

# MEINE SELBST- UND SOZIAL-KOMPETENZ

## Selbstkompetenz

1. Wie gut kann ich mich anderen gegenüber abgrenzen?

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Woran erkenne ich dies?

.....  
.....

2. Wie groß ist meine Eigenmotivation, Ausdauer und mein Engagement?

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Woran erkenne ich dies?

.....  
.....

3. Wie groß ist meine Frustrationstoleranz?

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Woran erkenne ich dies?

.....  
.....

4. Wie gut gehe ich mit meinen Gefühlen um?

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Woran erkenne ich dies?

.....  
.....

# MEINE SELBST- UND SOZIAL-KOMPETENZ

5. **Wie gut gelingt es mir, meine Gefühle anderen gegenüber zum Ausdruck zu bringen?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Woran erkenne ich dies?

---

---

6. **Wie gut komme ich mit kritischem Feedback klar?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Woran erkenne ich dies?

---

---

7. **Wie stark achte ich auf meine Bedürfnisse?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Woran erkenne ich dies?

---

---

8. **Wie gut kann ich damit umgehen, dass ich nicht alle Erwartungen erfüllen kann?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Woran erkenne ich dies?

---

---

# MEINE SELBST- UND SOZIAL-KOMPETENZ

## Sozialkompetenz

### 1. Wie stark ist mein Einfühlungsvermögen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Woran erkenne ich dies?

---

---

### 2. Wie ausgeprägt ist meine Kontaktfähigkeit?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Woran erkenne ich dies?

---

---

### 3. Wie ausgeprägt ist meine Kommunikationsfähigkeit?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Woran erkenne ich dies?

---

---

### 4. Wie ausgeprägt ist meine Toleranz anderen gegenüber?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Woran erkenne ich dies?

---

---

# MEINE SELBST- UND SOZIAL-KOMPETENZ

5. **Wie gut gelingt es mir, andere zu integrieren?**

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Woran erkenne ich dies?

.....  
.....

6. **Wie gut komme ich mit Konflikten klar?**

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Woran erkenne ich dies?

.....  
.....

7. **Wie gut fördere und unterstütze ich andere?**

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Woran erkenne ich dies?

.....  
.....