

Wie sehe ich mich? Wie sehen mich andere?

Selbst- und Fremdeinschätzung: Warum ist das wichtig?

Jeder Mensch hat Stärken. Manche deiner Stärken kennst du schon sehr gut. Viel häufiger sehen aber andere Fähigkeiten in dir, die du selbst noch gar nicht wahrnimmst. Deshalb sind **Selbst- und Fremdeinschätzung** so wichtig: Sie helfen dir, dich besser kennenzulernen, deine Stärken auszubauen und neue Seiten an dir zu entdecken. Auch Schwächen musst du nicht verstecken – jeder hat sie. Mit der richtigen Einstellung können daraus sogar neue Stärken entstehen. Das ist nicht nur in der Schule wertvoll, sondern auch später im Beruf.

Die Einschätzungstabelle

Die Tabelle dient dir als Vorlage, dich selbst einzuschätzen. Trage zunächst deine Einschätzung ein. Lass die Tabelle dann auch von einer anderen Person, die dich gut kennt, ausfüllen. Das können Familienmitglieder (z. B. deine Eltern, Geschwister, Großeltern) oder Personen aus deiner Schule (z.B. Lehrer/-innen, Mitschüler/-innen), aus deinem Verein (z.B. Trainer/-innen, Mannschaftskamerad/-innen) oder aus deinem Bekanntenkreis (z.B. Freundinnen und Freunde).

Vergleiche zum Schluss **Selbst- und Fremdeinschätzung** – stimmen Selbst- und Fremdeinschätzung überein oder gibt es Unterschiede?

Eigenschaften	Das ist gemeint	Meine Einschätzung (Selbsteinschätzung) sehr gut, gut, eher nicht, gar nicht	Die Einschätzung von ... (Fremdeinschätzung) sehr gut, gut, eher nicht, gar nicht
Technisches Verständnis	Du kannst gut mit elektronischen Geräten umgehen. Technische Geräte gehören für dich zum Alltag. Du interessierst dich dafür, wie sie aufgebaut sind und aus welchen Einzelteilen sie bestehen.		
Einfühlungsvermögen	Du bist rücksichtsvoll. Du kannst dich gut in andere Menschen hineinversetzen. Du kannst die Gefühle der anderen erspüren und Mitgefühl zeigen.		
Teamfähigkeit	Arbeit in der Gruppe macht dir Spaß. Du steckst auch mal zurück, damit alle in der Gruppe zufrieden sind, und trägst zu einem guten Ergebnis bei.		

Eigenschaften	Das ist gemeint	Meine Einschätzung (Selbsteinschätzung) sehr gut, gut, eher nicht, gar nicht	Die Einschätzung von ... (Fremdeinschätzung) sehr gut, gut, eher nicht, gar nicht
Organisationsfähigkeit	Du bist ordentlich und strukturiert. Du planst und organisierst gerne. Dabei überlegst du dir vorher genau, welche Aufgaben zu erledigen sind und wie du sie bewältigen kannst.		
Kommunikationsfähigkeit	Du bist offen und mutig. Du kannst gut zuhören und erklärst anderen auch gerne etwas. Es macht dir nichts aus, vor der Klasse zu sprechen.		
Selbstständigkeit	Du bist selbstsicher und hast Eigeninitiative. Du weißt meistens, was zu tun ist, und brauchst wenig Hilfe. Unbekannte Situationen machen dir keine Angst.		
Konfliktfähigkeit	Du bist gelassen und entspannt. Bei Meinungsverschiedenheiten bleibst du ruhig und versuchst, eine Lösung zu finden, mit der alle einverstanden sind.		
handwerkliches Geschick	Du bist fingerfertig. Beim Umgang mit Werkzeug bist du geschickt. Wenn etwas kaputt ist, reparierst du es gerne.		