

## SELBSTKOMPETENZ



	A	B1	B2	C
Selbstkontrolle	Ich kann einfache Aufgaben selbstständig beginnen und erledigen, wenn sie klar umrissen sind. Häufig bin ich aber auf Anweisungen und Ermahnungen angewiesen. Während der Arbeit kann ich mich jeweils für kurze Zeit konzentrieren, wenn ich ab und zu darauf hingewiesen werde.	Ich kann die mir übertragenen Arbeiten planen und mich gedanklich damit auseinandersetzen, wenn ich weiss, was von mir erwartet wird und wenn ich dabei unterstützt werde dabei. Wenn ich einmal angefangen habe, kann ich bei einer Arbeit dranbleiben und mich nicht ablenken lassen.	Ich kann mich rasch auf eine Aufgabe einlassen, sie gedanklich strukturieren und mich von meinem Vorhaben leiten lassen. Dabei kann ich mögliche Schwierigkeiten und Hindernisse erkennen und sie meist überwinden – auch wenn es mir manchmal schwer fällt. Dinge, die ich mir vorgenommen habe, kann ich meist zu einem befriedigenden Ende bringen.	Ich kann selber erkennen, was zu tun ist und es fällt mir leicht, die Dinge nach dem Prinzip „grad mache“ in Angriff zu nehmen. Wenn ich mich mit etwas beschäftige, kann ich mich gut vertiefen und dranbleiben, auch wenn nicht alles auf Anhieb gelingt und ich mehrere Anläufe unternehmen muss. Dabei macht es mir keine Mühe, allfällige Störquellen auszublenden und über längere Zeit beharrlich ein Ziel zu verfolgen. Dinge, die ich beginne, kann ich in der Regel auch zu Ende führen und dabei auch den Details Beachtung schenken.
Engagement	Ich kann mich dann in die Pflicht nehmen, etwas zu tun oder zu lernen, wenn eine Konsequenz droht oder eine Belohnung wartet. Es sind aber Kontrollen nötig, damit ich es nicht beim erstbesten Resultat bewenden lasse.	Ich kann mich mit Dingen befassen, wenn sie mich interessieren. Manchmal kann ich Aufgaben auch in Angriff nehmen, unabhängig davon, ob ich etwas kriege dafür. Es hilft mir, mich von den Ideen anderer anregen zu lassen. Und wenn mich etwas fasziniert, kann ich aktiv dabei sein.	Wenn es mir wichtig, kann ich motiviert ein Ziel verfolgen und mehr tun als das, was verlangt wird. Das ist eigentlich häufig der Fall. Ab und zu ist es aber nötig, dass ich mir einen Ruck geben kann, um den Erwartungen (auch den eigenen) gerecht zu werden. Gerne lasse ich mich von anderen und deren Enthusiasmus anstecken.	Ich kann mir und der Welt um mich herum ein echtes Interesse entgegen bringen. Dinge zu wissen und zu können, gut zu sein, in dem was unternehme, ist mir ein Anliegen. Entsprechend kann ich mir und anderen Fragen stellen und den Dingen auf den Grund gehen. Ich kann die Arbeit so gestalten, dass sie mir Spass macht und ich eigentlich nie das Gefühl habe, gestresst zu sein. Meist kann ich mich denn auch mit Freude ans Werk machen und andere mit dieser Begeisterung anstecken.
Verlässlichkeit	Ich kann Aufträgen gerecht werden, wenn ich hin und wieder darauf aufmerksam gemacht werde und man mich an mögliche Konsequenzen erinnert.	Ich kann klar umrissene Aufträge erledigen und wiederkehrende Pflichten meist einhalten, bin dabei aber auf Hinweise und Kontrollen angewiesen. Auch an Vereinbarungen kann ich mich in der Regel halten, wenn sie eingefordert werden.	Ich kann Abmachungen treffen und ich kann sie in der Regel auch einhalten, wenn die Bedingungen (Zeiten, Qualität, etc.) klar geregelt sind. Mit Aufträgen und Pflichten kann ich meist zuverlässig umgehen, auch wenn kleinere Hindernisse zu überwinden sind. Ich nehme Verantwortlichkeiten ernst und es ist mir nicht egal, etwas nicht klappt.	Was ich tue, tue ich nach bestem Wissen und Gewissen. Als jemand, auf den man sich verlassen kann, kann ich Vereinbarungen eingehen und mich an die Verbindlichkeiten halten – das betrifft auch Details wie Pünktlichkeit und Ordnung. Ich kann Verantwortungen übernehmen für mich und andere und mich entsprechend zuständig fühlen. Wenn etwas nicht läuft, wie vorgesehen, schaue ich zuerst, wie ich es anderes machen könnte.
Zuversicht	Ich kann mir vorstellen, erfolgreich zu sein, bei dem was ich tue, wenn ich nicht auf mich alleine angewiesen bin. Wenn mir etwas gelingt, macht mir das Mut.	Ich kann mich auf Situationen und auf Arbeiten einstellen, die mir vertraut sind. Es macht mir Freude, wenn Dinge gelingen. Wenn ich mich keine Angst vor dem Scheitern haben muss, kann ich mich auch an schwierigere Dinge heranwagen. Und ich kann es schätzen, wenn die Stimmung entspannt ist.	Wenn ich mich sicher fühle (z.B. wenn ich nicht alleine bin) kann ich offen auf Menschen und Situationen zugehen und mich mit einem gewissen Selbstvertrauen einlassen auf das, was kommt. Ich kann meist Lösungen finden. Mit Menschen, die ich kenne, kann ich humorvoll umgehen und so eine gute Atmosphäre unterstützen.	Ich kann zuversichtlich an mich und meine Fähigkeiten glauben und mich entsprechend auf Menschen und Dinge einlassen. In den meisten Situationen suche ich zuerst nach Lösungen – und finde sie auch häufig. Das bestärkt mich jeweils. Meist bin ich mit mir zufrieden und kann diese entspannte Art auch nach aussen tragen. Ich kann auch gut mit Humor umgehen, gerne lachen – auch über mich – und so zu einem entkrampften Klima beitragen.
Achtsamkeit	Ich kann Grenzen (z.B. mein/dein, nein) akzeptieren und sorgfältig mit Dingen umgehen, wenn mir jemand klar sagt, was ich darf und was nicht. Wenn es darauf ankommt, kann ich mich anständig und freundlich verhalten (z.B. grüssen, bitte und danke sagen).	Mit anderen, die ich gut mag, kann ich zusammen arbeiten, zuhören und ihren Anliegen Respekt zollen. Ich kenne die wichtigsten Anstandsregeln und werde sie meist an. Dazu gehört auch, dass ich hilfsbereit sein und mich nützlich machen kann. Mit Dingen kann ich sorgfältig umgehen. Manchmal brauche ich bei all dem noch etwas Unterstützung und Ermahnung.	Ich kann mich aktiv am Lerngeschehen beteiligen und mich für gemeinsame Lösungen und positive Entwicklungen einsetzen, wenn ich merke, dass andere mich dabei unterstützen. Ich kann die Bedürfnisse der anderen erkennen und respektieren und ich kann sorgfältig umgehen mit Dingen und Informationen, die mir anvertraut sind. Den meisten Menschen gegenüber verhalte ich mich höflich, freundlich und anständig.	Ich kann aktiv die Zusammenarbeit mit anderen suchen und mich in Gruppen nützlich machen. Ich kann mich offen und konstruktiv mit anderen und mit Konflikten auseinandersetzen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um persönliche Belange oder um Sachfragen handelt. Ich kann Verantwortung übernehmen, auch wenn es unpopulär ist. An die Spielregeln kann ich mich ohne Probleme halten. Höflichkeit und Respekt sind für mich selbstverständlich. Das zeigt sich im Umgang mit den anderen, mit den Dingen – und auch in meiner äusseren Erscheinung.