



Stärkenkreis

Ziele

- ▶ Steigerung des Selbstwertgefühls durch die Erkenntnis „Ich kann ganz viel!“
- ▶ Befähigung zur Beschreibung eigener Interessen und Stärken

Die Tln. erkunden ihre persönlichen Stärken, indem sie diese für die Bereiche „Meine Persönlichkeit“, „Das kann ich“ und „Die Anderen und ich“ für sich einschätzen.



ab Klasse 7

Fachbezug: AWT, Fremdsprachen, Philosophie, Sozialkunde



Klassenraum



eine Lehrkraft



Vorbereitung: 15 Min.

Durchführung: 50 Min.



• je Tln.:

- 1 AB „Stärkenkreis“

- 1 Exemplar „Stärkentabellen“
(Kopiervorlage)

- 1 Stift



Einzelarbeit, Plenum

Diese Aufgabe besteht aus einer Einzelarbeitsphase und einer anschließenden Reflexion.

Die Tln. schätzen mithilfe der Kopiervorlage „Stärkentabelle“ ihre persönlichen Stärken ein. Sie wählen hierzu aus einer Skala mit vier Abstufungen die für sie passende Ausprägung aus und tragen diese auf dem AB „Stärkenkreis“ ein. Anschließend verbinden sie die gesetzten Markierungen zu einem Graphen.

Es schließt sich eine Reflexion an.

1

Vorbereitung

Das AB „Stärkenkreis“ und die „Stärkentabellen“ werden für alle Tln. in Farbe kopiert.

2

Anmoderation der Aufgabe

„Heute wollen wir uns mit unseren Stärken beschäftigen. Einige sind uns bewusst, andere hingegen ‚schlummern‘ noch in uns, ohne dass wir sie bereits kennen. Ihr bekommt nun eine Übersicht mit Stärken aus folgenden Bereichen: ‚Meine Persönlichkeit‘, ‚Die Anderen und ich‘ und ‚Das kann ich‘. Zudem erhaltet ihr das AB ‚Stärkenkreis‘. Tragt in den Stärkenkreis bitte ehrlich ein, wie stark die einzelnen Stärken jeweils bei euch ausgeprägt sind! Hierzu gibt es Abstufungen von ‚sehr stark‘ (++) bis ‚überhaupt nicht‘ (--).“

3

Verlauf

Die Tln. füllen in Einzelarbeit das AB „Stärkenkreis“ aus.

Sie wählen sich einen der drei Bereiche aus, mit dem sie beginnen möchten, und setzen in die für sie zutreffende Ebene des Kreises ein Kreuz.

Je weiter sie ihr Kreuz nach außen setzen, desto stärker ist die jeweilige Fähigkeit/Stärke ausgeprägt.

Stärkenkreis

Die unterschiedlichen Farben erleichtern die Orientierung im Stärkenkreis.

Die genauere Beschreibung der einzelnen Stärken entnehmen die Tln. den Stärkentabellen.

Sind alle 40 Kreuze gesetzt, werden diese miteinander verbunden und es entsteht ein Graph.

Die Tln. können somit auf einen Blick erkennen, wie sie sich selbst in den einzelnen Bereichen einschätzen.

V Möglichkeiten der Variation

Besonders schnelle Tln. suchen sich drei ihrer am meisten ausgeprägten Stärken aus und notieren diese auf der Rückseite des ABs „Stärkenkreis“. Sie überlegen sich Situationen, in denen diese besonders sichtbar werden.

4 Reflexion der Aufgabe und des Ergebnisses

Folgende Reflexionsfragen bieten sich im Plenum an:

- „Wie leicht fiel es euch, eure Stärken(-bereiche) einzuschätzen?“
- „Wo habt ihr besonders viele Stärken?“
- „Was hat euch überrascht?“
- „Welche Stärken(-bereiche) würdet ihr gerne weiterentwickeln?“

5 Ergebnissicherung

Die Stärkentabellen und das AB „Stärkenkreis“ werden im Berufswahlportfolio abgeheftet.

6 Nachbereitung und Optionen für die Weiterarbeit

Die Tln. können sich anschließend im Tandem zusammenfinden. Die Personen sollten sich gut kennen. Die AB „Stärkenkreis“ werden untereinander ausgetauscht und die beiden Tln. schätzen sich gegenseitig ein. Hierzu verwenden sie einen andersfarbigen Stift. Die Kreuze werden, wie bereits in der Einzelarbeitsphase, gesetzt und zu einem Graphen verbunden. Anschließend wird sich innerhalb der Tandems zu den Selbst- und Fremdwahrnehmungen ausgetauscht.

Idee:

AG SELFIE,

Abwandlung von „Mein persönliches Profil“ in: Bundesarbeitsgemeinschaft Berufswahlpass (Hrsg.) (2018): Berufswahlpass. Abgerufen unter: http://berufswahlpass.de/site/assets/files/1076/bwp_2018_web_barrierefrei.pdf

[letzter Zugriff am 26.06.2019].

CC BY-NC-SA 4.0