

Kompetenzraster Schlüsselaspekte der Resilienz

Kriterium	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4
Selbst- und Fremdwahrnehmung	Ich kenne meine Stärken und Schwächen nicht.	Ich kann meine Stärken und Schwächen nach längerer Überlegung nennen. Ich brauche positives Feedback.	Ich beschäftige mich mit der Entwicklung meiner Persönlichkeit. Ich kann mich selbst einschätzen und hole mir Feedback ein.	Ich kenne meine Persönlichkeit und Ressourcen. Ich kann mich gut selbst einschätzen und weiß in welchen Bereichen ich mich noch entwickeln kann. Ich hole mir ehrliches Feedback ein und kann mit Kritik angemessen umgehen.
Selbstwirksamkeit	Ich kann mich kurzfristig zwingen etwas zu tun, wenn eine Belohnung wartet oder eine Konsequenz droht. Ich fühle mich oft als Opfer der Umstände.	Ich kann mich mit Dingen befassen, die mich interessieren und bei denen ich mir sicher bin, dass ich sie kann. Die nicht interessanten Dinge sind ein unfreiwilliges Muss.	Ich kann für Teilbereiche meines Lebens Verantwortung übernehmen, wenn ich mir einen Ruck gebe oder von außen dazu motiviert werde. Mein Vertrauen in meine Fähigkeiten steigt durch Erfolgserlebnisse.	Ich übernehme Verantwortung und gestalte mein Leben proaktiv. Ich bin der Überzeugung, dass ich die schulischen und beruflichen Anforderungen bewältige. Ich schöpfe Freude aus meinen Aktivitäten.
Selbststeuerung	Ich kann einfache Arbeiten übernehmen, wenn sie klar umrissen sind. Ich bin aber immer wieder auf weitere Anweisungen und Ermahnungen angewiesen.	Ich kann dir mir aufgetragenen Aufgaben planen und einteilen, wenn ich genau weiß was von mir erwartet wird und wenn ich dabei unterstützt werde. Auf Aufforderung reflektiere ich meinen Arbeitsverhalten und Lernfortschritt.	Ich kann meine Arbeiten organisieren, sinnvoll einteilen und mich daran halten. Ich kann erklären, wie ich an Dinge herangehe und mir die Ursachen für bestimmte Verhaltensweisen, Fehler bewusst machen.	Ich kann selber erkennen was zu tun ist und werde selbst aktiv. Ich kann komplexe Arbeiten in eigener Verantwortung, strukturiert, zielorientiert mit Ausdauer zu Ende bringen. Ich kann reflektierend und regulierend auf mein Arbeitsverhalten und negative Impulse, Gefühle einwirken. Ich lerne aus Fehlern.
Lösungs- und Zielorientierung	Ich gehe Herausforderungen lieber aus dem Weg. Ich kann Lösungen bei Aufgaben finden, wenn mir jemand sagt, wie ich es angehen soll.	Ich denke über meine Probleme nach. Daraus resultieren meist negative Gefühle und Entmutigung. Ab und zu setze ich mir allgemein formulierte Ziele und finde Lösungen zu begrenzten Herausforderungen.	Ich kenne Strategien zur Problemanalyse und –bearbeitung. Mit Hilfe kann ich diese anwenden. Auf Aufforderung oder aus einer Notwendigkeit heraus, setze ich mir Ziele und versuche sie leistungsorientiert zu erreichen.	Ich wende Strategien zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen an. Ich finde immer wieder neue Lösungen. Ich habe Visionen für mein Leben, die mit meinen Werten übereinstimmen. Es macht mir Freude hierzu Ziele zu setzen, dazuzulernen und mich weiterzuentwickeln.
Akzeptanz und optimistisches Denken	Ich bin mit mir oder anderen oft unzufrieden. Ich blicke pessimistisch in die Zukunft. Neue Herausforderungen machen mir Angst.	Ich bin manchmal mit mir oder anderen unzufrieden. Ich beschäftige mich nicht mit der Zukunft. Veränderungen gehe ich, wenn möglich aus dem Weg.	Meine Grenzen kenne ich nicht, ich sehe nur auf meine Stärken. In der Umgebung von optimistischen Menschen kann ich positiv in die Zukunft blicken. Veränderungen sehe ich negativ, gehe sie aber an.	Ich akzeptiere meine eigenen Grenzen und die der anderen. Ich kann meine Gedanken steuern und blicke positiv in die Zukunft. Ich reagiere flexibel auf Veränderungen, kann mich aber auch auf Situationen, die nicht zu ändern sind, anpassen.
Beziehung gestalten/ Empathie	Ich gehe auf andere zu und/oder arbeite mit anderen zusammen, wenn es unbedingt nötig ist.	Ich kann mit Menschen, die ich gut kenne zusammenarbeiten und Gedanken austauschen. Ich halte mich eher zurück, wenn man nicht auf mich zukommt und meine Bedürfnisse nicht respektiert werden.	Ich kann mit anderen zusammen arbeiten, wenn ich merke ich bin akzeptiert. Ich kann die Bedürfnisse anderer respektieren. Konflikte sind mir unangenehm, aber ich bin bereit sie zu lösen.	Ich suche die Zusammenarbeit mit anderen und übernehme auch die Führungsrolle. Ich kann Perspektiven wechseln und mich in die Gedanken anderer Menschen hineinversetzen. Ich kann Konflikte konstruktiv lösen. Ich bin vertrauenswürdig, verlässlich und übernehme auch unpopuläre Aufgaben.
Stressbewältigung	Ich gehe Stresssituationen aus dem Weg. Stress macht mich krank.	In Stresssituationen habe ich oft ein Blackout und reagiere unkontrolliert. Ich kenne keine Strategien zur Stressbewältigung.	Ich kenne Stressbewältigungsstrategien, aber es fällt mir schwer sie in Stresssituationen bewusst anzuwenden. Ich entwickle mich aber weiter.	Ich führe einen gesunden, ausgeglichenen Lebensstil, um für Stresssituationen gut gerüstet zu sein. In Stresssituationen mache ich mir meine vorhandenen Kompetenzen zur Stressbewältigung bewusst und wende sie zur Überwindung an.