

Selbsteinschätzung der Lebenskompetenzen | Abenteuerinsel | feel-ok.ch

Beta-Version – Dezember 2019 - Padlina

Was sind Lebenskompetenzen? Das sind Fähigkeiten, die nützlich sind, um die Aufgaben des Lebens zu bewältigen... in der Schule, bei der Arbeit, zu Hause oder in der Freizeit. Mit diesem Fragebogen kannst du deine Lebenskompetenzen einschätzen.

Zuerst erklären wir dir, wie der Fragebogen funktioniert.

Beispiel 1: Nehmen wir an, du hast die Einheit «**Essgewohnheiten**» so wie in der untenstehenden Tabelle beantwortet. Daraus ergibt sich eine Summe von **15** (5+4+2+4). Weil du alle **4** Fragen beantwortet hast, teilst du die Summe **15** mit **4**. Das Ergebnis **3.7** überträgst du auf die Seite 11.

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft.				Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
BEISPIEL 1 Essgewohnheiten									
1. Ich esse Teigwaren				1	2	3	4	X	
2. Ich esse Fast Food				1	2	3	X	5	
3. Ich esse Gemüse				1	X	3	4	5	
4. Ich esse Früchte				1	2	3	X	5	
<i>Summe</i>	/	<i>Anzahl Antworten</i>	=	<i>Durchschnittswert</i>					
15	/	4	=	3.7					
» Den <i>Durchschnittswert</i> (3.7) überträgst du auf Seite 11.									

Beispiel 2: Nehmen wir an, du hast die Einheit «**Körperliche Aktivität**» so wie in der untenstehenden Tabelle beantwortet. Daraus ergibt sich eine Summe von **13** (3+4+4+1+1). Die Einheit besteht aus 6 Fragen. Du hast aber **5** Fragen beantwortet. Deswegen teilst du die Summe **13** mit **5**. Das Ergebnis **2.6** überträgst du auf die Seite 11.

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft.				Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
BEISPIEL 2 Körperliche Aktivität									
1. Wandern				1	2	X	4	5	
2. Velo fahren				1	2	3	X	5	
3. Fussball				1	2	3	X	5	
4. Aikido				1	2	3	4	5	X
5. Volleyball				X	2	3	4	5	
6. Fechten				X	2	3	4	5	
<i>Summe</i>	/	<i>Anzahl Antworten</i>	=	<i>Durchschnittswert</i>					
13	/	5	=	2.6					
» Den <i>Durchschnittswert</i> (2.6) überträgst du auf Seite 11.									

Alles klar? Es geht los.

Wer bist du?

Dein **Alter**:

Dein **Geschlecht**:

Deine **Schulklasse**:

Jetzt drehe diese Seite...

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft... in der Schule , bei der Arbeit (falls du arbeitest), zu Hause und in deiner Freizeit .					Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
A Selbstwahrnehmung										
1. Ich weiss, was ich denke, was ich fühle, was ich mache, wer ich bin.					1	2	3	4	5	
2. Ich denke, dass ich selbst beurteilen kann, was für mich gut oder schlecht ist.					1	2	3	4	5	
3. Wenn ich mich im Spiegel anschau, denke und fühle ich: «Ja, diese Person bin ich!».					1	2	3	4	5	
4. Ich weiss, was ich gut kann, aber auch, welche Schwächen ich habe.					1	2	3	4	5	
5. Wenn ich unsicher bin, ob ich eine bestimmte Eigenschaft oder Fähigkeit habe, bitte ich andere Personen um ihre Meinung.					1	2	3	4	5	
6. Ich beobachte mein Verhalten, meine Gedanken und Gefühle, um zu verstehen, wer und was ich bin.					1	2	3	4	5	
7. Wenn ich es schaffe, ein Ziel zu erreichen, weiss ich, dass ich dazu beigetragen habe und dass der Erfolg kein Zufall ist.					1	2	3	4	5	
Summe	/	Anzahl Antworten	=	Durchschnittswert						
	/	7	=		» Den <i>Durchschnittswert</i> überträgst du auf Seite 11 (A).					

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft... in der Schule , bei der Arbeit (falls du arbeitest), zu Hause und in deiner Freizeit .					Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
B Achtsamkeit										
1. Ich frage mich bewusst, wie meine Stimmung ist, ob es mir gut oder schlecht geht.					1	2	3	4	5	
2. Es kommt vor, dass ich aufmerksam beobachte, was ich gerade denke.					1	2	3	4	5	
3. Wenn ich ein- und ausatme, spüre ich, wie sich mein Körper anfühlt.					1	2	3	4	5	
4. Ich nehme mir Zeit, um aufmerksam Geräusche in meiner Umgebung wahrzunehmen.					1	2	3	4	5	
5. Ich nehme mir Zeit, um mit Neugier zu erleben, wie etwas in meinem Mund schmeckt oder wie es riecht.					1	2	3	4	5	
6. Es kommt vor, dass ich von einem Objekt die kleinsten Details beobachte, wie seine Farbe, seine Form, seine Schatten oder wie es sich verändert, wenn ich es bewege.					1	2	3	4	5	
7. Es kommt vor, dass ich ein Objekt berühre, nur um zu erleben, wie sich diese Berührung anfühlt.					1	2	3	4	5	
8. Wenn etwas nicht so läuft, wie ich es mag und ich nichts dagegen tun kann, versuche ich es zu akzeptieren, wie es gerade ist.					1	2	3	4	5	
Summe	/	Anzahl Antworten	=	Durchschnittswert						
	/	8	=		» Den <i>Durchschnittswert</i> überträgst du auf Seite 11 (B).					

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft... in der Schule , bei der Arbeit (falls du arbeitest), zu Hause und in deiner Freizeit .					Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
C Gefühlswahrnehmung										
1. Ich weiss, ob ich glücklich, traurig, geborgen oder verängstigt bin oder andere Gefühle erlebe.					1	2	3	4	5	
2. Wenn mich jemand bitten würde, in einigen Sekunden 5 positive und 5 negative Gefühle zu nennen, schaffe ich das.					1	2	3	4	5	
3. Wenn ich ein bestimmtes Gefühl erlebe, kann ich den Grund nennen.					1	2	3	4	5	
<i>Summe</i>	/	<i>Anzahl Antworten</i>	=	<i>Durchschnittswert</i>						
	/	3	=		» Den <i>Durchschnittswert</i> überträgst du auf Seite 11 (C).					

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft... in der Schule , bei der Arbeit (falls du arbeitest), zu Hause und in deiner Freizeit .					Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
D Umgang mit Gefühlen										
1. Mit Gefühlen kann ich umgehen, ohne dass ich mir und/oder anderen Personen schade.					1	2	3	4	5	
2. Ich kann eine Situation sachlich und objektiv beurteilen, auch wenn meine Emotionen brodeln.					1	2	3	4	5	
3. Wenn ich wütend oder aufgebracht bin, bleibe ich trotzdem friedlich.					1	2	3	4	5	
4. Starke Emotionen (wie Ärger, Enttäuschung, Traurigkeit oder Schuldgefühle) kann ich aushalten, ohne dass ich mir weh tue, ohne meiner Gesundheit zu schaden oder sonst mich irgendwie zu benachteiligen.					1	2	3	4	5	
5. Wenn ich Angst habe, gelingt es mir trotzdem, einen klaren und kühlen Kopf zu bewahren.					1	2	3	4	5	
6. Wenn ich nicht weiss, ob ich etwas will oder wie ich dazu stehe, gebe ich mir Zeit, um meine Gefühle und Bedürfnisse besser zu verstehen.					1	2	3	4	5	
<i>Summe</i>	/	<i>Anzahl Antworten</i>	=	<i>Durchschnittswert</i>						
	/	6	=		» Den <i>Durchschnittswert</i> überträgst du auf Seite 11 (D).					

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft... in der Schule , bei der Arbeit (falls du arbeitest), zu Hause und in deiner Freizeit .					Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
E Empathie										
1. Was nahestehende Personen denken und fühlen ist für mich von Bedeutung.					1	2	3	4	5	
2. Ich erkenne im Gesichtsausdruck einer Person, ob sie gerade glücklich, überrascht, traurig oder ängstlich ist.					1	2	3	4	5	
3. Wenn jemand eine schlechte Schulnote bekommt, kann ich mir gut vorstellen, wie sich diese Person fühlt oder was sie denkt, ohne dass sie mir etwas sagt.					1	2	3	4	5	
4. Auch wenn ich von etwas überzeugt bin, kann ich die Argumente anderer Menschen nachvollziehen, die eine ganz andere Meinung vertreten.					1	2	3	4	5	
5. Dass es Menschen gibt, die ganz andere Bedürfnisse und Wünsche haben als ich, kann ich nachvollziehen.					1	2	3	4	5	
6. Auch wenn Meinungen vertreten werden, die gegen meine Interessen sind, versuche ich die Gründe der 'Gegner' zu verstehen.					1	2	3	4	5	
7. Wenn eine nahestehende Person etwas Schönes erlebt, freue ich mich für sie.					1	2	3	4	5	
8. Wenn eine nahestehende Person etwas Schlimmes erlebt, leide ich mit ihr.					1	2	3	4	5	
Summe	/	Anzahl Antworten	=	Durchschnittswert						
	/	8	=		» Den <i>Durchschnittswert</i> überträgst du auf Seite 11 (E).					

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft... in der Schule , bei der Arbeit (falls du arbeitest), zu Hause und in deiner Freizeit .					Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
F Kritisches Denken										
1. Um mir eine Meinung zu bilden, beschaffe ich Informationen aus voneinander unabhängigen zuverlässigen Quellen.					1	2	3	4	5	
2. Ich denke, dass via soziale Medien wie YouTube oder Instagram auch Nachrichten verbreitet werden, die verfälscht sind.					1	2	3	4	5	
3. Wenn ich Informationen erhalte, überlege ich mir, ob man versucht, mich zu überreden, etwas Bestimmtes zu tun oder zu denken.					1	2	3	4	5	
4. Falls möglich beurteile ich die Glaubwürdigkeit und die Folgen dessen, was ich höre und denke, auf der Grundlage meiner bisherigen Erfahrungen.					1	2	3	4	5	
5. Es ist mir bewusst, dass ich dazu neige, vor allem jene Nachrichten zu akzeptieren, die zu meinen Erwartungen und Anliegen passen.					1	2	3	4	5	
Summe	/	Anzahl Antworten	=	Durchschnittswert						
	/	5	=		» Den <i>Durchschnittswert</i> überträgst du auf Seite 11 (F).					

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft... in der Schule , bei der Arbeit (falls du arbeitest), zu Hause und in deiner Freizeit .				Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
G Selbstkritisches Denken									
1. Es ist für mich spannend, mich mit Standpunkten auseinanderzusetzen, die meiner Meinung widersprechen.				1	2	3	4	5	
2. Auch wenn ich von etwas überzeugt bin, ist es möglich, dass ich völlig daneben liege.				1	2	3	4	5	
3. Ich bin bereit aufgrund neuer Erkenntnisse oder Erfahrungen, meine Meinung zu ändern.				1	2	3	4	5	
4. Es ist mir bewusst, dass ich Menschen oder Fakten wegen vorgefassten Meinungen (Vorurteilen) falsch beurteilen könnte.				1	2	3	4	5	
<i>Summe</i>	/	<i>Anzahl Antworten</i>	=	<i>Durchschnittswert</i>					
	/	4	=	» Den <i>Durchschnittswert</i> überträgst du auf Seite 11 (G).					

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft... in der Schule , bei der Arbeit (falls du arbeitest), zu Hause und in deiner Freizeit .				Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
H Kreatives Denken									
1. Für Probleme finde ich Lösungen, an die meine Kollegen*innen nicht gedacht haben.				1	2	3	4	5	
2. Wenn ich eine Idee höre, traue ich mir zu, sie zu verbessern und/oder weiterzuentwickeln.				1	2	3	4	5	
3. Wenn ich eine scheinbar unlösbare Aufgabe habe, überlege ich mir, wie ich das Ganze aus einem anderen Blickwinkel betrachten kann, um doch zu einer Lösung zu kommen.				1	2	3	4	5	
4. Ich ziehe vor, etwas Neues zu versuchen als etwas zu wiederholen, was ich oder andere Kollegen*innen schon oft gemacht haben.				1	2	3	4	5	
5. Es kommt vor, dass mir andere Menschen mitteilen, dass ich einfallsreiche Ideen habe.				1	2	3	4	5	
<i>Summe</i>	/	<i>Anzahl Antworten</i>	=	<i>Durchschnittswert</i>					
	/	5	=	» Den <i>Durchschnittswert</i> überträgst du auf Seite 11 (H).					

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft... in der Schule , bei der Arbeit (falls du arbeitest), zu Hause und in deiner Freizeit .					Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
I Stressbewältigung										
1. Ich kann Herausforderungen und Schwierigkeiten ohne belastenden Stress, Angst oder andere schlechte Gefühle bewältigen.					1	2	3	4	5	
2. Manche Probleme betrachte ich als spannende Herausforderungen. Sie machen mein Leben interessant. Damit kann ich neue Ziele erreichen.					1	2	3	4	5	
3. Ich merke, wenn ich Stress habe (z.B. weil ich müde, reizbar oder traurig bin, weil ich Schlafprobleme, Kopf- oder Bauchschmerzen habe oder wegen anderen Stressanzeichen).					1	2	3	4	5	
4. Wenn ich gestresst bin, kann ich den Grund erklären.					1	2	3	4	5	
5. Wenn ich glaube, dass ein stressiges Problem behoben werden kann, packe ich es an, bis ich es hinter mir habe.					1	2	3	4	5	
6. Mit der positiven Kraft der Gedanken versuche ich in mir Spannungen und Ängste zu mildern.					1	2	3	4	5	
7. Ich weiss, wie ich mich entspannen oder ablenken kann.					1	2	3	4	5	
8. Ich weiss, wie man effizient arbeitet und Tätigkeiten gut organisiert (z.B. mit einem Wochenplan), um nicht ständig unter Druck zu sein, aber auch um genügend freie Zeit für mich zu haben.					1	2	3	4	5	
9. Wenn ich Hilfe von anderen Menschen brauche, bekomme ich Hilfe.					1	2	3	4	5	
10. Falls ich Hilfe von anderen Personen bekomme, bin ich bereit, diese Hilfe zu akzeptieren.					1	2	3	4	5	
<i>Summe</i>	/	<i>Anzahl Antworten</i>	=	<i>Durchschnittswert</i>						
	/	10	=		» Den <i>Durchschnittswert</i> überträgst du auf Seite 11 (I).					

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft... in der Schule , bei der Arbeit (falls du arbeitest), zu Hause und in deiner Freizeit .				Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
J Kommunikationsfertigkeit									
1. Wenn ich ein Gespräch vor einer Gruppe halte, spreche ich laut und deutlich, so dass auch wer weit entfernt ist, mich versteht.				1	2	3	4	5	
2. Ich kann das gleiche Thema auf unterschiedlicher Weise erklären, so dass wer zuhört – egal ob ein Kind, eine Freundin oder eine erwachsene Person – es auch wirklich versteht.				1	2	3	4	5	
3. Es fällt mir leicht, Gleichaltrige, die ich nicht kenne, um eine Information zu bitten.				1	2	3	4	5	
4. Es ist für mich einfach, mit Menschen meines Alters in Kontakt zu treten, um sie kennenzulernen.				1	2	3	4	5	
5. Mit meiner Wortwahl, Körperhaltung, mit meinem freundlichen Gesichtsausdruck und mit einem angemessenen Augenkontakt Sorge ich dafür, dass sich mein Gegenüber während des Gesprächs mit Respekt behandelt fühlt.				1	2	3	4	5	
6. Wenn ich spreche, beobachte ich die Mimik meines Gesprächspartners, damit ich weiss, ob er verstanden hat, was ich sage, und was er dazu meint.				1	2	3	4	5	
7. Meine Vermutungen, Behauptungen und Anliegen erkläre ich mit einer Begründung.				1	2	3	4	5	
8. Wenn eine Person mit mir spricht, lasse ich sie ausreden, ohne sie zu unterbrechen.				1	2	3	4	5	
9. Wenn mir jemand etwas sagt, versuche ich seinen Standpunkt / seine Anliegen zu verstehen.				1	2	3	4	5	
10. Während eines Gesprächs fasse ich zusammen, was ich gehört habe, stelle Detailfragen oder bitte um Beispiele, damit ich sicher bin, dass ich alles richtig verstanden habe.				1	2	3	4	5	
<i>Summe</i>	/	<i>Anzahl Antworten</i>	=	<i>Durchschnittswert</i>					
	/	10	=	» Den <i>Durchschnittswert</i> überträgst du auf Seite 11 (J).					

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft... in der Schule , bei der Arbeit (falls du arbeitest), zu Hause und in deiner Freizeit .				Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
K Entscheidungen treffen									
1. Bevor ich eine Entscheidung treffe, überlege ich genau, wie ich nachher handeln muss, um sie in Tat umzusetzen.				1	2	3	4	5	
2. Es fällt mir leicht, aus eigener Initiative Entscheidungen zu treffen.				1	2	3	4	5	
3. Wenn ich von anderen Menschen aufgefordert werde, dass ich endlich eine Entscheidung treffe, willige ich ein.				1	2	3	4	5	
4. Soweit dies möglich ist, versuche ich, relevante Informationen zu sammeln und zu bewerten, bevor ich eine wichtige Entscheidung treffe.				1	2	3	4	5	
5. Vergangene Erfahrungen helfen mir, die richtige Entscheidung zu treffen.				1	2	3	4	5	
6. Bevor ich eine wichtige Entscheidung treffe, frage ich vertraute Personen, was sie davon halten.				1	2	3	4	5	
7. Ich kann eine gut überlegte Entscheidung treffen, auch wenn ich unter starkem Zeitdruck bin.				1	2	3	4	5	
8. Hinter meiner Entscheidung kann ich voll und ganz stehen, auch wenn andere für mich wichtige Menschen eine ganz andere Meinung haben.				1	2	3	4	5	
9. Ich bin in der Lage, eine Entscheidung zu treffen, auch wenn mir relevante Informationen fehlen und ich weiss, dass diese nicht zur Verfügung stehen.				1	2	3	4	5	
10. Wenn ich merke, dass sich meine Entscheidung als falsch erwiesen hat, bin ich bereit, dies zu akzeptieren und sie zu korrigieren.				1	2	3	4	5	
11. Wenn ich eine Entscheidung treffe, gehe ich davon aus, dass ich sie in Tat umsetzen kann, auch wenn ich auf Schwierigkeiten stosse.				1	2	3	4	5	
12. Ich überlege mir, welche Vor- und Nachteile meine Entscheidungen für mich haben.				1	2	3	4	5	
13. Ich überlege mir, welche Vor- und Nachteile meine Entscheidungen für andere Menschen haben.				1	2	3	4	5	
14. Sofern relevant, überlege ich mir, ob meine Entscheidungen für die Umwelt Folgen haben.				1	2	3	4	5	
<i>Summe</i>	/	<i>Anzahl Antworten</i>	=	<i>Durchschnittswert</i>					
	/	14	=	» Den <i>Durchschnittswert</i> überträgst du auf Seite 11 (K).					

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft... in der Schule , bei der Arbeit (falls du arbeitest), zu Hause und in deiner Freizeit .					Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
L Problemlösefertigkeit										
1. Ich denke, dass ich, wenn ich ein Problem habe, in der Lage bin, dieses zu erkennen.					1	2	3	4	5	
2. Wenn ich ein Problem habe, weiss ich, wie es dazu kommen konnte.					1	2	3	4	5	
3. Ich akzeptiere, dass es Probleme gibt, die ich nicht allein lösen kann und für die ich Hilfe von anderen Menschen brauche.					1	2	3	4	5	
4. Wenn ich ein Problem habe, überlege ich mir, ob ich mit meinem Verhalten etwas dazu beitrage.					1	2	3	4	5	
5. Ich suche nach Lösungen, die – soweit dies möglich ist – für alle Beteiligten und für mich fair sind.					1	2	3	4	5	
6. Ich weiss, wie ich vorgehen muss, um Probleme zu lösen.					1	2	3	4	5	
7. Es ist mir bekannt, wo ich Hilfe oder Informationen finde, die nützlich sind, um mit meinen Problemen umzugehen.					1	2	3	4	5	
Summe	/	Anzahl Antworten	=	Durchschnittswert						
	/	7	=		» Den <i>Durchschnittswert</i> überträgst du auf Seite 11 (L).					

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft... in der Schule , bei der Arbeit (falls du arbeitest), zu Hause und in deiner Freizeit .					Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
M Beziehungsfähigkeit										
1. Es ist für mich einfach, neue Freundschaften zu schliessen.					1	2	3	4	5	
2. Ich kann gut mit anderen Menschen zusammenarbeiten.					1	2	3	4	5	
3. Wenn ich mit anderen Menschen zu tun habe, versuche ich sowohl meine Anliegen zu kommunizieren wie auch die Bedürfnisse der anderen ernst zu nehmen.					1	2	3	4	5	
4. Eine Freundschaft stelle ich nicht in Frage, auch wenn ich mit einem Freund oder einer Freundin einen heftigen Streit hätte.					1	2	3	4	5	
5. Wenn jemand versucht, mich zu zwingen, etwas zu tun, was ich nicht machen will, bin ich in der Lage, Nein zu sagen.					1	2	3	4	5	
6. Ich denke, dass es sinnvoll ist – wenn man streitet – eine Lösung zu finden, bei der alle Beteiligten etwas davon haben.					1	2	3	4	5	
7. Wenn eine Person etwas Gutes macht, gebe ich eine positive Rückmeldung.					1	2	3	4	5	
8. Ich denke, dass Respekt, Vertrauen und Ehrlichkeit für eine gute Beziehung unverzichtbar sind.					1	2	3	4	5	
9. Wenn jemand, den ich gerne habe, von mir Abstand halten will, respektiere ich das.					1	2	3	4	5	
10. Wenn ich merke, dass mir die Beziehung mit einer Person schadet oder mich diese Beziehung nicht mehr interessiert, beende ich sie.					1	2	3	4	5	
Summe	/	Anzahl Antworten	=	Durchschnittswert						
	/	10	=		» Den <i>Durchschnittswert</i> überträgst du auf Seite 11 (M).					

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft... in der Schule , bei der Arbeit (falls du arbeitest), zu Hause und in deiner Freizeit .				Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	?
X Selbstsicherheit / Selbstvertrauen									
1. Ich habe eine hohe Meinung von meinen Fähigkeiten.				1	2	3	4	5	
2. Wenn ich eine Aufgabe habe, meistere ich sie mit Erfolg.				1	2	3	4	5	
3. Was ich mache, kann ich es besser als andere Menschen.				1	2	3	4	5	
4. Als Typ bin ich ein Sieger.				1	2	3	4	5	
5. Was ich denke, ist richtig.				1	2	3	4	5	
<i>Summe</i>	/	<i>Anzahl Antworten</i>	=	<i>Durchschnittswert</i>					
	/	5	=	» Den <i>Durchschnittswert</i> überträgst du auf Seite 11 (X).					

Auf der nächsten Seite siehst du das Profil deiner Lebenskompetenzen, wie du sie eingeschätzt hast. Gut gemacht!

Diese letzte Seite gehört dir!

Die untenstehende Tabelle zeigt, wie du deine Lebenskompetenzen einschätzt.

Denke daran:

1 - 3	Niemand ist perfekt! Falls du Kompetenzen mit tiefen Werten hast, ist das normal! Warst du vielleicht zu kritisch mit dir? Was denken die anderen? Falls sinnvoll, überlege dir (mit vertrauten Menschen), wie du diese Fähigkeiten verbessern kannst: Die Empfehlung ist relevanter, je tiefer der Kompetenzwert ist.
3 - 4.5	Falls du die Fragen korrekt beantwortet hast, kannst du gelegentlich bis oft auf diese Kompetenzen zählen. Das ist gut so! Sind vielleicht trotzdem noch gezielte Verbesserungen deiner Fähigkeiten möglich? Denn: Man hört nie auf zu lernen.
4.5 - 5	Kompetenzwerte über 4.5 sind sehr hoch. Das heisst: Du kannst (fast) immer, überall und in jeder Situation auf diese Kompetenzen zählen! Hast du so hohe Werte? Gratuliere! Frage deine Kollegen*innen und vertraute Erwachsene, wie sie deine Fähigkeiten einschätzen, um zu prüfen, ob du sie nicht überschätzt hast.

		1	2	3	4	5
Beispiel 1 Essgewohnheiten	3.7 »				X	
Beispiel 2 Körperliche Aktivität	2.6 »			X		
A Selbstwahrnehmung	»					
Ich weiss, wer ich bin und was ich brauche, ich kenne meine Stärken und Schwächen.						
B Achtsamkeit	»					
Ich nehme mich und die Umgebung wahr, bin einfühlsam mit mir, akzeptiere, was kommt.						
C Gefühlswahrnehmung	»					
Ich weiss, wie ich mich fühle, ich kann meine Gefühle nennen und erklären.						
D Umgang mit Gefühlen	»					
Ich kann mit Gefühlen so umgehen, dass für mich / für andere keine Schäden entstehen.						
E Empathie	»					
Ich kann mitfühlen, was andere Menschen fühlen, und ahnen, was andere Menschen denken.						
F Kritisches Denken	»					
Es ist mir bewusst, dass nicht alles, was ich höre, sehe oder lese stimmt.						
G Selbstkritisches Denken	»					
Es ist mir bewusst, dass nicht alles, was ich denke stimmt.						
H Kreatives Denken	»					
Ich habe Ideen, die einfallsreich, innovativ und/oder ungewöhnlich sind.						
I Stressbewältigung	»					
Ich merke, wenn ich gestresst bin und weiss, wie ich mit Belastungen umgehen kann.						
J Kommunikationsfertigkeit	»					
Ich kann einfühlsam und flexibel etwas erklären, Fragen stellen, zuhören und verstehen.						
K Entscheidungen treffen	»					
Ich kann gut überlegte Entscheidungen treffen und diese umsetzen.						
L Problemlösefertigkeit	»					
Probleme kann ich erkennen, beschreiben und allein oder mit Hilfe fair lösen.						
M Beziehungsfähigkeit	»					
Ich kann Freundschaften beginnen, pflegen und beenden. In einer Gruppe kann ich gut arbeiten.						
X Selbstsicherheit Selbstvertrauen	»					
Ich fühle mich selbstsicher. Ich kann alle Herausforderungen mit Erfolg bewältigen.						
		Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer