



NAME DER ÜBUNG: SELBSTINTERVIEW

Übung 2 / Beobachtung der Leistungen erwachsener Lernender

Inhalt	Fertigkeiten	Soft Skills
Selbstbeobachtung	- Verbesserte Fähigkeit zur Selbstbeobachtung.	- Selbstentfaltung - Selbsterkenntnis - Selbsterkenntnis

Überblick zur Übung

SELBSTINTERVIEW	
Allgemeine Beschreibung	Der folgende Fragebogen zur Selbsteinschätzung, der für Schüler und Lehrkräfte erstellt wurde, enthält Fragen zu kurz- und langfristigen Zielen. Dies bietet einen Rahmen für die Selbstbeobachtung und hilft uns allen, unsere Gefühle, Handlungen und Verhaltensweisen zu klären, zu reflektieren und zu priorisieren. Es ermöglicht uns, ein Gefühl der Autonomie während unserer Lernprozesse zu entwickeln.
Benötigte Materialien	Eine Kopie der Fragen und der Matrix
Dauer	30 - 45 Minuten
Geeignet für	Die Aktivität ist individuell umsetzbar und funktioniert sowohl online als auch offline.



Übung

Werfen Sie zunächst einen Blick auf die verschiedenen großen und täglichen Ziele, um einen Eindruck davon zu bekommen, worüber Sie nachdenken könnten. Aber denken Sie daran, dass dies nur Beispiele sind. Wenn Sie andere Ziele im Kopf haben, ist das auch in Ordnung.

Beispiele:

Große Ziele

1. Abgeschlossenes Projekt
2. Höhere Bildung
3. Berufsausbildung
4. Job
5. Beteiligung in Gemeinschaft oder einer Organisation
6. Freiwillige Helferin der Gemeinde
7. Fähigkeiten an andere weitergeben

Tägliche Ziele

1. Fertigstellung einer Arbeit
2. Über Frustrationen gesprochen
3. Sich auf die Aufgaben konzentriert hat
4. Respekt und Mitgefühl für andere zeigen
5. Habe mich nach einer frustrierten Zeit neu sortiert und weitergearbeitet
6. Einem anderen Schüler geholfen
7. Einige Ideen und Vorschläge zu einem Gespräch beigesteuert
8. Positive Sprache bei der Beschreibung eines Bedürfnisses oder Wunsches verwendet
9. Selbstreflexion darüber, wie sich meine tägliche Arbeit und meine Interaktionen auf mein großes Ziel auswirken
10. Gemeinsame große Ziele mit Partner, Freunden oder Kollegen
11. eine persönliche Erklärung, ein Bild und/oder ein Hilfsmittel zur Ermutigung bei der Arbeit an großen Zielen erstellt

Fragen zur Selbstbeurteilung

- Was brauche ich, um mein Ziel zu erreichen?
- Welche Ressourcen (Menschen, Aktivitäten oder Dinge) könnten mir helfen, meine kleinen und großen Ziele zu erreichen?
- Wie kann ich zeigen, dass ich mich größeren Zielen nähere?
- Wie können mich meine Kursmitglieder unterstützen?
- Was kann mein Ausbilder tun, um mir zu helfen?

- Wie gehe ich mit negativen Situationen um? Was sage ich normalerweise zu mir selbst, wenn solche Situationen auftreten?
- Was wäre eine Aussage, die mich ermutigen würde?
- Wer sind meine Helden? Welche Charaktereigenschaften bewundere ich bei diesen Menschen, die sie zu meinen Helden machen?
- Woran werde ich persönlich erkennen, dass ich auf dem richtigen Weg zu meinen Zielen bin? Woran erkenne ich, wenn ich vom Weg abkomme?
- Welche drei negativen Gefühle empfinde ich am häufigsten?
- Was sind drei positive Gefühle, die ich oft oder manchmal empfinde?
- Wie kann mir die kreative Visualisierung helfen?
- Wie konnte ich lernen, auch nach einem Tag mit kleinen Fehlern wieder anzufangen?
- Welche drei Strategien kann meine Berufsbildungseinrichtung oder mein Lehrer anwenden, um mich bei der Erreichung meiner Ziele zu unterstützen?
- Welche zwei oder drei Herausforderungen oder Hindernisse hindern mich daran, kleine oder große Ziele zu erreichen?
- Was sind meine Stärken?
- Was sind meine Herausforderungen?
- Wie werde ich mich auf diese Stärken konzentrieren, wenn ich weiß, dass meine Gedanken und Gefühle mein Verhalten und meine Worte gegenüber anderen bestimmen?

Zusätzlicher Inhalt

Lori Desaultes, Assistenzprofessorin am College of Education an der Butler University, hat ein Diagramm (Anhang I) entworfen, das Pädagogen mit ihren Schülern teilen können, damit der Unterrichtsstoff und die Verhaltensweisen, die im Klassenzimmer und in den Berufsbildungseinrichtungen vermittelt werden, das Erreichen von größeren und kleineren Teilzielen widerspiegeln kann.

Dies kann von entscheidender Bedeutung sein, denn wenn jeder von uns die Verbindungen zu dem, was wir tun und sagen, emotional erlebt - entweder in Übereinstimmung mit unseren Wünschen und Plänen oder völlig neben der Spur -, können wir intrinsisch motiviert werden, diese kurzfristigen Ziele zu verfolgen. Und wir wissen, dass wir uns dabei nicht nur besser fühlen, sondern auch den Nutzen unserer Bemühungen sehen und ernten.