

Meine Stärken und Fähigkeiten

Zielsetzung der Methode:

Die Jugendlichen benennen Eigenschaften und Fähigkeiten, in denen sie sich stark fühlen. Dabei benennen sie auch Bereiche, in denen sie sich noch alsentwicklungsfähig einschätzen.

Anzahl der Jugendlichen: 15 bis 20 Personen

Benötigte Zeit: 45 Minuten

Benötigtes Material: Schmierpapier, Stift, Stärkenkarten (Schatzkiste)

Beschreibung der Methode:

Die Jugendlichen sitzen im Kreis. Zunächst wird nach freiwilligen Personen gefragt, die ihre persönlichen Stärken benennen wollen. Regel ist, dass die Äußerungen von niemandem kommentiert werden dürfen.

Beispiel: Es finden sich drei Jugendliche, die vor allen Dingen über ihre sportlichen Stärken berichten. Der Lehrer fragt nach, ob sie noch andere Stärken an sich entdecken können. Ein Junge erzählt, dass er oft mit seinem kleinen Bruder spielt. Ein Mädchen sagt, dass sie häufig ihre kleinen Cousinen betreut. Jetzt wird die „Schatzkiste“ in die Mitte gestellt. In ihr befinden sich auf Kärtchen circa 100 verschiedene einzelne Sätze („Ich bin ausgeglichen“, „Ich bin voller Energie“, „Ich kann gut Fußball spielen“, „Ich kann mit einer Bohrmaschine umgehen“, „Ich kann meine Meinung vertreten“ ...), von denen sich jede Schülerin und jeder Schüler sechs verschiedene aussuchen und notieren soll. Bevor die Suche beginnt, verabreden sich die Jugendlichen mit jeweils einer anderen Person, mit der sie über die Schätze (ihre Stärken) sprechen möchten. Nachfragen sind erlaubt. Kommentieren sollte unterlassen werden.

Zwei solcher Treffen sollen durchgeführt werden, sie dauern jeweils circa fünf Minuten, sodass

sich jede Person mit zwei anderen Personen über ihre jeweiligen Stärken austauschen kann. Man sieht im Raum kleine Partnergrüppchen, die sich wieder auflösen und sich neu zusammensetzen. Die Inhalte der Gespräche – das wissen die Jugendlichen – werden nicht automatisch in der Großgruppe „veröffentlicht“. Zum Schluss versammeln sich alle Personen wieder im Kreis. Nach dem Prinzip der Freiwilligkeit können sie nun, angeregt durch diese Übung, eine ihrer Stärken vor der gesamten Gruppe beschreiben. Zugleich haben sie die Gelegenheit, eine persönliche Eigenschaft, eine Tätigkeit, eine Verhaltensweise zu benennen, bei der sie das Gefühl haben, sich noch verbessern zu können. Auf diese Weise wird das Thema „Meine persönlichen Stärken“ um das Thema „Meine persönlichen Schwächen, an denen ich arbeiten möchte“ erweitert. Waren es zunächst drei Personen, die sich zutrauten, ihre Stärken zu benennen, so sind jetzt weitere Jugendliche dazu gekommen.

Auch in der Elternarbeit kann mit dieser Methode gearbeitet werden. Mütter und Väter lernen so eine positive Sichtweise auf ihre Kinder kennen. Hierzu muss das Kartenmaterial umformuliert werden. Aus der Formulierung „Ich kann gut Fußball spielen“ wird „Mein Kind kann gut Fußball spielen“.

Projekträger:

Eine Aktion von:

Gefördert von:

Meine Stärken und Fähigkeiten

Stärkenkarten (Schatzkiste):

Ich bin stolz auf mich.	Ich kann super tanzen.
Ich bin schön.	Ich kann gut Fußball spielen.
Ich bin ausgeglichen.	Ich bin fit am Computer.
Ich bin voller Energie.	Ich kann mich gut darstellen.
Ich kann gut Inline skaten.	Ich kann meine Gefühle zeigen.
Ich kann mit einer Bohrmaschine umgehen.	Ich bin lustig.
Ich bin motiviert.	Ich bin sportlich.



Ich bin gut in Technik.	Ich kann Kritik äußern
Ich bin offen für neue Ideen.	Ich bin stark.
Ich kann meine Meinung vertreten.	Ich bin interessiert.
Ich kann sicher auftreten.	Ich bin selbstsicher.
Ich kann gut erzählen.	Ich kann gut auf andere zugehen.
Ich kann mich gut ausdrücken.	Ich kann gut joggen.
Ich kann gut Handball spielen.	Ich kann gut reiten.
Ich bin ehrlich zu mir und anderen.	Ich bin kontaktfreudig.



Ich kann Verantwortung übernehmen.	Ich bin zielstrebig und weiß, was ich will.
Ich bin ausdauernd.	Ich kann mich gut verständigen.
Ich bin umweltbewusst.	Ich kann gut handwerken.
Ich kann gut schwimmen.	Ich kann gut malen.
Ich kann sicher rechnen.	Ich kann gut geometrisch zeichnen.
Ich kann gut erklären.	Ich kann mich gut konzentrieren.
Ich kann gut schriftlich formulieren.	Ich kann sicher rechtschreiben.
Ich kann mich gut ausdrücken.	Ich kann gut und schnell lesen.



Ich kann logisch denken.	Ich kann gut handarbeiten.
Ich kann mit anderen zusammenarbeiten.	Ich kann andere Menschen anleiten.
Ich kann mich gut benehmen.	Ich kann mich schnell in fremder Umgebung zurechtfinden.
Ich kann gut singen.	Ich kann gut Englisch sprechen.
Ich kann ein Instrument spielen.	Ich kann gut organisieren.
Ich kann gut kochen.	Ich kann mich in die Probleme anderer einfühlen.
Ich kann Liebe annehmen.	Ich kann fließend auf der PC-Tastatur schreiben.
Ich kann Konflikte lösen.	Ich kann mit elektrischen Geräten umgehen.



Ich kann mich gut anpassen.	Ich kann lange Fahrrad fahren.
Ich kann mich durchsetzen.	Ich kann jemandem in die Augen gucken.
Ich kann schnell lernen.	Ich bin fleißig.
Ich bin oft bereit, zusätzliche Aufgaben zu übernehmen.	Ich bin kontaktfreudig.
Ich bin nicht nachtragend.	Ich bin sportlich.
Ich bin hübsch.	Ich bin verschwiegen.
Ich bin in Diskussionen sachlich.	Ich bin cool.
Ich bin tolerant.	Ich bin unbestechlich.



Ich bin gutmütig.	Ich bin erfolgsorientiert.
Ich bin schlau.	Ich bin ehrgeizig.
Ich kann gut nähen.	Ich kann mit Tieren umgehen.
Ich kann gut Theater spielen.	Ich kann löten.
Ich kann gut zuhören.	Ich kann genau sägen.
Ich kann mit Geld umgehen.	Ich kann sauber schreiben.
Ich habe gute Computerkenntnisse.	Ich bin geduldig mit kleinen Kindern.
Ich bin selbstbewusst.	Ich bin geduldig mit alten Menschen.



Ich bin meistens freundlich.	Ich bin kräftig.
Ich bin zuverlässig.	Ich bin ein ordentlicher Mensch.
Ich bin ruhig und gerate nicht in Hektik.	Ich bin humorvoll.
Ich bin meistens pünktlich.	Ich bin mutig.
Ich bin einfühlsam.	Ich habe viel Fantasie.
Ich habe einen guten Geschmack.	Ich bin großzügig.
Ich bin offen für Kritik.	Ich bin beliebt.

