

## Selbstreflexion: Eigene Ressourcen kennen und nutzen

① Gib jeweils mit einem X an, wie gut du diese 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 Gib jeweils mit einem X an, wie gut du diese Kompetenz beherrschst!