

1.1 | Meine Kompetenzen – ein Überblick

Was sind Kompetenzen?

Kompetenzen sind Fähigkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen, die du benötigst, um bestimmte Aufgaben zu meistern oder bestimmte Tätigkeiten erfolgreich durchzuführen.

Kompetenzen erwirbst und trainierst du nicht nur in der Schule, sondern auch außerhalb. Die Auseinandersetzung mit deinen Kompetenzen soll dir helfen, deine Fähigkeiten, Interessen, Stärken und Vorlieben zu entdecken, zu erweitern und darüber zu reflektieren.

Einzelne Kompetenzen lassen sich vier großen Bereichen zuordnen:



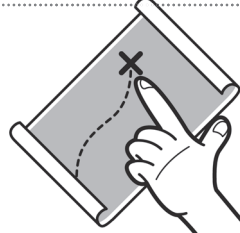

	<p>Wenn du über Fachwissen verfügst – z.B. in Geschichte, Biologie, Mathematik-, oder wenn du über ein Allgemeinwissen oder (Fremd-)Sprachenkenntnisse verfügst, dann besitzt du Fachkompetenz.</p>
	<p>Wenn du mit anderen Menschen in Kontakt treten, kommunizieren, zusammenarbeiten, Konflikte austragen kannst, dann besitzt du Sozialkompetenz.</p>
	<p>Wenn du über dich selbst nachdenken kannst, um dir deiner Stärken und Fähigkeiten bewusst zu werden, wenn du selbstständig, eigenverantwortlich, kreativ und verlässlich arbeiten kannst, dann besitzt du Selbstkompetenz.</p>
	<p>Wenn du deine Arbeit einteilen, planen, organisieren und strukturieren, bewältigen und präsentieren kannst, dann besitzt du Methodenkompetenz.</p>

Nicht immer kann eine Kompetenz | Fähigkeit eindeutig einem dieser vier Bereiche zugeordnet werden. Die Fähigkeit: „Ich kann mich verständlich ausdrücken“ passt zu Fachkompetenz ebenso wie zu Sozialkompetenz oder Methodenkompetenz.



 **1.1 | Meine Kompetenzen – ein Überblick**

 **Sozial-, Selbst-, Methoden- und Fachkompetenz – einige Beispiele**

			
Sozialkompetenz	Selbstkompetenz	Methodenkompetenz	Fachkompetenz
<ul style="list-style-type: none"> • <i>aktiv zuhören</i> • <i>sich bedanken</i> • <i>bei der Gruppe bleiben</i> • <i>Material teilen</i> • <i>gezielt um Hilfe bitten fragen</i> • <i>Hilfe geben</i> • <i>Anweisungen ausführen</i> • <i>Komplimente machen</i> • <i>Menschen bei ihrem Namen nennen</i> • <i>einander ermutigen</i> • <i>Lautstärke der Stimme an die Situation anpassen</i> • <i>in Teams und Gruppen erfolgreich zusammenarbeiten</i> • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>sicher auftreten</i> • <i>Selbstsicherheit ausstrahlen</i> • <i>Selbsteinschätzung entwickeln</i> • <i>Kreativität zeigen</i> • <i>Ablenkungen widerstehen</i> • <i>bei Problemen weiterfragen</i> • <i>Initiative zeigen</i> • <i>über die individuelle Motivation zum Lernen nachdenken</i> • <i>Körpersprache beachten</i> • <i>über Werte nachdenken</i> • <i>Einstellungen zum Lernen überprüfen</i> • <i>Lerntyp kennen</i> • <i>persönliche Ziele setzen</i> • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>einen Lernplan erstellen</i> • <i>selbstorganisiert arbeiten</i> • <i>den Arbeitsplatz sinnvoll gestalten</i> • <i>Ordnung in der Schultasche halten</i> • <i>ein Poster gestalten</i> • <i>ein Referat halten</i> • <i>in der Bibliothek und im Internet recherchieren</i> • <i>eine Mind Map® erstellen</i> • • • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>einen Dialog auf Englisch schreiben können</i> • <i>Prozentrechnen können</i> • <i>einen Bericht über ein gelesenes Buch schreiben können</i> • <i>einen Versuch in Physik machen können</i> • <i>einen Singvogel nennen können</i> • • • • • • • • •

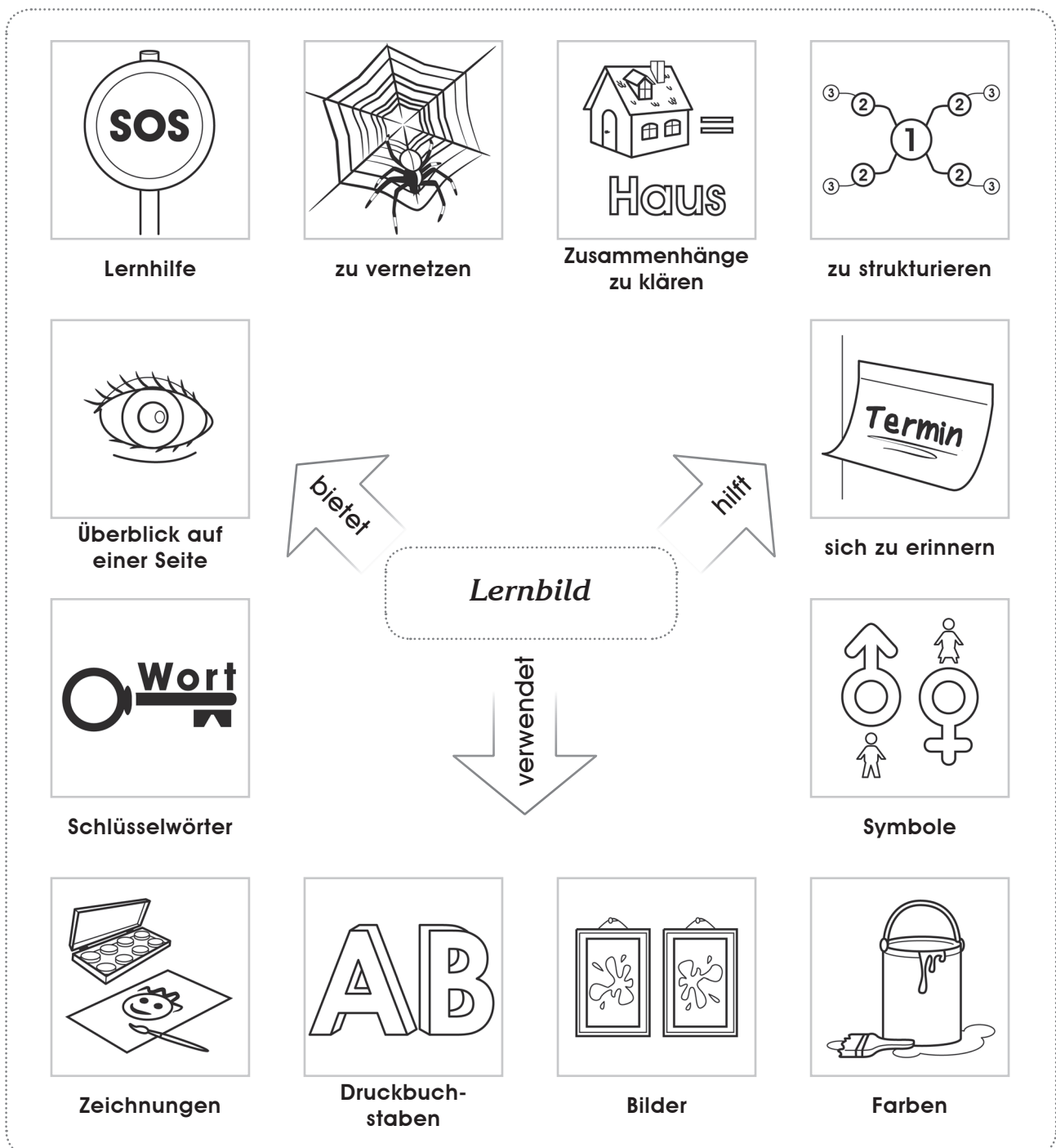


3.2 | Ich gestalte ein Lernblatt

Merkmale eines Lernbilds

Wir Menschen denken in Bildern – nicht in Worten. Diese Erkenntnis nutzt das Lernbild. Dabei werden wichtige Informationen in zeichnerischer Form verarbeitet, Inhalte in bunte Bilder umgesetzt und Zusammenhänge durch Symbole verdeutlicht. Der Text spielt beim Lernbild nur eine Nebenrolle und beschränkt sich auf einzelne Schlüsselwörter, Wortgruppen, einprägsame Zitate oder Vergleiche.

Lernbild zum Thema „Lernbild“

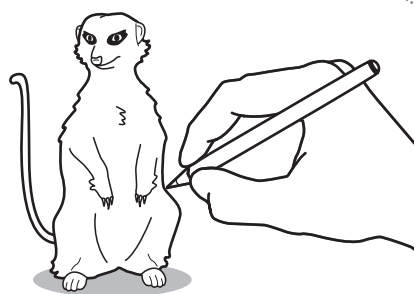
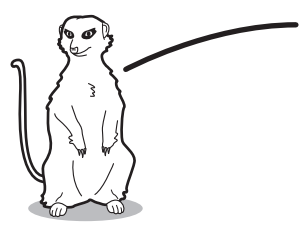
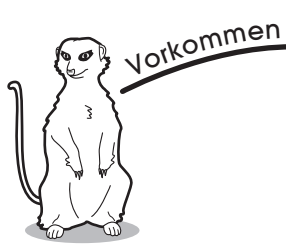
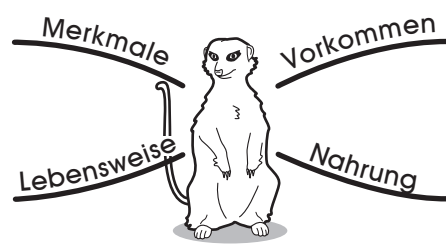
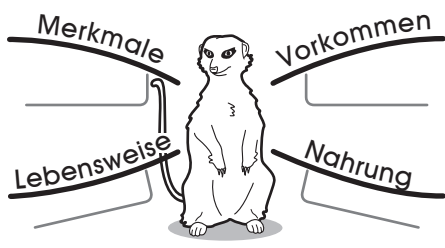




 **3.5 | Ich gestalte eine Mind Map®**

 **Anleitung zur Erstellung einer Mind Map®**

Eine Mind Map® stellt deine Gedanken bildhaft dar – sie ist also eine Gedankenkarte. Durch die Kombination von Bildern, Worten und Farben werden beide Gehirnhälften aktiviert, sodass du noch produktiver und kreativer arbeiten kannst. Mindmapping hilft dir, Informationen grafisch aufzubereiten, zu ordnen und nachhaltig zu speichern.

<p>1 </p> <div style="border: 1px solid black; padding: 20px; text-align: center;"> <p>A4</p> <p>297 x 210 mm</p> </div>	<p>2 </p> 
<p>Verwende ein glattes Blatt im Querformat. Es sollte mindestens das Format A4 haben.</p>	<p>Zeichne in die Mitte der Seite ein kleines, buntes Bild, das dein Thema darstellt. Du kannst dein Thema auch mit einem Wort benennen, um das du einen Kreis oder eine Wolke malst.</p>
<p>3 </p> 	<p>4 </p> 
<p>Zeichne ausgehend von diesem Bild einen dicken Ast für ein Unterthema. Dieser Ast wird bis zu seiner Spitze immer dünner. Achte darauf, dass die Äste gebogen sind, sodass die Themen lesbar sind, ohne dass du die Mind Map® drehen musst.</p>	<p>Schreibe auf diesen Ast das Unterthema in Blockschrift. Du kannst auch hier wieder ein Bild, ein Symbol dazuzichnen.</p>
<p>5 </p> 	<p>6 </p> 
<p>Füge jetzt weitere Hauptäste dazu – so viele Themen dir eben einfallen. Verwende für jeden neuen Ast eine andere Farbe.</p>	<p>Von einem Hauptast kann ein dünnerer Nebenast ausgehen als Basis für eine nächste Gedankenebene.</p>