

## Übersicht über verschiedene Kompetenzbereiche:

### Selbst-Kompetenzen

#### Emotionaler Bereiche:

Emotionale Gestimmtheit, persönliche Reife, Umgang mit Erfolg/Misserfolg, Selbständigkeit und Selbstvertrauen/Entscheidungsfähigkeit, Willensentwicklung, Lernbereitschaft, Ausdauer, Konzentration, Motivation, Bedürfnisaufschub

#### Motorik:

Grob-, Feinmotorik, Graphomotorik, Geschicklichkeit, Koordination

#### Wahrnehmung:

Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken, taktil-kinästhetisch, Raumwahrnehmung, Ausdrucksfähigkeit, Umfeld

### Sozial-Kompetenzen

#### Sozialer Bereich:

Kontaktfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Konfliktverhalten, Hilfsbereitschaft, Einfühlungsvermögen, Rücksichtnahme, Verantwortung, Werthaltung

#### Umgang mit anderen:

Empathie (Mitgefühl bzw. Einfühlungsvermögen), Menschenkenntnis, Kritikfähigkeit, Wahrnehmung, Selbstdisziplin, Toleranz, Sprachkompetenz, Interkulturelle Kompetenz, Teamfähigkeit, Kooperation, Konfliktfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit

### Sach-/Fach-Kompetenzen

#### Kognition:

Aufgabenverständnis, Merkfähigkeit, Logisches Denken, Form- und Zahlenverständnis, Kreativität, Regelbewusstsein

#### Sprache:

Artikulation, Sprechfähigkeit, Lesevoraussetzung, Begriffsbildung, Logopädie

### Führungs-Kompetenzen

Verantwortung, Flexibilität, Konsequenz, Vertrauen, Vorbildfunktion, Emotionale Intelligenz, Engagement, Kommunikationsfähigkeit,

#### Soft Skills:

Disziplin, Umgangsformen, Höflichkeit, Freundlichkeit, Motivation, Sprachliche Kompetenz, Selbständigkeit, Teamfähigkeit

Die Kompetenzbereiche sind nicht immer klar abzugrenzen, und kommen oft auch in anderen Bereichen vor. Es geht darum, die vielfältigen Kompetenzen im eigenen Leben zu erkennen und einzusetzen.

Aufgabe 1: Wie stark sind die verschiedenen Kompetenzen entwickelt auf einer Skala von 1 bis 10 (=10 am stärksten entwickelt)?

Aufgabe 2: Wie können Sie mit den am stärksten entwickelten Kompetenzen die weniger ausgeprägten Kompetenzen stärken?