du mir geholfen ...) gegenseitig eine ehrliche, positive und anerkennende Rückmeldung geben. Nach 15 Minuten dürfen alle das Blatt vom Rücken entfernen und die Kommentare der anderen lesen.

Anschließend findet in Form eines Blitzlichtes (kurze spontane Rückmeldung) eine Kurzauswertung der Übung statt. – Wie fühlt ihr euch jetzt? Haben die Aussagen der anderen eure eigene Einschätzung bestätigt? Gibt es etwas Neues, was ihr über euch erfahren habt? Hat euch etwas überrascht?

*Ziel: Jugendliche fördern ihr Selbstbewusstsein. Sie erhalten Rückmeldungen von anderen zu ihren Stärken/Fähigkeiten und geben auch ihren Mitschülerinnen und Mitschülern ein Feedback.*

#### Job 5: Stärken-Videoclips

15 Min

*Durchführungshinweise:*

Die Jugendlichen schauen sich die kurzen Videoclips zu drei Stärken unter Berücksichtigung von folgenden Beobachtungsfragen an:

1. Welche Stärken werden vorgestellt?
2. Welche Beispiele werden genutzt, um die Stärken zu erklären?
3. Was kennzeichnet die jeweiligen Stärken?

Die Auswertung der Fragen erfolgt anschließend kurz gemeinsam im Plenum. Arbeitsblatt

Quellen: Einfühlungsvermögen: [www.planet-beruf.de/Video-Staerken-leic.19548.0.html?&type=98](http://www.planet-beruf.de/Video-Staerken-leic.19548.0.html?&type=98)

Selbstständigkeit: [www.planet-beruf.de/Video-Staerken-leic.18993.0.html](http://www.planet-beruf.de/Video-Staerken-leic.18993.0.html)

Belastbarkeit: [www.planet-beruf.de/Video-Staerken-leic.20050.0.html](http://www.planet-beruf.de/Video-Staerken-leic.20050.0.html)

*Ziel: Die Schülerinnen und Schüler lernen drei Stärken anhand von Beispielen genauer kennen. Durch die Beobachtungsfragen wird ihr Blick auf das „Wie kann ich (m)eine Stärke präsentieren“ geschärft. Dies bildet den Ausgangspunkt für die nächste Aufgabe.*

#### Job 6: Drehbuch für meine Stärke

20 Min

*Durchführungshinweise:*

Die Jugendlichen werden aufgefordert aus den Stärken, die sie in der Projekteinheit kennengelernt haben, eine auszuwählen, die ihrer Meinung nach am besten zu ihnen passt (vgl. Stärken-Galerie, Selbsteinschätzungsbogen, Feedback, Stärken-Videoclips).

Mithilfe von Analysefragen beschäftigen sie sich genauer mit dieser Stärke:

1. Wie heißt deine Stärke?
2. Wo hast du gelernt, was du dabei tun musst?
3. Versuche kurz zu beschreiben, wie du deine Stärke einsetzt?
4. Überlege dir, wofür du die Stärke sonst noch nutzen kannst?

Arbeitsblatt

*Ziel: Die Jugendlichen setzen sich intensiv mit einer ihrer Stärken auseinander, reflektieren, wo sie sie gelernt haben, was sie ausmacht und wo sie ihnen nützt. Ergänzend erkennen sie, dass die Stärke auch auf andere Tätigkeiten übertragbar ist.*

Hinweis: Natürlich ermöglicht das Drehbuch es, tatsächlich einen Videoclip mit der Handykamera zu drehen. Die einfache Schneidesoftware auf den Smartphones reicht dafür aus. Es sollten mindestens eine Stunde Zeit eingeplant und Dreier-teams gebildet werden. Es ist nicht notwendig, dass alle ihre Stärken per Clip darstellen. Soll jedes Gruppenmitglied einen eigenen Clip als Ergebnis haben, ist dafür ein halber Tag notwendig. Dieser Arbeitsschritt wird nicht weiter ausformuliert und dient lediglich als weitere Anregung.

**Abschluss und Überleitung zur nächsten Seminareinheit****5 Min****155 Min****Materialbox**

DIN A4 Blätter, Kopien: Arbeitsblätter „Aus Interessen werden Stärken“, „Selbsteinschätzungsbogen“, „Rückenshow“-Poster mit vorbereiteten Fragen und Arbeitsblätter Videoclips und Stärkendrehbuch, farbige Stifte, ggf. Metaplankärtchen, Laptop mit externen Lautsprechern, Beamer, Internetzugang oder vorab die Filme speichern: [www.planet-beruf.de/Video-Staerken-leic.19548.0.html?&type=98](http://www.planet-beruf.de/Video-Staerken-leic.19548.0.html?&type=98)  
Selbstständigkeit: [www.planet-beruf.de/Video-Staerken-leic.18993.0.html](http://www.planet-beruf.de/Video-Staerken-leic.18993.0.html)  
Belastbarkeit: [www.planet-beruf.de/Video-Staerken-leic.20050.0.html](http://www.planet-beruf.de/Video-Staerken-leic.20050.0.html)  
Kreppband/Tesafilm,  
Broschüre „Stärken, Kompetenzen, Qualifikationen“, 90 Seiten, 5,00 Euro bei [www.jugendstiftung.de](http://www.jugendstiftung.de) im Shop.  
Set 70 Stärkenkarten, 7,00 Euro bei [www.jugendstiftung.de](http://www.jugendstiftung.de) im Shop.

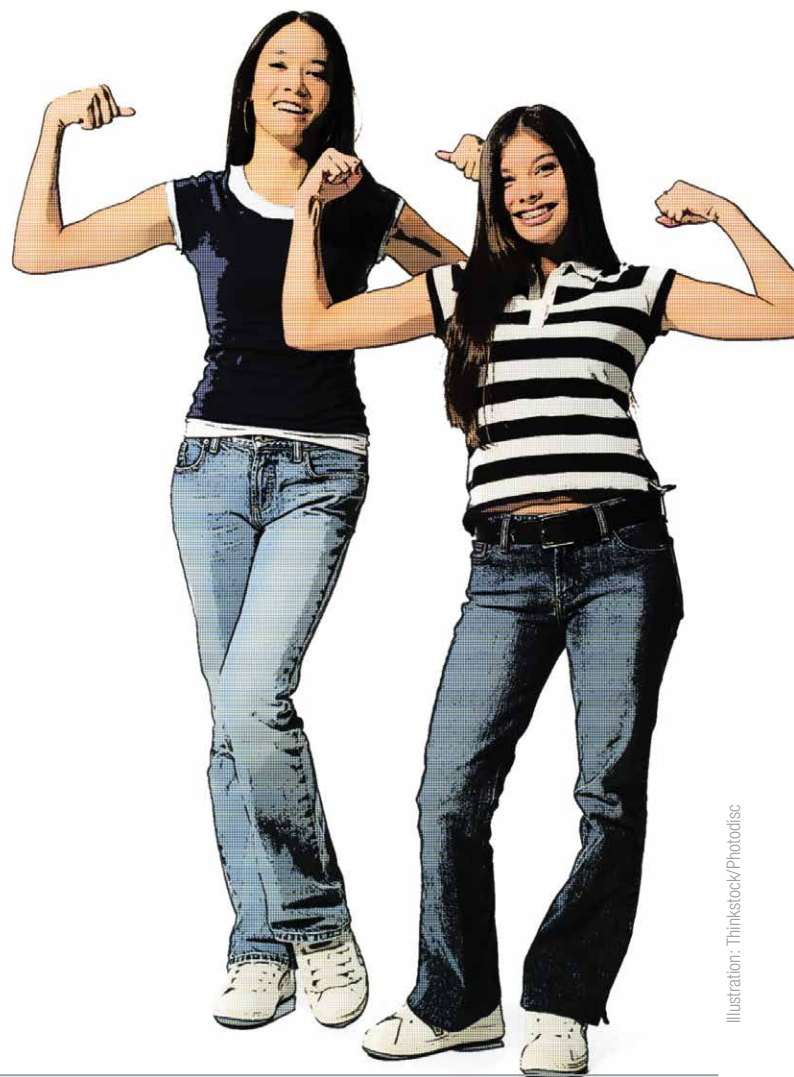


Illustration: Thinkstock/Photodisc

## Warm-up: Busfahrt



Für Lehrkräfte

**Zeit: 10 Minuten**



**Material:** Stühle

Der Spielleiter ist der Busfahrer und kommentiert die Fahrt, die Mitspieler sind Fahrgäste. Ihr setzt euch in einer Stuhlreihe hintereinander.

### Grobablauf der Busfahrt:

1. Einsteigen und Anschnallen
2. Motor anlassen (der reagiert natürlich nicht sofort und braucht einige Anläufe)
  - Wenn der Fahrer den Zündschlüssel dreht machen alle Fahrgäste Anlasser-Geräusche
  - Sobald Busfahrer ruft „Los geht’s!“ brummen die Fahrgäste wie ein Motor.
3. Busfahrt (siehe Ereignisse während Busfahrt)
4. Bremsen (alle machen Bremsgeräusche), anhalten, abschnallen, aussteigen

### Mögliche Ereignisse während der Busfahrt:

- Elch auf der Fahrbahn – schreien, Arme hoch, bremsen, hupen bis Elch weggeht
- Linkskurve, Rechtskurve – in die jeweilige Kurve legen
- Kreisverkehr – Kombination von Links- und Rechtskurve
- Schlaglöcher – Spieler heben Po, lassen sich wieder fallen und rufen „Oh!“
- Aqua Planing – Spieler schlingern auf ihren Stühlen herum, Hände waagrecht ausgestreckt
- Regen bei offenem Dachfenster – Spieler lassen mit Fingerspitzen Regen auf den Rücken des Vordermanns prasseln
- Abbremsen (z. B. wegen roter Ampel) – alle lehnen sich nach vorne und machen „Bremsenquietsch-Geräusche“
- Anfahren – Alle lehnen sich nach hinten
- Ausflugsgruppe im anderen Bus (links/rechts) – alle winken durchs jeweilige Fenster
- Schnaken-Invasion im Bus – alle klatschen wild um sich
- Fahrt steilen Berg hoch – alle ducken sich und rufen „uohhh“
- Fahrt steilen Berg runter – alle stehen auf, werfen Hände nach oben und rufen „uahhh“ (wie bei Achterbahn)
- usw.

Eurer Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt und ihr könnt noch munter drauflos erfinden, was noch alles geschehen könnte. Also dann – Gute Fahrt!



Illustration: Thinkstock/Stock, lukaves



# Job 3: Selbsteinschätzung



Ihr habt 20 Minuten Zeit



Wie schätzt du dich ein ...?	Datum: <input style="width: 150px;" type="text"/>				
	1 Gar nicht	2 Ein wenig	3 OK	4 Gut	5 Sehr gut
Ich werde aktiv und bringe mich ein, um etwas zu verändern. (Eigeninitiative)					
Ich bin kreativ und setze meine Fantasie ein. (Kreativität)					
Ich traue mir selbst etwas zu und vertrete meine eigene Meinung. (Selbstbewusstsein)					
Ich sehe selbst, was zu tun ist, und versuche die Aufgabe ohne fremde Hilfe zu lösen. (Selbstständigkeit)					
Ich kann mich und andere für etwas begeistern. (Begeisterungsfähigkeit)					
Ich übernehme für mich und andere Verantwortung. Bevor ich etwas tue, denke ich an die möglichen Folgen. (Verantwortungsbewusstsein)					
Ich versuche, bis zum Ende dranzubleiben, wenn ich mir etwas vorgenommen habe. Ich lasse mich auch von Misserfolgen nicht entmutigen. (Durchhaltevermögen)					
Ich bin in der Lage, mich auf veränderte Situationen und neue Menschen einzulassen. (Flexibilität)					
Ich halte mich an Absprachen. Ich erledige Aufgaben wie vereinbart. (Zuverlässigkeit)					
Ich strenge mich auch bei schwierigen Aufgaben an und schaue, dass sie erledigt werden. (Leistungsbereitschaft)					
Ich sehe positiv in die Zukunft. (Optimismus)					
Ich kann meine Meinung vertreten und andere davon überzeugen, dass ich recht habe. (Durchsetzungsvermögen)					
Ich helfe gern anderen. (Hilfsbereitschaft)					
Ich kann mit anderen gemeinsam eine Aufgabe lösen und meine Interessen für das gemeinsame Ziel zurückstellen. (Teamfähigkeit)					
Ich respektiere Vorstellungen und Überzeugungen von anderen, selbst wenn ich sie persönlich merkwürdig finde. (Toleranz)					
Ich kann anderen gut zuhören und mich so klar und deutlich ausdrücken, dass mein Gegenüber mich versteht. (Kommunikationsfähigkeit)					
Ich kann gut damit umgehen, wenn andere mir sagen, was sie an mir stört. Ich kann andere kritisieren, ohne sie zu verletzen. (Kritikfähigkeit)					
Ich bemühe mich, Streitigkeiten und Meinungsverschiedenheiten möglichst in Ruhe zu klären und eine Lösung ohne Verlierer zu finden. (Konfliktfähigkeit)					
Ich kann mich in andere hineinversetzen und sie verstehen. (Einfühlungsvermögen)					
Ich traue mich, etwas zu präsentieren und frei vor der Gruppe zu sprechen. (Frei sprechen)					
Ich erledige eine Aufgabe ordentlich, gewissenhaft und möglichst ohne Fehler. (Sorgfalt)					
Ich kann gut planen und organisieren. Ich behalte auch bei vielen Aufgaben den Überblick. (Organisationsfähigkeit)					

## Job 5: Stärken-Video-Clips

Ihr habt 15 Minuten Zeit



Schaut euch drei kurze Clips zum Thema „Stärken leicht erklärt“ an und beantwortet dazu die Fragen in der Tabelle.



Illustration: Thinkstock/Stock – eriksvoboda

Frage	Clip 1	Clip 2	Clip 3
Wie heißt die Stärke?			
Welches Beispiel wird genutzt, um die Stärke zu erklären?			
Was kennzeichnet die Stärke?			

## Auswertung zu Job 5



Für Lehrkräfte

### Stärken-Videoclips

Schaut euch drei kurze Clips zum Thema „Stärken leicht erklärt“ an und beantwortet dazu die Fragen in der Tabelle.

Frage	Clip 1	Clip 2	Clip 3
Wie heißt die Stärke?	<b>Einfühlungsvermögen</b>	<b>Selbstständigkeit</b>	<b>Belastbarkeit</b>
Welches Beispiel wird genutzt, um die Stärke zu erklären?	Lukas erkundigt sich bei seiner Schwester Emma, wie es ihr geht, und macht ein Hilfsangebot, als er erkennt, dass Emma bedrückt ist.	Ben nimmt die Organisation seiner Geburtstagsfeier selbst in die Hand.	Sven lernt mit seiner Schwester Julia. Dabei bekommt er einen Anruf mit einer schlechten Nachricht.
Was kennzeichnet die Stärke?	Spüren, was im Anderen vorgeht.	Unabhängig von der Hilfe anderer seine Handlungen planen und umsetzen.	Sich nicht aus dem Konzept bringen zu lassen, auch wenn man unverhofft mit mehreren Dingen gleichzeitig konfrontiert wird.

# Job 6: Drehbuch für meine Stärke

Ihr habt 20 Minuten Zeit



Stell dir vor, du bist Drehbuchautor für einen Stärken-Videoclip und du erhältst den Auftrag, eine deiner Stärken für andere verständlich darzustellen. Das ist keine leichte Aufgabe, aber die nachfolgenden Fragen und das Beispiel werden dir dabei helfen!

### 1. Wie heißt deine Stärke?

Ich kann kochen.

### 2. Wo hast du gelernt, was du dabei tun musst?

Ich habe meinem Vater bei der Zubereitung von Mahlzeiten zugeschaut und auch selbst Aufgaben übernommen.

### 3. Versuche kurz zu beschreiben, wie du deine Stärke einsetzt?

Ich wähle zuerst ein Rezept aus dem Kochbuch zu einem Gericht aus, das ich gern zubereiten möchte. Dann lese ich mir das Rezept durch und besorge die erforderlichen Zutaten. In der Küche gehe ich Stück für Stück entsprechend der Anleitung im Rezept vor. So gelingt es mir, leckere einfache Gerichte, wie Spaghetti Bolognese, zu kochen.

### 4. Überlege dir, wofür du die Stärke sonst noch nutzen kannst?

Da das mit dem Kochen schon recht gut klappt, möchte ich demnächst versuchen, einen Kuchen zu backen. Ich weiß jetzt, dass es mir hilft eine Struktur (Rezept) zu haben, wie ich vorgehen kann. Ich denke, dass mir das auch bei der Lösung von schwierigen Aufgaben in anderen Bereichen hilft.



Illustration: Thinkstock/iStock, hciijj

Handwriting practice lines consisting of horizontal dotted lines for writing.