Ich und meine Stärken

Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlagen *Selbstreflexion 2*
Ziel	Schülerinnen und Schüler werden sich ihrer Stärken bewusst und reflektieren, welche Schwächen sie dadurch kompensieren können. Der Fokus sollte dabei stets auf den Stärken liegen.
Sozialform	Einzelarbeit, gesamte Klasse
Durchführung	1. In einer Einführung wird erklärt, warum es wichtig ist, die eigenen Stärken und Schwächen etwas genauer zu kennen. 2. Hier kann mit dem Bild eines Hochgeschwindigkeitszuges gearbeitet werden: Die Lokomotive symbolisiert die persönlichen Stärken. Eine Lokomotive kann Waggons sehr leicht ziehen. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich vorstellen, dass in den Waggons ein paar persönliche Schwächen mitfahren. Diese können aber durch eine starke Lokomotive leicht mitgezogen werden. 3. Stärken sammeln 4. Die Klasse wird in zwei Gruppen eingeteilt. Jede Schülerin/jeder Schüler erhält kleine Zettel (z. B. Post-its). Die Aufgabe ist es nun, in der Klasse herumzugehen und sich zu jeder Mitschülerin/jedem Mitschüler aus der anderen Gruppe Stärken zu überlegen. Pro Mitschülerin/Mitschüler aus der anderen Gruppe wird ein Post-it geschrieben, das an den jeweiligen Sitzplatz geklebt wird. So sollte an jedem Sitzplatz eine Post-its-Wolke aus Stärken entstehen. 5. Anschließend lesen alle Schülerinnen und Schüler in Einzelarbeit die für sie formulierten Stärken, bündeln diese und überlegen, welche Stärken sie in ihre Lokomotive platzieren. Folgende Fragen können bei dieser Entscheidung helfen: *„Welche Stärken sind für mich aktuell besonders relevant? Warum?“* oder *„Welche konkreten Schwächen möchte ich kompensieren? Welche Stärken möchte ich dafür einsetzen?“* 6. Nun gestalten die Schülerinnen und Schüler die Kopiervorlage *Selbstreflexion 2* in Einzelarbeit. Sie notieren z. B. drei Stärken, die für sie aktuell besonders relevant sind und jene Schwächen, die mit Hilfe dieser Stärken kompensiert werden sollen. 7. Die Ergebnisse können vor der Klasse oder in Kleingruppen vorgestellt werden. Sie können auch einem Portfolio oder Reflexionsnotizbuch hinzugefügt werden. 8. In einem anschließenden Austausch in der Klasse können folgende Fragen diskutiert werden: • Wie fühlt es sich an, wenn man so viele Stärken von sich sammelt? • Welche Erkenntnisse waren für dich neu? Wurden Stärken genannt, die dir nicht bewusst waren? • Gibt es Schwächen, die du nun in einem anderen Licht siehst? • Welche Auswirkungen hat es, wenn man über die Stärken anderer nachdenkt?

Hinweis	
	• Das „Austeilen der Stärken“ kann vor allem in kleineren Gruppen auch ohne Gruppeneinteilung geschehen. Somit würde jede Schülerin/jeder Schüler von allen anderen „Stärkenzettel“ erhalten. • **Seine persönlichen Charakterstärken herausfinden:** Unter www.charakterstaerken.org stellt ein Forschungsteam der Universität Zürich ein „Inventar der Stärken“ zur Verfügung. Der Fragebogen „Was sind meine Stärken“ kann in der Schule (ca. ½ Stunde) oder als Hausübung gemacht werden. Die Schülerinnen und Schüler müssen sich mit einer E-Mail-Adresse registrieren und ihr Alter angeben, um die Kinderversion zu erhalten. Mit der Auswertung zu den persönlichen Charakterstärken kann man mit der Klasse sehr gut weiterarbeiten: – Die Schülerinnen und Schüler stellen z. B. die ersten fünf Stärken aus der Rückmeldung in der Klasse vor. – Die vorgestellten Stärken können unter dem Titel „Unsere Klasse – ein starkes Team“ auf einem Plakat gesammelt werden.

ICH UND MEINE STÄRKEN



PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE SALZBURG Stefan Zweig

ÖZBF Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung

IfBQ Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung

Impressum

Autorinnen:
Mag.ª Silvia Theiss MSc, Mag.ª Barbara Gürtler, MMag.ª Dr.in Claudia Resch BA, Mag.ª Anja Schulz
Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung (ÖZBF) an der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig

Mit freundlicher Unterstützung der Bundeslandkoordinatorinnen für iKM^{PLUS}:
Heidrun Ziegler BEd. und Mag.ª Elisabeth Fuchs

Comics: Mag.ª Anna Klaffinger BA

Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Bilder: Mag.ª Anna Klaffinger BA
Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Übungen: Team des ÖZBF

Fragebogen-Items (2020): Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung (IfBQ), Hamburg