

Selbstkompetenz

	WORAN IST DIE KOMPETENZ ZU ERKENNEN? (KRITERIEN / INDIKATOREN)	SB 1 - 10	FB 1 - 10	SCHNITT
SELBSTKONTROLLE	Die Hälfte der Tat besteht darin, angefangen zu haben. Beginnen: Dinge nicht vor sich herschieben, sondern „grad mache“. Strategien gegen „Aufschieberitis“ erfolgreich anwenden, um sofort in die Aufgaben einzusteigen. Den Faden aufnehmen.			
	Der Weg des geringsten Widerstandes führt immer bergab. Dranbleiben: Beharrlich bei der Sache sein, sich nicht ablenken lassen. Mit Widerständen konstruktiv umgehen und Störungen ausblenden können. Sich vertiefen und konzentriert arbeiten können. Geduld an den Tag legen.			
	It's not over until it's over Abschliessen: Arbeiten „mit Herzblut“ zu Ende bringen und dabei auch die Details pflegen. Materialien und Werkzeuge versorgen und alles in Ordnung bringen.			
ENGAGEMENT	Ich habe keine besondere Begabung. Ich bin nur besonders neugierig. Interesse entgegenbringen: Offen und neugierig sein, sich für die Menschen und Dinge interessieren. Hypothesen bilden, Ziele und Vorstellungen entwickeln und den Spuren folgen.			
	Das Leben ist nichts, wenn man nichts aus ihm macht. Es wissen und können wollen: Den Dingen auf den Grund gehen und sie in Zusammenhänge bringen. Gut sein wollen, in dem, was zu tun ist. Fragen stellen und sich Quellen erschliessen.			
	Das Wichtigste am Können ist das Wollen. Begeistert ans Werk gehen: Freude am eigenen Tun entwickeln. Sich begeistern können für Aufgaben und Themen. Die Arbeit mit Originalität und Phantasie verbinden. Andere mit Begeisterung anstecken.			
VERLÄSSLICHKEIT	Der richtige Augenblick kommt nie. Er ist immer jetzt. Vereinbarungen eingehen: Erwartungen klären und entsprechend verträglich sein können. Sich Vereinbarungen und Aufträgen – und den entsprechenden Menschen – gegenüber verpflichtet fühlen.			
	Sich an Abmachungen halten: Abmachungen als etwas verstehen, das es einzuhalten gilt. Sich durch Gewissenhaftigkeit und Verlässlichkeit (man weiss, woran man ist) auszeichnen – auch in den Details.			
	Wer etwas will, sucht Wege. Wer etwas nicht will, sucht Gründe. Verantwortung übernehmen: Sich zuständig fühlen und Verantwortung übernehmen – auch für andere. Bei sich selber anfangen mit dem Bessermachen, wenn etwas nicht so läuft, wie es sollte.			
ZUVERSICHT	Du weisst nicht, wieviel du kannst, bevor du aufstehst und es versuchst. An seine Fähigkeiten glauben: Mit Optimismus und dem Glauben an den Erfolg an die Dinge herangehen. Sich die Situationen und Ergebnisse bewusst machen, die gelungen sind.			
	Die beste Art, ein Problem loszuwerden, ist sein Lösung. Konstruktiv nach Lösungen suchen: Von dem ausgehen, was funktioniert hat. Sich keiten lassen von der Frage, was es braucht, damit ein Vorhaben gelingt. Fehler und Misserfolge als Chance zum Besserwerden nutzen.			
	Lache über dich selbst, bevor es ein anderer tut. Über der Sache stehen: Entspannt und entkrampft an die Dinge herangehen. Humorvoll – mit einem Augenzwinkern – mit sich und mit den Mitmenschen umgehen können.			
ACHTSAMKEIT	Gute Manieren bestehen aus lauter kleinen Opfern. Sich höflich und respektvoll verhalten: Bedürfnisse der anderen erkennen und Grenzen respektieren – auch inbezug auf die äussere Erscheinung. Sich auszeichnen durch Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft.			
	Suche nicht andere, sondern dich selbst zu übertreffen. Konstruktiv zusammenarbeiten: Andere Meinungen annehmen, zu- und hinhören können. Sich nützlich machen. Eigene Interessen auch hinter gemeinsame Ziele zurückstellen können.			
	Sorgfältig mit Dingen umgehen: Einrichtungen und Gegenstände mit Sorgfalt behandeln. Abfälle in den Eimer. Materialien in Ordnung bringen und sauber versorgen.			