

# Deine Stärken einschätzen

## Lernziele

- » Das Tool **Gesucht – gefunden: ICH!** erkunden
- » Die eigenen Stärken einschätzen
- » Übereinstimmungen und Unterschiede bei Selbst- und Fremdeinschätzung reflektieren

## Ablauf

- » **Erste Unterrichtsstunde:** Ihre Schülerinnen und Schüler lernen die Stärken „Erklären können“, „handwerkliches Geschick“ und „Einfühlungsvermögen“ kennen und schätzen sich diesbezüglich ein.
- » **Zweite Unterrichtsstunde (fakultativ):** Die Jugendlichen lernen die Stärken „Stressresistenz“ und „Rechenfertigkeiten“ kennen, schätzen sich auch hier ein und lassen sich zusätzlich von ihren Mitschülerinnen und Mitschülern einschätzen.

## Medien/Material

- » Arbeitsblatt **Worin bist du stark?**
  - Im Heft **Berufswahl – Mein Weg 1**, Ausgabe 2023/24, Seite 16
  - Interaktiv und barrierefrei, einfache und vertiefende Version:  
[planet-beruf.de](https://planet-beruf.de) » **Lehrkräfte und BO-Coaches** » **Material zum Download**
- » Internetfähige Endgeräte (für jede Schülerin und jeden Schüler ein Gerät mit Kopfhörern)

## Einführung

Fragen Sie die Klasse, wer Ihnen dabei hilft, das Headset an Ihrem PC anzuschließen. Wenn Ihnen eine Schülerin oder ein Schüler dabei geholfen hat, weisen Sie anhand dieses Beispiels auf die Stärke „Hilfsbereitschaft“ hin. Erläutern Sie, was sich hinter dem Begriff „Stärke“ verbirgt. Stellen Sie nun der Klasse **Gesucht – gefunden: ICH!** und seine Funktionen vor. Erklären Sie, dass das Tool den Schülerinnen und Schülern dabei hilft, verschiedene Stärken kennenzulernen und sich selbst einzuschätzen. Erläutern Sie außerdem, warum es notwendig ist, die eigenen Stärken zu kennen und inwiefern das bei der Suche nach einem Wunschberuf bzw. bei der Berufswahl wichtig ist.

## Arbeitsphase 1 – Stärken kennenlernen und selbst einschätzen

Starten Sie das Tool **Gesucht – gefunden: ICH!** gemeinsam: [planet-beruf.de](https://planet-beruf.de) » **Schüler/innen** » **Alle Tools auf einen Blick** » **Gesucht – gefunden: ICH!**

Ihre Schülerinnen und Schüler bearbeiten zunächst die ersten drei Stockwerke von **Gesucht – gefunden: ICH!**

Dort lernen sie die Stärken „Erklären können“, „handwerkliches Geschick“ und „Einfühlungsvermögen“ kennen und schätzen sich selbst darin ein. Währenddessen bearbeiten die Jugendlichen das Arbeitsblatt **Worin bist du stark?**. Zusätzlich notieren sie, wie sie sich im Tool bei diesen Stärken selbst eingeschätzt haben.

### Differenzierende Arbeitsblätter



Ihre Schülerinnen und Schüler verwenden das einfache Arbeitsblatt **Worin bist du stark?**.



Im vertiefenden Arbeitsblatt **Worin bist du stark?** beschäftigen die Schülerinnen und Schüler sich eingehender mit diesen Stärken.

## Arbeitsphase 2 – Stärken einschätzen

Ihre Schülerinnen und Schüler erkunden im Anschluss die zwei nächsten Stockwerke des Tools und damit die Stärken „Stressresistenz“ und „Rechenfertigkeiten“. Die Jugendlichen notieren die Stärke des jeweiligen Stockwerks und vermerken dazu auch, wie sie sich bei diesen Stärken selbst eingeschätzt haben.

Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich in Partnerarbeit über alle fünf kennengelernten Stärken aus und teilen sich mit, wie sie sich gegenseitig darin einschätzen. Anschließend besprechen sie diese Fremdeinschätzung und reflektieren ihre zuvor getroffene Selbsteinschätzung.

## Arbeitsphase 3 (fakultativ) – Zweite Unterrichtsstunde

Wiederholen Sie, wie wichtig es ist, die eigenen Stärken zu kennen, vor allem hinsichtlich der Berufswahl. Dazu dienen Selbst- und Fremdeinschätzung. Vermutlich stimmte bei einigen Paaren die Selbst- und die Fremdeinschätzung nicht überein. Erklären Sie Ihrer Klasse, wie es zu diesen Unterschieden kommen kann. Betonen Sie, dass es sehr nützlich ist, sich Fremdeinschätzungen z.B. von Eltern oder Freundinnen und Freunden einzuholen.

## Den passenden Beruf finden

**Gesucht – gefunden: ICH!** bietet Ihren Schülerinnen und Schülern einen spielerischen Einstieg in das Thema Stärken. Danach sollten sie sich mit dem Thema eingehender beschäftigen, etwa indem sie im Unterricht oder mit ihrer Familie über ihre Stärken sprechen. Anschließend setzen sich die Jugendlichen mithilfe von **Check-U** intensiv mit ihren Fähigkeiten, sozialen Kompetenzen, Interessen und beruflichen Vorlieben auseinander und finden heraus, welche Berufe dazu passen: [check-u.de](https://www.check-u.de)

## Alle Berufswahl-Tools auf einen Blick

Die Berufswahl-Tools unterstützen die Schülerinnen und Schüler in allen Phasen ihres Berufswahlprozesses. Mit der Online-Broschüre **Berufsorientierung digital – Berufswahl-Tools für den Unterricht** behalten Sie den Überblick. Hier finden Sie alle wichtigen Infos zu den Tools **Abenteuer Berufe**, **Gesucht – gefunden: ICH!**, **Check-U** und **100Fachbegriffe**: [planet-beruf.de](https://www.planet-beruf.de) » **Lehrkräfte und BO-Coaches** » **Print**