

Orientierungsinstrument zur Selbsteinschätzung der Lebenskompetenzen | feel-ok.ch

Oliver Padlina, Entwurfsversion, 28.11.2019, sprachlich korrigiert

Das Dokument «**Lebenskompetenz entwickeln – Eine Arbeitshilfe für Schulen**» der Pädagogischen Hochschule FHNW – Institut Weiterbildung und Beratung und der Suchtprävention Aargau, das als Grundlage für die Entwicklung des vorliegenden Orientierungsinstrumentes zur Selbsteinschätzung der Lebenskompetenzen genutzt wurde, kann auf feel-ok.ch/ext/ag-LK heruntergeladen werden. Die Kursiv-Texte wurden grösstenteils aus dem oben genannten Dokument übernommen.

Darüber hinaus wurde auch die erweiterte Fassung der Theorie des geplanten Verhaltens als Grundlage genutzt, um den Fragebogen zu entwickeln. Für eine kurze Beschreibung siehe: feel-ok.ch/theorie

Im Orientierungsinstrument fliessen auch Überlegungen aus der Salutogenese vom Antonovsky. Ein Dokument dazu der BZgA findet man auf feel-ok.ch/ext/bzga-soc

Zur Definition der Lebenskompetenzen:

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Lebenskompetenzen als diejenigen Fähigkeiten, «die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeit zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken» (WHO, 1994b, 1999).

Alle Fragen ab Seite 3 werden nach dem Schema:

«**Nie** | **Selten** | **Gelegentlich** | **Oft** | **Immer** | Ich weiss es nicht»

beantwortet.

Dies entspricht der Punkteverteilung:

« **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | - »

Beispiel «**Selbstwahrnehmung**»:

Aussage	Antwort =>	Punkte
Ich weiss, was ich denke, was ich fühle, was ich mache, wer ich bin.	Oft	4
Ich denke, dass ich selbst beurteilen kann, was für mich gut oder schlecht ist.	Gelegentlich	3
Wenn ich mich im Spiegel schaue, denke und fühle ich: «Ja, diese Person bin ich!».	Selten	2
Ich weiss, was ich gut kann, aber auch welche Schwächen ich habe.	Immer	5
Wenn ich unsicher bin, ob ich eine bestimmte Eigenschaft oder Fähigkeit habe, bitte ich vertrauenswürdige Personen um ihre Meinung.	Nie	1
Ich beobachte mein Verhalten, meine Gedanken und Gefühle, um zu verstehen, wer und was ich bin.	Keine Antwort	-
DURCHSCHNITTSWERT	$(4+3+2+5+1)/5=$	3
INTERPRETATION Die Kompetenz «Selbstwahrnehmung» kommt bei dieser Person gelegentlich vor. Sie ist nur zum Teil und/oder nicht in jedem reflektierten Lebensbereich vorhanden.		

Meine aktuelle *Hypothese* betreffend Empfehlungen basierend auf den Durchschnittswerten ist:

< 3 = Es ist sehr empfehlenswert, wenn nicht sogar dringend, diese Kompetenz zu fördern.

Aber: Man sollte auch prüfen, ob die Person mit sich selbst nicht allzu kritisch ist, was bei unsicheren Menschen (ich vermute öfter bei Mädchen als bei Knaben) der Fall sein könnte, denn: Vielleicht ist

die Kompetenz doch vorhanden, wird jedoch unterschätzt. Die letzte Skala «Sicherheit» könnte dazu nützliche Hinweise für die Interpretation liefern, deswegen wurde sie als Ergänzung zu den Kompetenzen eingefügt.

3 - 3.5 = Es ist sinnvoll, diese Kompetenz zu fördern. Weil sie mindestens gelegentlich vorhanden ist, kann man auf bestehende Erfahrungen aufbauen.

3.5 – 4.5 = Keine Empfehlung. Die Kompetenz ist in den reflektierten Lebensbereichen oft vorhanden. Falls einzelne Aussagen innerhalb einer Kompetenz 1 bis 3 Punkte erhalten ev. gezielte Reflektion und Massnahmen einleiten.

> 4.5 = Man sollte prüfen, ob die Person ihre Kompetenz überschätzt, vor allem, wenn mehrere Kompetenzen sehr hohe Werte aufweisen und wenn die Sicherheitsskala einen hohen Durchschnittswert hat.

Hinweise für den Jugendfragebogen

Folgende Überlegungen müssen im Fragebogen erscheinen: Der Test dient nur als Orientierung, um sich besser kennenzulernen. Die Ergebnisse dürfen kritisch hinterfragt werden | Nobody is perfect! Das heisst: Niemand hat bei jeder Fähigkeit die höchste Note... und falls ja, dann überschätzt sich diese Person vielleicht | Fähigkeiten lernt man bis im hohen Alter... Manchmal verbessern sie sich, manchmal verschlechtern sie sich... Manchmal muss man sie neu lernen, weil sich die Lebensbedingungen ändern. Die Schule des Lebens ist nie abgeschlossen. | Tiefe Werte könnten auch darauf hinweisen, dass man mit sich selbst zu kritisch ist. | Erklären, was «Nie», «Gelegentlich» und «Immer» bedeutet: «Immer» = die entsprechende Fähigkeit hat man in jedem Lebensbereich (Schule, Familie, Freizeit...) immer. Man darf Aussagen überspringen.

Überblick

Bei der Formulierung der Aussagen habe ich folgende Aspekte beachtet:

- Die verschiedenen Facetten einer Kompetenz sollen erfasst werden. Der Zweck jeder Aussage wird in diesem Dokument (anders als im definitiven Fragebogen) explizit genannt.
- Die Kompetenzen werden als selbstständige Konstrukte erfasst, auch wenn Überlappungen zueinander nicht ganz vermieden werden können.
- Die Aussagen müssen einfach formuliert sein, so dass Jugendliche des 3. Zyklus sie verstehen und sie müssen ausserdem kurz sein, so dass der Fragebogen in max. 15 Minuten ausgefüllt werden kann.

Im Folgenden werden die Lebenskompetenzen + die Sicherheitsskala aufgelistet.

Selbstwahrnehmung	4
Achtsamkeit.....	5
Gefühlswahrnehmung.....	6
Umgang mit Gefühlen	6
Empathie	7
Kritisches (und selbstkritisches) Denken.....	8
Kreatives Denken.....	9
Stressbewältigung	10
Kommunikationsfertigkeit.....	11
Entscheidungen treffen.....	12
Problemlösefertigkeit.....	13
Beziehungsfähigkeit	14
Sicherheit / Selbstvertrauen.....	15

DIE ITEMS DES ORIENTIERUNGSSINSTRUMENTS ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG DER LEBENSKOMPETENZEN

Selbstwahrnehmung

«Selbstwahrnehmung bezeichnet die Fähigkeit, sich selbst als eigenständige Person wahrzunehmen, eigene Stärken und Schwächen zu kennen und durch innere und äussere Wahrnehmung ein differenziertes Bild von sich selbst aufzubauen»

Items	Anmerkungen
1. Ich weiss, was ich denke, was ich fühle, was ich mache, wer ich bin.	Identität, Selbstwahrnehmung
2. Ich denke, dass ich selbst beurteilen kann, was für mich gut oder schlecht ist.	Selbstständigkeit, Bedeutung von Themen für sich reflektieren
3. Wenn ich mich im Spiegel anschau, denke und fühle ich: «Ja, diese Person bin ich!».	Bezug zur eigenen Person erleben
4. Ich weiss, was ich gut kann, aber auch, welche Schwächen ich habe.	Eigene Stärken und Schwächen sind bekannt.
5. Wenn ich unsicher bin, ob ich eine bestimmte Eigenschaft oder Fähigkeit habe, bitte ich andere Personen um ihre Meinung.	Einbezug der äusseren Wahrnehmung, um ein Bild von sich aufzubauen.
6. Ich beobachte mein Verhalten, meine Gedanken und Gefühle, um zu verstehen, wer und was ich bin.	Ein Bild von sich aufgrund der Selbstbeobachtung aufbauen.
7. Wenn ich es schaffe, ein Ziel zu erreichen, weiss ich, dass ich dazu beigetragen habe und dass der Erfolg kein Zufall ist.	Positive Attribuierung.

Beschreibung für den Jugendfragebogen (max. 85 Zeichen inkl. Leerzeichen!):

Ich weiss, wer ich bin und was ich brauche, ich kenne meine Stärken und Schwächen.

Achtsamkeit

«Achtsamkeit bedeutet, die eigenen Emotionen, Gedanken, Körperempfindungen sowie die unmittelbare Umgebung im Augenblick vorurteilsfrei wahrzunehmen, um sich und das eigene Leben so zu akzeptieren, wie es gerade hier und jetzt ist.» Achtsamkeitsübungen sind Fertigkeiten, die u.a. die Selbstwahrnehmung fördern und helfen, Emotionen zu regulieren sowie mit Stress umzugehen.

Items	Anmerkungen
1. Ich frage mich bewusst, wie meine Stimmung ist, ob es mir gut oder schlecht geht.	Selbstwahrnehmung der Gefühlslage
2. Es kommt vor, dass ich aufmerksam beobachte, was ich gerade denke.	Selbstwahrnehmung der Gedanken
3. Wenn ich ein- und ausatme, spüre ich, wie sich mein Körper anfühlt.	Selbstwahrnehmung der Körperempfindungen.
4. Ich nehme mir Zeit, um aufmerksam Geräusche in meiner Umgebung wahrzunehmen.	Sinneserfahrung bewusst wahrnehmen (hören)
5. Ich nehme mir Zeit, um mit Neugier zu erleben, wie etwas in meinem Mund schmeckt oder wie es riecht.	Sinneserfahrung bewusst wahrnehmen (riechen und schmecken)
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.	Sinneserfahrung bewusst wahrnehmen (sehen)
7. Es kommt vor, dass ich ein Objekt berühre, nur um zu erleben, wie sich diese Berührung anfühlt.	Sinneserfahrung bewusst wahrnehmen (berühren)
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.	Negative Ereignisse, Gefühle und Gedanken akzeptieren, wie sie sind

Beschreibung für den Jugendfragebogen (max. 85 Zeichen inkl. Leerzeichen!):

Ich nehme mich und die Umgebung wahr, bin einfühlsam mit mir, akzeptiere, was kommt.

Gefühlsbewältigung / Emotionsregulation

«Gefühlsbewältigung bezeichnet das Erkennen der eigenen Gefühle, das Erkennen des Einflusses von Gefühlen auf das Verhalten (Impulskontrolle) sowie die Fähigkeit, auch mit negativen Gefühlen angemessen umzugehen». Gefühle zu verstehen und damit umzugehen sind zwei verschiedene Kompetenzen, deswegen werden sie im Folgenden getrennt: «Gefühlswahrnehmung» und «Umgang mit Gefühlen».

Gefühlswahrnehmung

Items	Anmerkungen
1. Ich weiss, ob ich glücklich, traurig, geborgen oder verängstigt bin oder andere Gefühle erlebe.	Erkennen der eigenen Gefühle
2. Wenn mich jemand bitten würde, in einigen Sekunden 5 positive und 5 negative Gefühle zu nennen, schaffe ich das.	Fähigkeit, Gefühle zu nennen.
3. Wenn ich ein bestimmtes Gefühl erlebe, kann ich den Grund nennen.	Zusammenhänge zwischen Gefühlen und Auslösern begreifen. SOC: Verstehbarkeit

Beschreibung für den Jugendfragebogen: Ich weiss, wie ich mich fühle, ich kann meine Gefühle nennen und erklären.

Umgang mit Gefühlen

Items	Anmerkungen
1. Mit Gefühlen kann ich umgehen, ohne dass ich mir und/oder anderen Personen schade.	Fähigkeit, mit negativen Gefühlen angemessen umzugehen. / SOC: Handhabbarkeit
2. Ich kann eine Situation sachlich und objektiv beurteilen, auch wenn meine Emotionen brodeln.	Fähigkeit, sachlich zu bleiben, auch wenn die Emotionen zu bestimmten Handlungen drängen.
3. Wenn ich wütend oder aufgebracht bin, bleibe ich trotzdem friedlich.	Fähigkeit, Zorn ohne Gewalt zu bewältigen.
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.	Fähigkeit, heftige Gefühle ohne selbstverletzendes Verhalten zu bewältigen.
5. Wenn ich Angst habe, gelingt es mir trotzdem, einen klaren und kühlen Kopf zu bewahren.	Fähigkeit, trotz Angst handlungsfähig zu bleiben.
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.	Umgang mit ambivalenten und widersprüchlichen Gefühlen.

Beschreibung für den Jugendfragebogen: Ich kann mit Gefühlen so umgehen, dass für mich / für andere keine Schäden entstehen.

Unangenehme Gefühle versuche ich mit der positiven Kraft der Gedanken zu mildern.	Item wurde entfernt, weil es unter Stressbewältigung erscheint.
---	---

psycharchives.org/bitstream/20.500.12034/448/1/PT_9006700_SEK-ES_Fragebogen.pdf

Empathie

«Empathie ist die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinzusetzen. Darüber hinaus bezeichnet Empathie die eigene Reaktion auf die Gefühle anderer.»

Ich unterscheide

- zwischen synchroner Empathie (Ich versetze mich in eine andere Person hinein und beurteile ihre Situation von **meiner** Perspektive, das heißt, wie ich in dieser Situation reagieren würde) und
- asynchroner Empathie (Ich versetze mich in eine andere Person hinein und beurteile ihre Situation aus **ihrer** Perspektive, aufgrund ihrer Werte, ihrer Vorgeschichte, ihrer Bedürfnisse).

Asynchrone Empathie ist viel anspruchsvoller als die synchrone Empathie, besonders, wenn die Argumente der 'Gegner' gegen die eigenen Interessen sprechen.

Beim Thema Empathie ist nicht nur relevant, ob man die Kompetenz dazu hat, sondern auch, ob man empathisch sein will.

Items	Anmerkungen
1. Was nahestehende Personen denken und fühlen ist für mich von Bedeutung.	Motivation, empathisch zu sein. Soziale Norm.
2. Ich erkenne im Gesichtsausdruck einer Person, ob sie gerade glücklich, überrascht, traurig oder ängstlich ist.	Fähigkeit, Gefühle anderer Personen durch ihre Mimik zu lesen.
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.	Fähigkeit, sich in eine andere Person (von der eigenen Perspektive her) hineinzusetzen
4. Auch wenn ich von etwas überzeugt bin, kann ich die Argumente anderer Menschen nachvollziehen, die eine ganz andere Meinung vertreten.	Fähigkeit, sich in eine andere Person (von ihrer Perspektive her) hineinzusetzen (kognitive Ebene)
5. Dass es Menschen gibt, die ganz andere Bedürfnisse und Wünsche haben als ich, kann ich nachvollziehen.	Fähigkeit, sich in eine andere Person (von ihrer Perspektive her) hineinzusetzen (emotionale Ebene)
6. Auch wenn Meinungen vertreten werden, die gegen meine Interessen sind, versuche ich die Gründe der 'Gegner' zu verstehen.	Fähigkeit, sich in eine andere Person (von ihrer Perspektive her) hineinzusetzen (im Fall von Interessenkonflikten).
7. Wenn eine nahestehende Person etwas Schönes erlebt, freue ich mich für sie.	Empathie auf positive Gefühle anderer Menschen hin.
8. Wenn eine nahestehende Person etwas Schlimmes erlebt, leide ich mit ihr.	Empathie auf negative Gefühle anderer Menschen hin.

Beschreibung für den Jugendfragebogen:

Ich kann mitfühlen, was andere Menschen fühlen, und ahnen, was andere Menschen denken.

Kritisches (und selbstkritisches) Denken

«Kritisches Denken bezeichnet jene Art des Denkens, die nötig ist, um Informationen und Erfahrungen zu analysieren, zu hinterfragen und einzuordnen».

Kritik ohne Selbstkritik ist problematisch, denn sie führt zur einseitigen Einstellung: «Die anderen liegen falsch, ich habe immer recht». Diese Einstellung verunmöglicht eine sachliche Diskussion. Ausgeprägte Selbstkritik ohne Kritik kann andererseits dazu führen, dass man für sich schädliche Lösungen und Argumente akzeptiert. Kritik und Selbstkritik sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinanderstehen.

Die Items Nr. 2, 4, 5, 6 können gruppiert werden, um die Selbstkritik zu erfassen.

Items	Anmerkungen
1. Um mir eine Meinung zu bilden, beschaffe ich Informationen aus voneinander unabhängigen zuverlässigen Quellen.	Informationsanschaffung als Voraussetzung des kritischen Denkens.
2. Es ist für mich spannend, mich mit Standpunkten auseinanderzusetzen, die meiner Meinung widersprechen.	Bereitschaft, sich mit alternativen Perspektiven auseinanderzusetzen: Wichtige Eigenschaft der Selbstkritik.
3. Ich denke, dass via soziale Medien wie YouTube oder Instagram auch Nachrichten verbreitet werden, die verfälscht sind.	Nicht alles glauben, was man liest/hört (u.a. Thema Fake news).
4. Auch wenn ich von etwas überzeugt bin, ist es möglich, dass ich völlig daneben liege.	Bereitschaft, eigene Überzeugungen in Frage zu stellen.
5. Ich bin bereit – aufgrund neuer Erkenntnisse oder Erfahrungen – meine Meinung zu ändern.	Wie oben
6. Es ist mir bewusst, dass ich Menschen oder Fakten wegen vorgefassten Meinungen falsch beurteilen könnte.	Vorurteile schränken das kritische Denken ein, weil sie automatisch und unbewusst verlaufen.
7. Wenn ich Informationen erhalte, überlege ich mir, ob man versucht, mich zu überreden, etwas Bestimmtes zu tun oder zu denken.	Motive hinterfragen, warum jemand bestimmte Informationen verbreitet als Entscheidungsgrundlage, ob die Informationen sachlich sind oder ob dahinter andere Interesse stecken.
8. Falls möglich beurteile ich die Glaubwürdigkeit und die Folgen dessen, was ich höre und denke, auf der Grundlage meiner bisherigen Erfahrungen.	Eigene Erfahrung als Quelle einbeziehen, um Informationen und Gedanken einzuordnen.
9. Es ist mir bewusst, dass ich dazu neige, vor allem jene Nachrichten zu akzeptieren, die zu meinen Erwartungen und Anliegen passen.	Kritisches Denken bei Nachrichten, die zu den eigenen Werten passen, ist besonders anspruchsvoll. Voraussetzung dazu ist das Bewusstsein, dass diese Eigenschaft der Menschen missbraucht werden kann.

Beschreibung für den Jugendfragebogen:

Es ist mir bewusst, dass nicht alles, was ich höre, sehe, lese oder denke, stimmt.

Kreatives Denken

«Kreatives Denken bezeichnet jene Art des Denkens, die nötig ist, um eigenständige Ideen und Flexibilität zu entwickeln, über unseren Erfahrungshorizont hinaus zu denken und Alternativen und Konsequenzen unseres Handelns zu entdecken.»

Items	Anmerkungen
1. Für Probleme finde ich Lösungen, an die meine Kollegen*innen nicht gedacht haben.	Eigenständige Ideen
2. Wenn ich eine Idee höre, traue ich mir zu, sie zu verbessern und/oder weiterzuentwickeln.	Fähigkeit und Vertrauen aus dem Bestehenden etwas Neues zu erschaffen. SOC: Handhabbarkeit
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.	Kreativität erfordert oft einen Perspektivenwechsel.
4. Ich ziehe vor, etwas Neues zu versuchen als etwas zu wiederholen, was ich oder andere Kollegen*innen schon oft gemacht haben.	Grundeinstellung der Kreativität ist, für Neues offen zu sein.
5. Es kommt vor, dass mir andere Menschen mitteilen, dass ich einfallsreiche Ideen habe.	Anerkennung der Kreativität durch andere Personen.

Beschreibung für den Jugendfragebogen:

Ich habe Ideen, die einfallsreich, innovativ und/oder ungewöhnlich sind.

Diese 2 Items habe ich vorerst entfernt:

Entfernte Items	Begründung
Wenn jemand eine erfundene Geschichte erzählt und in der Mitte damit aufhört, ist es für mich kein Problem, mit meiner Fantasie die Geschichte fortzusetzen.	Das Item spricht nur eine Form der Kreativität an, nämlich die Fähigkeit, Geschichten zu erzählen. Jemand kann im Geschichtenerzählen schlecht und trotzdem in anderen Bereichen kreativ sein.
Ich kann etwas auf verschiedene Arten erklären, bis die anderen es begreifen.	Flexible Erklärungskompetenz kann ein Ausdruck von Kreativität sein, aber kann auch Ausdruck davon, dass man viele Erklärungsmethoden kennt, weil sie gelernt wurden.

Stressbewältigung

«Fähigkeit zur Stressbewältigung bezeichnet das Erkennen von Ursachen und Auswirkungen von Stress und das Beherrschen von Strategien für einen förderlichen Umgang. Die Strategien können einerseits problemlöseorientiert, andererseits emotionsregulierend sein.»

Items	Anmerkungen
1. Ich kann Herausforderungen und Schwierigkeiten ohne belastenden Stress, Angst oder andere schlechte Gefühle bewältigen.	Fähigkeit, mit Ereignissen ohne Belastungen umzugehen. SOC: Handhabbarkeit
2. Manche Probleme betrachte ich als spannende Herausforderungen. Sie machen mein Leben interessant. Damit kann ich neue Ziele erreichen.	SOC: Sinnhaftigkeit.
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).	Selbsteinschätzung, ob man gestresst ist, aufgrund der Auswirkungen.
4. Wenn ich gestresst bin, kann ich den Grund erklären.	Ursachen von Stresserlebnissen erkennen / SOC: Verstehbarkeit
5. Wenn ich glaube, dass ein stressiges Problem behoben werden kann, packe ich es an, bis ich es hinter mir habe.	Problemlöseorientierte Strategie bei lösbaren Problemen.
6. Mit der positiven Kraft der Gedanken versuche ich in mir Spannungen und Ängste zu mildern.	Verbindung von Gedanken mit Stresserlebnissen
7. Ich weiss, wie ich mich entspannen oder ablenken kann.	Emotionsregulierung
8. Ich kann meine Tätigkeiten (z.B. mit einem Wochenplan) gut organisieren, so dass ich nicht ständig unter Druck bin und genügend freie Zeit für mich habe.	Zeitgewinn (Organisation) ITEM 53 + 54 wurden kombiniert
9. Ich weiss, wie man effizient arbeitet. Die gewonnene Zeit nutze ich, um etwas zu tun, was mir gut tut.	Zeitgewinn (Effiziente Arbeit)
10. Wenn ich Hilfe von anderen Menschen brauche, bekomme ich Hilfe.	Soziale Unterstützung (Angebot)
11. Falls ich Hilfe von anderen Personen bekomme, bin ich bereit, diese Hilfe zu akzeptieren.	Soziale Unterstützung (Akzeptanz)

Beschreibung für den Jugendfragebogen:

Ich merke, wenn ich gestresst bin und weiss, wie ich mit Belastungen umgehen kann.

Entfernte Items, weil redundant

Stelle ich fest, dass Stress mein Wohlbefinden beeinträchtigt, mache ich etwas dagegen.	Bereitschaft, Stresssituationen zu mildern: Ob problemlöseorientiert oder emotionsregulierend spielt hier keine Rolle.
---	--

Kommunikationsfertigkeit

«Kommunikationsfertigkeit ermöglicht, sich situativ angemessen verbal und nonverbal verständlich zu machen, um Hilfe zu bitten, Fragen zu stellen, in Kontakt zu treten etc. Zur Kommunikation gehören Sprechen und Zuhören, Ausdrücken und Wahrnehmen.»

Items	Anmerkungen
1. Wenn ich ein Gespräch vor einer Gruppe halte, spreche ich laut und deutlich, so dass auch wer weit entfernt ist mich versteht.	Methodische Kompetenz
2. Es fällt mir leicht, Gleichaltrige, die ich nicht kenne, um eine Information zu bitten.	Bei Unbekannten Fragen stellen
3. Es ist für mich einfach, mit Menschen meines Alters in Kontakt zu treten, um sie kennenzulernen.	In Kontakt treten, z.B. für eine Freundschaft
4. 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.	Situative Kommunikation
5. Mit meiner Wortwahl, Körperhaltung und mit meinem freundlichen Gesichtsausdruck Sorge ich dafür, dass sich mein Gegenüber während des Gesprächs mit Respekt behandelt fühlt.	Angenehme Beziehung als Grundlage einer guten Kommunikation.
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.	Empathie als Grundlage einer erfolgreichen Kommunikation.
7. Meine Vermutungen, Behauptungen und Anliegen erkläre ich mit einer Begründung.	Begründungen können konfliktdeeskalierend wirken, weil sie helfen, Behauptungen einzuordnen.
8. Wenn eine Person mit mir spricht, lasse ich sie ausreden, ohne sie zu unterbrechen.	Respekt
9. Wenn mir jemand etwas sagt, versuche ich seinen Standpunkt / seine Anliegen zu verstehen.	Zuhören: Respekt und Kommunikation als Weiterentwicklungschance.
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.	Methodische Kompetenz und motivationale Gesprächsführung.

Beschreibung für den Jugendfragebogen:

Ich kann einfühlsam und flexibel etwas erklären, Fragen stellen, zuhören und verstehen.

Entfernte Item

Wenn ich mit einer Person eine Konfliktsituation habe, versuche ich mit ihr in einem sachlichen, freundlichen und klärenden Gespräch Lösungen zu finden.	Zum Teil von anderen Item abdeckt. Dazu kommt das Thema auch bei der Beziehungsfähigkeit
Wenn ich mit einer unbekanntem Person oder vor einer Gruppe spreche, suche ich den Augenkontakt.	Selbstsicheres Auftreten. In einem anderen Item integriert

Entscheidungen treffen

«Die Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen, bedeutet, sich für eine Variante zu entscheiden und das Handeln danach auszurichten. Es kann auch heissen, die Folgen unterschiedlicher Entscheidungsvarianten mit zu bedenken»

Items	Anmerkungen
1. Bevor ich eine Entscheidung treffe, überlege ich genau, wie ich nachher handeln muss, um sie umzusetzen.	Entscheidung mit Aktionsplan.
2. Es fällt mir leicht, aus eigener Initiative Entscheidungen zu treffen.	Intrinsische Motivation, eine Entscheidung zu treffen.
3. Wenn ich von anderen Menschen aufgefordert werde, dass ich endlich eine Entscheidung treffe, willige ich ein.	Extrinsische Motivation, eine Entscheidung zu treffen.
4. Soweit dies möglich ist, versuche ich, relevante Informationen zu sammeln und zu bewerten, bevor ich eine wichtige Entscheidung treffe.	Begründete Entscheidungsgrundlage
5. Vergangene Erfahrungen helfen mir, die richtige Entscheidung zu treffen.	Entscheidungen aufgrund von Erfahrungen
6. Bevor ich eine wichtige Entscheidung treffe, frage ich vertraute Personen, was sie davon halten.	Soziale Unterstützung, soziale Norm
7. Ich kann eine gut überlegte Entscheidung treffen, auch wenn ich unter starkem Zeitdruck bin.	Stressresistente Entscheidungen unter Zeitdruck
8. Hinter meiner Entscheidung kann ich voll und ganz stehen, auch wenn andere für mich wichtige Menschen eine ganz andere Meinung haben.	Stressresistente Entscheidungen unter sozialen Druck
9. Ich bin in der Lage, eine Entscheidung zu treffen, auch wenn mir relevante Informationen fehlen, die nicht zur Verfügung stehen.	Fähigkeit zu entscheiden, auch wenn nicht alle Variablen bekannt sind.
10. Wenn ich merke, dass sich meine Entscheidung als falsch erwiesen hat, bin ich bereit, dies zu akzeptieren und sie zu korrigieren.	Fähigkeit, aufgrund von Erfahrungen Position zu ändern.
11. Wenn ich eine Entscheidung treffe, gehe ich davon aus, dass ich sie in Tat umsetzen kann, auch wenn ich auf Schwierigkeiten stosse.	Selbstwirksamkeit
12. Ich überlege mir, welche Folgen meine Entscheidungen für mich haben.	Persönliche Folgen
13. Ich überlege mir, welche Folgen meine Entscheidungen für andere Menschen haben.	Soziale Folge
14. Sofern relevant, überlege ich mir, ob meine Entscheidungen für die Umwelt Folgen haben.	Nachhaltigkeit

Beschreibung für den Jugendfragebogen:

Ich kann gut überlegte Entscheidungen treffen und diese umsetzen.

Bevor ich eine Entscheidung treffe, nehme ich mir Zeit, um die erwarteten Vor- und Nachteile abzuwägen.	Folgen unterschiedlicher Entscheidungsvarianten bedenken Entfernt, weil schon Item 12 bis 14
---	---

Problemlösefertigkeit

«Problemlösefertigkeit bedeutet, Probleme (Aufgaben, Streitfragen, Konflikte) konstruktiv anzugehen, indem man sie als solche erkennt, Strategien zu ihrer Lösung zur Verfügung hat und sie konstruktiv angeht.»

Items	Anmerkungen
1. Ich denke, dass ich, wenn ich ein Problem habe, in der Lage bin, dieses zu erkennen.	Erkennung von Problemen
2. Wenn ich ein Problem habe, weiss ich, wie es dazu kommen konnte.	Ursachen eines Problems SOC: Verstehbarkeit
3. Ich akzeptiere, dass es Probleme gibt, die ich nicht allein lösen kann und für die ich Hilfe von anderen Menschen brauche.	Soziale Unterstützung
4. Wenn ich ein Problem habe, überlege ich mir, ob ich mit meinem Verhalten etwas dazu beitrage.	Mitverantwortung bei einem Problem. Teil der Lösung sein.
5. Ich suche nach Lösungen, die – soweit dies möglich ist – für alle Beteiligten und für mich fair sind.	Suche nach einer fairen Lösung
6. Ich weiss, wie ich vorgehen muss, um Probleme zu lösen.	Strategien zur Lösung von Problemen SOC: Handhabbarkeit
7. Es ist mir bekannt, wo ich Hilfe oder Informationen finde, die nützlich sind, um mit meinen Problemen umzugehen.	Informationsanschaffung für die Lösung von oder für den emotionalen Umgang mit Problemen

Beschreibung für den Jugendfragebogen:

Probleme kann ich erkennen, beschreiben und allein oder mit Hilfe fair lösen.

Diese Items habe ich entfernt, weil sie nicht zur Definition passen:

Wenn ich ein Problem nicht in den Griff kriege, kann ich mögliche Folgen für meine Zukunft erahnen.	Folgen von Problemen für sich
Ich weiss, was Probleme, die mich beschäftigen, für mir nahestehende Personen bedeuten.	Folgen von Problemen für andere
Wenn ich ein Problem habe, bin ich bereit, es anderen vertrauenswürdigen Menschen anzuvertrauen.	Grundlage für die soziale Unterstützung. Relevant ist vor allem Item 3, deswegen entfernt.

Beziehungsfähigkeit

«Beziehungsfähigkeit bedeutet, Beziehungen zu verschiedenen Bezugspartnern und -partnerinnen zu beginnen, zu gestalten, aufrecht zu erhalten und zu beenden»

Items	Anmerkungen
1. Es ist für mich einfach, neue Freundschaften zu schliessen.	Beziehung beginnen
2. Ich kann gut mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten.	Teamarbeit
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.	Eigene und fremde Anliegen kommunizieren und wahrnehmen
4. Eine Freundschaft stelle ich nicht in Frage, auch wenn ich mit einem Freund oder einer Freundin einen (heftigen) Streit habe.	Beziehungen trotz Konflikten aufrechterhalten
5. Wenn jemand versucht, mich zu zwingen, etwas zu tun, was ich nicht machen will, bin ich in der Lage, Nein zu sagen.	Nein sagen, trotz Beziehung
6. Ich denke, dass es sinnvoll ist – wenn man streitet – eine Lösung zu finden, bei der alle Beteiligten etwas davon haben.	Faire Lösungen in Beziehungen
7. Wenn eine Person etwas Gutes macht, gebe ich eine positive Rückmeldung.	Beziehung pflegen.
8. Ich denke, dass Respekt, Vertrauen und Ehrlichkeit für gute Beziehungen unverzichtbar sind.	Voraussetzung einer Beziehung
9. Wenn jemand, den ich gerne habe, von mir (für eine gewisse Zeit) Abstand halten will, respektiere ich das.	Beziehung pausieren, Bedürfnis akzeptieren
10. Wenn ich merke, dass mir die Beziehung mit einer Person schadet oder mich diese Beziehung nicht mehr interessiert, beende ich sie.	Beziehung beenden

Beschreibung für den Jugendfragebogen:

Ich kann Freundschaften beginnen, pflegen und beenden. In einer Gruppe kann ich gut arbeiten.

Entfernte Items

Ich traue mir zu, mit unbekanntem Gleichaltrigen Kontakt aufzunehmen.	Kontaktaufnahme Teilweise in Item 1
Wenn ich die Aufgabe bekomme, ein Team zu führen, sind die Ergebnisse der Gruppe gut und die Mitglieder meines Teams motiviert.	Team sozial kompetent führen Wahrscheinlich eher für Erwachsene in der Berufswelt relevant. Plus zum Teil in Item 3 abgedeckt.
Ich akzeptiere, dass man in einer Freundschaft oder in einer Gruppe unterschiedliche Meinungen und Ansichten haben darf, worüber man mit Respekt diskutieren kann.	Umgang mit Konflikten Redundant mit Item 3

Sicherheit / Selbstvertrauen

Bei den vorherigen Kompetenzen stellt sich die Frage – wenn die Durchschnittswerte tief sind – ob die Kompetenz tatsächlich wenig ausgeprägt ist oder ob die Person mit sich selbst zu kritisch ist. Mit dieser letzten Skala hat man einen Anhaltspunkt für die Interpretation.

- Tiefe Sicherheitswerte (< 3) könnten ein Hinweis sein, dass die Person die eigenen Kompetenzen unterschätzt. Falls sich diese Hypothese verhärtet, könnte es sich bei dieser Person lohnen, in erster Linie ihr Selbstvertrauen, anstatt ihre Kompetenzen zu fördern (z.B. mit Erfolgserlebnissen).
- Gute Sicherheitswerte (3-4.5) könnten darauf hindeuten, dass die Beurteilung der eigenen Kompetenzen weitgehend realistisch ist. Tiefe Kompetenzwerte könnten dadurch kompensiert werden, dass man die dazugehörenden Fähigkeiten praktisch übt.
- Sehr hohe Sicherheitswerte (> 4.5) könnten mit einer Überschätzung der eigenen Fähigkeiten einhergehen. Wenn auch die Kompetenzwerte sehr hoch sind, kann man nicht ausschließen, dass diese eher die Folge einer zu optimistischen Selbsteinschätzung als der tatsächlich erbrachten Leistung sind. Übungen, bei denen Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie erwartete und tatsächliche Leistung verglichen werden, könnten helfen, das Selbstbild zu korrigieren.

Items	Anmerkungen
1. Ich habe eine hohe Meinung von meinen Fähigkeiten.	Grundlegende Selbsteinschätzung
2. Wenn ich eine Aufgabe habe, meistere ich sie mit Erfolg.	Schätzung der eigenen Leistung
3. Was ich mache, kann ich es besser als andere Menschen.	Sozialer Vergleich
4. Als Typ bin ich ein Sieger.	Grundlegende Selbsteinschätzung
5. Was ich denke, ist richtig.	Umgang mit Überzeugungen

Beschreibung für den Jugendfragebogen:

Ich fühle mich selbstsicher. Ich kann alle Herausforderungen mit Erfolg bewältigen.

Entfernte Items, weil sie nicht nur die Selbstsicherheit erfassen, sondern auch die Motivation und dahe das Ergebnis verzerren können.

Ich ziehe vor, in der Mitte des Geschehens zu handeln, anstatt mich in einer Ecke zu verstecken.	Soziale Exposition
Wenn ich zu einem Thema etwas weiss, spreche ich, anstatt still zu sein, «um des lieben Friedens willen».	Soziale Exposition

Hinweise für mich:

Fürs Formular: Umwelt, Umgang mit Geld, LGBT, Religion, Alkohol: Was möchtest du darüber erfahren?

https://www.sachsen.schule/~sud/methodenkompodium/module/2/4_1.htm