



Freiwillige Soziale Dienste Bistum Münster
Freiwilliges Soziales Jahr und Bundesfreiwilligendienst

Selbsteinschätzung

Liebe/r Freiwillige,

dieser Kompetenzfragebogen ist sehr umfassend angelegt. Es kann sein, dass du nicht zu jedem Punkt eine Aussage treffen kannst. Es ist nur eine Momentaufnahme und soll für dich eine Vorbereitung auf das Zwischenauswertungsgespräch mit deiner Anleitung sein.

Sei ehrlich zu dir selbst! Nimm dir ausreichend Zeit, viel Spaß dabei!

Kommunikationsfähigkeit	Immer	Meistens	Selten	Nie
Sachverhalte und Situationen darstellen Ich kann gut erklären und Sachverhalte oder Situationen darstellen.				
Offenheit im Umgang mit anderen Mir fällt es leicht, auf andere zuzugehen, ein Gespräch zu beginnen und aufrechtzuerhalten.				
Über sich selbst sprechen Ich kann gut über meine eigenen Ideen, Gedanken und Gefühle sprechen.				
Sich in Gespräche einbringen Ich bringe in Gesprächen meine eigene Meinung ein und kann diese begründen.				
Meinungen anderer respektieren Ich respektiere, dass andere Menschen eine andere Meinung haben können				
Respektvoll kommunizieren Ich höre aufmerksam zu und lasse meine GesprächspartnerInnen ausreden.				
Sich in andere hineinversetzen Ich kann Einstellungen, Gefühle und Probleme anderer erkennen und nachempfinden, wie es ihnen geht.				

Reflektionsfähigkeit	Immer	Meistens	Selten	Nie
Eigene Bedürfnisse kennen Ich kenne meine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Abneigungen.				
Eigene Stärken und Schwächen kennen Ich kann meine Fähigkeiten und Schwächen einschätzen und sie benennen.				
Selbstkritisch sein Ich kann meine Ziele und Handlungen hinterfragen und überdenken.				
Grenzen einschätzen können Ich kann meine Grenzen einschätzen und überwinden, mich neuen Belastungen stellen, diese aber ebenso äußern und deutlich machen.				
Anforderungen und Rollenmuster mit eigenen Zielen und Wünschen abgleichen Ich reflektiere die Anforderungen, die an mich gestellt werden, im Hinblick auf meine eigenen Vorstellungen.				
Lebenseinstellungen überdenken/ festigen Ich bin in der Lage, meine Einstellung zum Leben zu überdenken, zu verändern oder zu stärken.				

Integrationsfähigkeit	Immer	Meistens	Selten	Nie
Sich anpassen können Ich füge mich leicht in eine Gruppe ein und nehme auf andere Rücksicht.				
Verantwortung übernehmen Ich bin bereit, für mein Handeln und meine Entscheidungen Verantwortung zu übernehmen.				
Anderen mit Respekt und Toleranz begegnen Ich nehme wahr, dass Menschen in Gewohnheiten, Einstellungen, Kulturen usw. verschieden sind. Ich bin offen für sie und begegne Ihnen mit Respekt und Toleranz.				

Engagementbereitschaft	Immer	Meistens	Selten	Nie
Unterstützungsbedarf erkennen Ich merke, wenn andere Hilfe und Unterstützung benötigen.				
Bereitschaft sich einzusetzen Ich bin bereit, meine eigene Zeit für andere einzusetzen.				

Bildungsfähigkeit	Immer	Meistens	Selten	Nie
Interesse für Neues Ich bin interessiert an neuen Aufgaben.				
Konzentriert arbeiten Ich arbeite konzentriert an einer Aufgabe.				
Ausdauer Ich kann mich längere Zeit auf die Lösung einer Aufgabe konzentrieren, auch bei ständig wiederkehrenden oder unbeliebten Tätigkeiten.				
Zielstrebigkeit Ich habe bei der Bearbeitung einer Aufgabe das Ziel klar vor Augen und arbeite darauf hin.				
Eigeninitiative Ich bringe von mir aus Ideen und Vorschläge ein. Ich erledige von mir aus Arbeiten, die in meinen Tätigkeitsbereich fallen.				
Selbständig lernen Ich hole mir selbständig Informationen ein, um mir Wissen und Fähigkeiten anzueignen.				
Lösung neuer Aufgaben Ich traue mir zu, neue (schwierige) Aufgaben oder Situationen zu lösen.				
Hilfe nachfragen Ich bitte andere um Hilfe, wenn ich eine schwierige oder neue Situation nicht allein bewältigen kann.				
Vertrauen in andere haben Ich bin in der Lage, mich auf die Zuverlässigkeit von anderen zu verlassen.				
Wechselnde Tätigkeiten übernehmen Mir fällt es leicht, mit wechselnden Anforderungen zurechtzukommen.				
Unter Zeitdruck arbeiten Wenn ich wenig Zeit für die Erledigung einer Aufgabe habe, bleibe ich trotzdem ruhig und arbeite wie geplant weiter.				
Schwierigkeiten und Widerstände überwinden Ich finde Wege, um Schwierigkeiten und Widerstände (z.B. Lärm, Stress mit anderen) zu überwinden und bleibe weiterhin bei meiner Aufgabe.				
Aus Erfolgen und Misserfolgen lernen Wenn mir etwas gelingt oder nicht gelingt, bin ich in der Lage, daraus zu lernen und die Erfahrungen auf andere Situationen zu übertragen.				

Beschäftigungsfähigkeit	Immer	Meistens	Selten	Nie
Sich an Regeln und Vereinbarungen halten Ich nehme Regeln und Vereinbarungen ernst und halte sie ein.				
Hilfsbereitschaft Ich springe für andere ein und unterstütze sie bei ihren Aufgaben.				
Selbständig handeln Ich kann eigenständig Aufgaben erledigen.				
Gewissenhaft arbeiten Ich arbeite sorgfältig und genau und achte darauf, Fehler möglichst zu vermeiden.				
Selbständig planen Ich plane und organisiere eigenständig meinen Tagesablauf. Dabei spreche ich mich mit KollegInnen ab, wenn es nötig ist.				
Folgen abschätzen Ich kann die erwünschten und unerwünschten Folgen meines Handelns abschätzen.				
Flexibilität Ich bin bereit, meine Pläne zu ändern, wenn ich neue Informationen bekomme oder die Situation es erfordert.				
Mit unterschiedlichen Menschen zurecht kommen Ich kann mich auf unterschiedliche Menschen einstellen und mit ihnen arbeiten.				
Konflikte erkennen und annehmen Ich erkenne einen Konflikt und bin bereit, mich auf eine Auseinandersetzung einzulassen.				
Konfliktsituationen sachlich äußern und konstruktiv lösen Ich kann Kritik sachlich äußern und achte darauf, dass sie der Situation angemessen ist und niemanden verletzt.				
Annehmen von Lob und Kritik Ich kann Lob und Kritik an meiner Leistung und meinem Verhalten akzeptieren und annehmen. Hierbei überlege ich sorgfältig, was ich annehmen mag.				
Kompromisse schließen Ich bin bereit, Kompromisse einzugehen und kann in diesem Fall auch meine Interessen zurückstellen.				
Streit schlichten Ich kann andere beruhigen und schwierige Situationen entschärfen und Streit schlichten.				

Nun überlege, an welchen Themen und den zuvor genannten Kompetenzen du selber noch arbeiten möchtest. Bei den Dingen, wo es dir schwer gefallen ist zu kreuzen, überlege, ob dir eine Einschätzung deiner Anleitung helfen würde. Wo ist dir die Meinung deiner Anleitung besonders wichtig?

Kennzeichne die jeweiligen Punkte für dich selbst und für das Gespräch mit deiner Anleitung.