

Wer bin ich?

Lernziele

Was wir über uns selbst denken, ist wichtig und die Sichtweise anderer Menschen auf uns kann hilfreich sein, wenn wir die Wirklichkeit überprüfen wollen.

Anmerkungen

In Partnerarbeit tauschen sich die Schüler über die Ergebnisse ihrer Einschätzungsbögen aus. Anschließend berichten sie der Klasse über ihren Vergleich mit der eigenen Einschätzung und darüber, dass andere Menschen häufig Eigenschaften an uns schätzen, die wir selbst gar nicht als etwas Besonderes wahrnehmen.

Zum Abschluss dieser Einheit sollte deutlich gemacht werden, wie wichtig es ist, über die eigene Entwicklung nachzudenken und sowohl ehrlich als auch taktvoll zu sein, wenn man anderen eine Rückmeldung gibt. Zudem sollte erklärt werden, dass unsere Wahrnehmung von uns selbst auch dadurch beeinflusst wird, wie andere uns betrachten. Insbesondere wenn die Reaktionen weniger positiv waren, ist es wichtig, die Gültigkeit der gemachten Aussagen zu überprüfen. Die Entwicklung unserer Persönlichkeit ist ein lebenslanger Prozess.

Tipp

Möglicherweise ist es günstig, befreundete Schüler voneinander zu trennen und die Kinder dazu anzuregen, neue Paarungen zu bilden. Auf diese Weise wird es mehr Schülern ermöglicht, einander kennenzulernen und ehrliche Rückmeldungen zu geben. Stellen Sie sicher, dass jedes Kind zunächst in Ruhe den eigenen Bewertungsbogen ausfüllen kann, bevor es sich der Bewertung des Partners widmet.

Zeitliche Planung

- 1 Minute für die einleitende Erklärung
- 5 Minuten für die Selbsteinschätzung
- 5 Minuten für die Einschätzung des Partners
- 5 Minuten für den Austausch

2 Wer bin ich?

👤 Einzelarbeit/👥 Partnerarbeit

Lies dir die folgende Liste aufmerksam durch und entscheide dann, wie gut du dich selbst kennst. Kreuze entweder Ja oder Nein an.

	Ja	Nein
1 Ich weiß, was ich gut kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Ich sage, was mir wichtig ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Ich sage genau das, was ich fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Ich weiß, was ich erreichen möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Ich fühle mich wohl, wenn ich unter Menschen bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Ich akzeptiere andere Menschen so, wie sie sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Ich mag mich, auch wenn andere mich kritisieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Ich kann Fehler zugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Ich kann anderen beschreiben, wie ich bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Ich bin mit meinem Körper und meinem Aussehen zufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte jemanden, der dich gut kennt und dem du vertraust, die nun folgende Liste auszufüllen. Derjenige sollte sich daran orientieren, wie er dich als Person erlebt. Falte das Blatt so, dass der obere Teil nach hinten geklappt ist. Dein Partner kann dann die Fragen beantworten, ohne durch deine Antworten beeinflusst zu werden. Unterhalte dich im Anschluss daran mit deinem Partner über die Ergebnisse eurer Einschätzungen und über die Gründe, weshalb ihr in manchen Punkten übereinstimmt oder nicht.

Dein Name _____	Ja	Nein
1 Sie/Er weiß, was sie/er gut kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Sie/Er sagt, was ihr/ihm wichtig ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Sie/Er sagt genau das, was sie/er fühlt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Sie/Er weiß, was sie/er erreichen möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Sie/Er scheint sich unter Menschen wohl zu fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Sie/Er akzeptiert andere Menschen so, wie sie sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Sie/Er mag sich, auch wenn andere sie/ihn kritisieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Sie/Er kann Fehler zugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Sie/Er kann sich selbst anderen beschreiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Sie/Er scheint mit dem eigenen Körper und Aussehen zufrieden zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annie Greeff: Resilienz
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth