



30.06.2017

Düggelin Janik

\*11.08.2000

Sonnenberg

INHALTSVERZEICHNIS

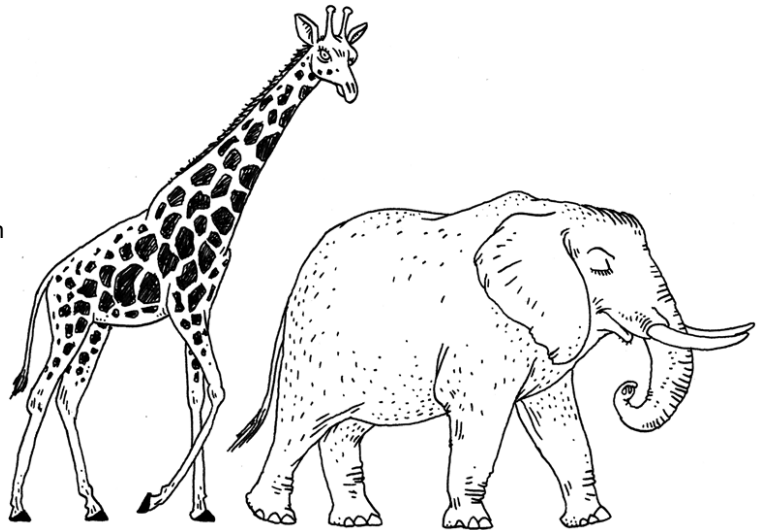
A) Einleitung .....	1
B) Persönlichkeitsprofil .....	2
C) Bericht .....	3-4

**A) Einleitung**

Du hast aus dem Bereich Stellwerk + das Modul Persönlichkeit gemacht. Dabei geht es darum, das Bild, das du von dir hast, mit dem Bild, das andere über sich haben, zu vergleichen. Du kannst also weder gut noch schlecht abschneiden. Es ist nicht wie bei schulischen Leistungen, wo es eine ungenügende Note gibt. Wenn dir trotzdem etwas an dir nicht passen sollte, brauchst du deswegen nicht dein ganzes Leben auf den Kopf zu stellen. In der Kurzbeschreibung bekommst du Tipps.

Die Tierwelt zeigt uns sehr eindrücklich, dass nicht alle die gleichen Fähigkeiten besitzen. Es kann manchmal z.B. ein Vorteil sein so gross gewachsen zu sein wie die Giraffe, um hoch hängende Blätter zu erreichen. Ein andermal ist es wieder ein Vorteil so stark zu sein wie der Elefant, um zum Beispiel ein Hindernis aus dem Weg zu räumen.

Ähnlich ist es bei uns Menschen. So zeigt beispielsweise ein eher tiefer Wert in der Skala Autonomie nicht, dass du nicht selbständig bist, sondern nur, dass du nicht im Alleingang Aufgaben bewältigen möchtest.



Sicher ist es für dich spannend und hilfreich, wenn du deine Ergebnisse auch mit deinen Eltern und deiner Lehrerin oder deinem Lehrer besprichst. Vielleicht fällt es dir jetzt auch leichter, Dinge mit ihnen anzusprechen, die dich beschäftigen.

Es ist für deine Entwicklung nicht nur wichtig, was du kannst und wie es um deine schulischen Leistungen steht, für dich ist es auch von Bedeutung, wer du heute bist und morgen sein möchtest.

Wir wünschen dir viel Spass beim Lesen deines Berichtes und hoffen, dass du einige interessante Hinweise finden wirst, die dich weiter bringen.



## PERSÖNLICHE, SOZIALE UND METHODISCHE FÄHIGKEITEN

### B) Persönlichkeitsprofil

Bereich	Nr.	Inhalt	SW*	Niedrige Ausprägung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Hohe Ausprägung
<b>PERSONALE KOMPETENZEN</b>														
SR	1.1	Belastbarkeit	8	gemässigt, ausgelastet, beansprucht, zerbrechlich									●	unermüdlich, anstrengungsbereit, belastbar, sich überschätzend
	1.2	Selbstvertrauen	6	bescheiden, zurückhaltend, selbstkritisch, unsicher								●		unbeschwert, selbstsicher, souverän, überheblich
	1.3	Emotionale Stabilität	6	temperamentvoll, gefühvoll leidenschaftlich, launisch								●		ausgeglichen, sachlich, unerschütterlich, distanziert
SE	2.1	Autonomie	5	aufnahmebereit, empfänglich, zugänglich, hilfsbedürftig						●				selbstständig, eigenverantwortlich, selbstbestimmt, besserwisserisch
EI	3.1	Persönliche Ziele	5	bodenständig, anpassungsbereit, genügsam, unentschlossen						●				ehrgeizig, zielstrebig, entschlossen, verbissen
AR	4.1	Zuverlässigkeit	2	speditiv, zügig, spontan, unzuverlässig	●									sorgfältig, zuverlässig, detailorientiert, pingelig
	4.2	Flexibilität und Kreativität	5	traditionell, strukturliebend, beständig, unflexibel							●			veränderungsbereit, kreativ, experimentierfreudig, sprunghaft
<b>SOZIALKOMPETENZEN</b>														
BE	5.1	Kontaktorientierung	5	unaufdringlich, diskret, zuhörend, schüchtern									●	kontaktfreudig, zugänglich, kommunikativ, schwatzhaft
KO	6.1	Teamorientierung	3	unbeeinflusst, unabhängig, eigenständig, einzelgängerisch							●			solidarisch, anpassungsfähig, integrierend, unselbstständig
	6.2	Regelbewusstsein	5	individualistisch, unkonventionell, ungezwungen, unangepasst									●	korrekt, sicherheitsliebend, regelgetreu, unterwürfig
KF	7.1	Harmoniebedürfnis	3	direkt, authentisch, ehrlich, provokant									●	rücksichtsvoll, kooperativ, harmoniesuchend, konfliktscheu
	7.2	Einfühlungsvermögen	2	aufgabenbezogen, sachorientiert, pragmatisch, unsensibel	●									einfühlsam, feinfühlig, empathisch, sentimental
UV	8.1	Toleranz	5	konventionell, meinungsstark, beharrlich, voreingenommen									●	interessiert, tolerant, aufgeschlossen, nachgiebig
<b>METHODENKOMPETENZEN</b>														
AL	9.1	Lerntechniken	3	locker, abwechslungsliebend, risikofreudig, unorganisiert									●	systematisch, konzentriert, diszipliniert, streberhaft

\* Standardisierter Wert (Normwert)

PERSONALE KOMPETENZEN

SR = Selbstreflexion

SE = Selbständigkeit

EI = Eigenständigkeit

AS = Arbeitsstil

SOZIALE KOMPETENZEN

BE = Beziehungsfähigkeit

KO = Kooperationsfähigkeit

KF = Konfliktfähigkeit

UV = Umgang mit Vielfalt

METHODENKOMPETENZEN

AL = Aufgaben/Probleme lösen

**P**ERSÖNLICHE, **S**OZIALE UND **M**ETHODISCHE FÄHIGKEITEN**C) Bericht**

## PERSONALE KOMPETENZEN

## Selbstreflexion (SR)

7

Offenbar macht dir auch ein hoher Druck (z. B. viele Aufgaben, Prüfungen usw.) nicht viel aus, denn du erlebst dich als besonders belastbare Person. Beachte allerdings, dass du dich nicht überforderst und dir auch Freiräume bzw. Erholungspausen zugestehen solltest, in denen du Energie aufbauen kannst.

Du weisst um deine Stärken und lässt dich nicht so schnell aus der Bahn werfen, wenn du kritisiert wirst oder Misserfolge wegstecken musst. Es ist sicherlich wichtig, an sich selbst zu glauben, aber du solltest auch darauf achten, dass du kritische Stimmen anhörst, denn sie können dir wertvolle Hinweise dazu liefern, wie du dich noch weiter verbessern kannst.

In den meisten Situationen gelingt es dir, einen kühlen Kopf zu bewahren und sachlich zu bleiben, ohne dabei abgehoben und verschlossen zu wirken. Zeitweise kann es allerdings vorkommen, dass andere Mühe haben, zu erkennen, in welcher Stimmungslage du dich befindest. Zögere nicht, deine Gefühle manchmal auszudrücken, damit dich andere noch besser verstehen.

## Selbständigkeit (SE)

5

In gewissen Situationen ziehst du es vor, dich mit anderen abzusprechen, bevor du eine Entscheidung fällst. Dann gibt es aber auch Dinge, die du lieber selbst beschliessen möchtest, ohne auf die Unterstützung durch andere Menschen angewiesen zu sein. Manchmal übernimmst du die Verantwortung für Dinge, die dich selbst betreffen, in anderen Situationen holst du lieber Rat von anderen Menschen ein und lässt dich von anderen unterstützen. Traue dir manchmal verstärkt zu, Entscheidungen auch selbst zu treffen und dafür die Verantwortung zu tragen.

## Eigenständigkeit (EI)

5

Du kannst durchaus einen gewissen Ehrgeiz an den Tag legen, bemüht dich, mit deinen schulischen Leistungen gut abzuschneiden und bist bereit, dafür manche Anstrengungen in Kauf zu nehmen. Allerdings gibt es verschiedene Dinge (z. B. Hobbies, Freunde, Familie), die dir ebenso wichtig sind und auf die du nicht verzichten möchtest, nur um Erfolg zu haben. Deine Einstellung ermöglicht es dir, dich für deine Aufgaben einzusetzen, ohne dabei auf jeglichen Ausgleich verzichten zu müssen. Solltest du allerdings mit deinen Leistungen nicht zufrieden sein, könntest du dich hin und wieder etwas mehr anstrengen und dafür bisweilen gewisse Opfer bringen.

## Arbeitsstil (AR)

4

Du gehörst nicht zu jenen Menschen, welche bei der Erledigung von Aufgaben Perfektionismus walten lassen. Statt Zeit in die Berücksichtigung von Einzelheiten zu investieren, achtest du vor allem darauf, Ergebnisse zügig zu erbringen. In manchen Situationen macht es jedoch durchaus Sinn bzw. werden andere von dir erwarten, dass du dir die nötige Zeit nimmst, um sorgfältiger und zuverlässiger zu arbeiten und mit deinen Ergebnissen gewissen Qualitätsanforderungen zu genügen.

Unvorhergesehene Ereignisse lösen bei dir zwar nicht unbedingt Unbehagen aus und du kannst bei Bedarf spontan reagieren. Dennoch magst du es, wenn du ungefähr weisst, was auf dich zukommt. Wenn sich abwechslungsreiche und Routineaufgaben ergänzen, fühlst du dich am wohlsten. Bewährte Lösungswege behältst du bei, bist aber durchaus bereit, auch einmal neue Methoden auszuprobieren. Müssen entweder Vorgaben sehr strikt eingehalten werden oder sind viel Fantasie und Kreativität gefordert, kannst du etwas überfordert sein.

## SOZIALE KOMPETENZEN

## Beziehungsfähigkeit (BE)

5

Du fühlst dich in Gesellschaft anderer wohl, brauchst aber nicht ständig andere um dich herum. An Unterhaltungen beteiligst du dich, legst es jedoch nicht darauf an, die Aufmerksamkeit stets auf dich zu lenken, sondern lässt anderen ebenfalls genügend Raum. Du vermagst auf andere zuzugehen, Kontakte zu knüpfen und bei Bedarf auch mit fremden Menschen ins Gespräch zu kommen. In grossen Gruppen oder bei vielen unbekanntem Menschen bist du dennoch manchmal etwas unsicher. Versuche dann, deine Unbefangenheit und Natürlichkeit zu bewahren und auf andere zuzugehen. Vor allem schüchterne Personen werden dies zu schätzen wissen.

**P**ERSÖNLICHE, **S**OZIALE UND **M**ETHODISCHE FÄHIGKEITEN**C) Bericht (Fortsetzung)**

---

**SOZIALE KOMPETENZEN**

---

**Kooperationsfähigkeit (KO)****4**

Wenn es sein muss, kannst Du mit anderen zusammenarbeiten. Du trägst jedoch oftmals lieber alleine die Verantwortung für ein bestimmtes Arbeitsergebnis, weshalb du es schätzt, Aufgaben selbständig und ohne dich mit anderen abstimmen zu müssen, erledigen zu können. Durch deine unabhängige Arbeitsweise schrecken dich schwierigere Aufgaben nicht ab, nur weil du weisst, dass du bei ihrer Bewältigung ohne die Unterstützung anderer auskommen musst. In manchen Fällen würdest du jedoch möglicherweise rascher zum Ziel kommen, wenn du andere einbeziehen und auch einmal auf ihre Hilfe zurückgreifen würdest.

Du bist dir bewusst, dass es gewisse Regeln und Vorschriften braucht und respektierst diese grundsätzlich. Du legst es nicht darauf an, bewusst gegen Anweisungen oder Abmachungen zu verstossen, nimmst dir aber die Freiheit, diese auch einmal deinem Gutdünken entsprechend auszulegen. So zeigst du dich bei wichtigen Angelegenheiten meist zuverlässig, bist aber auch bereit, die „Fünff“ einmal gerade sein zu lassen, wenn sich daraus keine unerwünschten Konsequenzen ergeben. Versuche weiterhin, einen guten Mittelweg zu wählen zwischen Regeltreue einerseits und Offenheit andererseits.

**Konfliktfähigkeit (KF)****2**

Du gehörst nicht zu denjenigen Menschen, die immerzu überall beliebt sein möchten und es bedeutet dir eher wenig, von anderen als freundlich und angenehm eingeschätzt zu werden. Es fällt dir nicht besonders schwer, deine Meinung offen zu sagen oder unangenehme Dinge direkt anzusprechen. Du giltst so bei anderen als ehrlich, manchmal aber auch etwas provokant. Sei dir bewusst, dass nicht alle Menschen mit deiner Art umzugehen wissen, einige sich von dir vielleicht verletzt fühlen und oftmals der „Ton die Musik macht“.

Du bist dir häufig unsicher, wie dein Verhalten bei anderen ankommt, was von dir erwartet wird oder wie andere sich gerade fühlen. Es würde dir helfen, wenn du dir angewöhnst, nicht nur auf das zu achten, was andere dir sagen, sondern du gleichzeitig auch ihr Verhalten beobachtest. Indem du im Zweifelsfalle nachfragst, kannst du prüfen, ob deine Eindrücke richtig sind. So dürfte es dir insgesamt leichter fallen, dich in andere hineinzusetzen, bei Problemen angemessen zu reagieren und Lösungen zu finden.

**Umgang mit Vielfalt (UV)****5**

Du beschreibst dich grundsätzlich als offene Person und interessierst dich für verschiedene Dinge. Zwar ist es dir angenehm, wenn du dich mit Vertrautem beschäftigen kannst, du zeigst aber auch die Bereitschaft, dich mit andersartigen Sichtweisen auseinanderzusetzen, wenn du dich damit konfrontiert siehst. Liegt dir ein Thema sehr am Herzen, kannst du deine Meinung mitunter entschlossen verteidigen und andere hartnäckig davon zu überzeugen versuchen. Du weisst aber auch, dass du es respektieren musst, wenn sich jemand nicht umstimmen lässt. Eine etwas grössere Neugierde gegenüber Neuem und Anderem könnte dir helfen, noch mehr verschiedene Eindrücke zu sammeln und deinen Erfahrungsschatz zu erweitern.

---

**METHODENKOMPETENZEN**

---

**Aufgaben/Probleme lösen (AL)****3**

Beim Lernen gehst du nicht immer sehr planvoll vor. Manchmal passiert es dir, dass du Hausaufgaben hinausschiebst oder dich auf den letzten „Drücker“ auf Prüfungen vorbereitest. Indem du dem Unterricht auch aufmerksam folgst, wenn dich ein Thema weniger interessiert, sparst du Zeit beim Lösen der Hausaufgaben oder beim Lernen auf eine Prüfung. Würdest du ausserdem vermehrt darauf achten, dir den Stoff einzuteilen (z.B. durch Erstellen eines Lernplanes) und eine konzentrationsfördernde Lernumgebung zu schaffen (z. B. Ausschalten von Störquellen wie Radio und TV), sollte es dir gelingen, deine Ergebnisse zu verbessern.