Selbstreflexion: Eigene Ressourcen kennen und nutzen

① **Kreuze jeweils an, wie gut du die einzelnen Kompetenz beherrschst!**

Ich kann...	- -	-	+	++
eigene Gefühle wahrnehmen und situationsangemessen ausdrücken				
meine Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren				
Stärken und Schwächen meines Lern- und Sozialverhaltens einschätzen				
auf meine Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen				
Fehler analysieren und über alternative Lösungen nachdenken				
auf Lernwege zurückschauen, diese beschreiben und beurteilen				
eigene Einschätzungen und Beurteilungen mit solchen von aussen vergleichen und Schlüsse ziehen (Selbst- und Fremdeinschätzung)				
aus Selbst- und Fremdeinschätzungen gewonnene Schlüsse umsetzen				

② **Wähle eine Kompetenz aus (X davor) und überlege dir, wie du diese in dieser Woche und darüberhinaus verbessern kannst! Notiere dein Vorhaben!**

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/personale-kompetenzen-selbstreflexion-1

③ **Rückblick: In welchen Situationen konntest du die Kompetenz anwenden? Gab es Schwierigkeiten? Wie kann sie dir weiterhelfen?**

④ **Ausblick: Wieso ist Selbstreflexion wichtig? Wie kannst du diese Kompetenz auch in Zukunft weiter verbessern und nutzen?**

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/personale-kompetenzen-selbstreflexion-1