**ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN**

Die überfachlichen Kompetenzen umfassen Fähigkeiten, die fächerübergreifend erworben werden. Sie sind bereichsunspezifisch, respektive bereichsübergreifend (Grob & Maag Merki, 2001). Diese Fähigkeiten stehen in einem positiven Zusammenhang zur produktiven Lebensbewältigung.

Kreuzen Sie alle Eigenschaften an, welche Sie von sich selbst erwarten. Mit den drei Kästchen kann eine persönliche Abstufung vorgenommen werden.

# Personale Kompetenzen (Selbst-und Sozialkompetenzen)

**Kritisch-forschendes Denken**

□□□ forschend fragend und nicht nur aufnehmend (rezeptiv) lernen

□□□ relevante Grundfragen selbstständig erkennen und formulieren

□□□ Wissen logisch strukturieren und vernetzen

□□□ Gelerntes anwenden und transferieren

□□□ konsequent nach Begründungen suchen

□□□ die Herkunft und gesellschaftlichen Zusammenhänge des Wissens reflektieren

□□□ in Alternativen denken und abwägend entscheiden und urteilen

□□□

**Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen**

□□□ die eigenen Fähigkeiten, Stärken und Schwächen kennen und richtig einschätzen

□□□ sich anspruchsvolle, aber realistische Ziele setzen

□□□ den Mut haben, sich selber zu sein und zu seinen Überzeugungen zu stehen

□□□ eigene Bedürfnisse und Ziele auch gegen die Meinung /Interessen anderer vertreten

□□□ klare Vorstellungen über richtiges/falsches Handeln entwickeln

□□□ den Willen und Einsatz haben, um selber gesetzten Ziele zu erreichen

□□□

**Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen**

□□□ Ziele mit Ausdauer und Beharrlichkeit verfolgen

□□□ eigene Produkte überarbeiten

□□□ Schwierigkeiten, Belastungen und Misserfolge bewältigen

□□□ übertragene Arbeiten auch ohne Aufsicht erledigen, selbst wenn diese unbeliebt sind

□□□

**Sorgfalt und Pflichtbewusstsein**

□□□ übertragene Arbeiten und Aufgaben zuverlässig und präzis erledigen

□□□ einmal begonnene Arbeiten auch zu Ende führen

□□□ sich an Abmachungen halten

□□□

**Neugierde und Selbstmotivation**

□□□ wissen wollen und bereit sein für Neues

□□□ Freude durch Interesse an der Sache gewinnen

□□□ bei den schulischen/beruflichen Tätigkeiten hohe Anforderungen an sich selbst stellen

□□□ sich für eine Aufgabe begeistern, auch ohne ständigem Antrieb von aussen

□□□ sich immer wieder klare und realistische Ziele setzen

□□□ sich auch nach Rückschlägen immer wieder neu motivieren

□□□

**Selbstständigkeit und Selbstverantwortung**

□□□ Wissen aus unterschiedlichen Quellen selbstständig erwerben

□□□ Überblick über ein Thema gewinnen und das Wesentliche erkennen

□□□ Projekte und Arbeiten selbstständig planen und durchführen

□□□ Wissenslücken erkennen und gezielt schliessen

□□□Freiräume für eigenes Lernen effizient und gezielt nutzen

□□□ Verantwortung für Gelingen und Misslingen im Lernprozess übernehmen

□□□

**Gesundheit**

□□□ Gefühle und Empfindungen bewusst wahrnehmen

□□□ Anspannung und Erholung in Balance bringen

□□□ Stressfaktoren kennen und ausgleichen

□□□ Frustrationstoleranz entwickeln

□□□ gesundheitliches Risikoverhalten vermeiden

□□□

**Reflexionsfähigkeit**

□□□ Leistungen anhand vereinbarter Kriterien selbstkritisch beurteilen

□□□ eigene Stärken und Schwächen realistisch einschätzen

□□□ die Qualität der eigenen Arbeit einschätzen und sich bei Bedarf Unterstützung holen

□□□ den Umgang mit (Lern-) Hindernissen verbessern

□□□ auf Erfahrungen aus früheren Lernprozessen zurückgreifen

□□□ darüber nachdenken, was bei einer nächsten, ähnlichen Aufgabe besser gemacht werden kann

□□□

**Kommunikationsfähigkeit**

□□□ aktiv zuhören

□□□ Botschaften klar vermitteln

□□□ Sensibilität für nonverbale Kommunikation entwickeln

□□□ Rückmeldungen offen entgegennehmen

□□□

**Soziale Verantwortung und interkulturelle Kompetenz**

□□□ eigene (ethische, soziale und politische) Werte entwickeln

□□□ den Andern offen, tolerant, fair und solidarisch begegnen

□□□ sozial und ökologisch verantwortlich handeln

□□□ Interesse und Sensibilität für andere Kulturen entwickeln

□□□

**Teamfähigkeit**

□□□ sich in einer Gruppe aktiv einbringen und die eigene Position sachlich vertreten

□□□ sach-und zielorientiert kooperieren und kollaborieren

□□□ andere respektieren, sich in sie hineindenken und auf sie eingehen

□□□ Konflikte konstruktiv austragen (sachlich kritisieren und für Kritik offen sein)

□□□ sich argumentativ überzeugen lassen

□□□ Verantwortung übernehmen

□□□ sich an vereinbarte Gruppenregeln halten

□□□ persönliche Bedürfnisse zu Gunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen

□□□

# Methodenkompetenzen

**Kreativität**

□□□ Kreativitätstechniken kennen und systematisch anwenden

□□□ experimentierfreudig und bereit sein, neue Wege zu gehen

□□□ Eigene Ideen/Lösungsansätze entwickeln

□□□ Verschiedene Lösungen für Probleme entwickeln und umsetzen

□□□

**Lern-und Arbeitsstrategien**

□□□ mit verschiedenen Lernstrategien aktiv lernen

□□□ Lernstrategien und Lernverhalten reflektieren und weiterentwickeln

□□□ Ziele und Prioritäten setzen

□□□ systematisch planen, Zeit einteilen

□□□ Agenda und Pendenzenlisten führen

□□□ Planung bei Bedarf anpassen

□□□

**Recherchieren**

□□□ Informationsbedürfnis definieren

□□□ gezielt in Bibliotheken oder im Internet recherchieren

□□□ Interviewtechniken anwenden

□□□ Informationen kritisch einschätzen und in ihrer Aussagekraft beurteilen

□□□

**Lesetechnik und Informationsverarbeitung**

□□□ verarbeitendes und zusammenfassendes Lesen situationsgerecht einsetzen

□□□ mit Markierungen und Notizen arbeiten

□□□ Hilfsmittel zum Verständnis schwieriger Texte gezielt einsetzen

□□□ Informationen sachlogisch ordnen

□□□ mit Tabellen, Schemata und Skizzen Lerninhalte gliedern und visualisieren

□□□

**Texte verfassen und darstellen**

□□□ Erfahrungen, Beobachtungen und Inhalte verständlich beschreiben

□□□ Hilfsmittel und Arbeitsprogramme gezielt einsetzen

□□□ nach typographischen Regeln gestalten, Funktionalität und Ästhetik beachten

**Debattieren und Argumentieren**

□□□ differenziert und überzeugend argumentieren

□□□ in einer Diskussion seinen Standpunkt fair und klar vertreten

□□□ sorgfältig zuhören und auf andere eingehen

□□□ frei sprechen

**Projektmanagement**

□□□ Zielsetzung klären und ihre Realisierbarkeit einschätzen

□□□ Varianten evaluieren

□□□ Projekt eigenständig planen

□□□ Plan konsequent realisieren

□□□ Zielerreichung überprüfen

□□□ Prozess und Resultat reflektieren

**Prüfungsstrategien**

□□□ Aufgabenstellungen analysieren

□□□ Wesentliches erkennen

□□□ Antworten strukturieren

□□□ Zeit einteilen

□□□ Aus durchgeführten Arbeiten/Projekten/Prüfungen lernen

□□□