



# Beschäftige dich mit deinen sozialen Kompetenzen?

Hast du dir deine sozialen Kompetenzen schon einmal richtig bewusst gemacht?

Diese Übung hilft dir, deine Soft Skills einzuschätzen, die für den Umgang mit anderen wichtig sind – gerade auch im Berufsleben.

**Aufgabe:**

Lies dir die folgenden Soft Skills gut durch und schätze dich auf einer **Skala von 1** (Darin bin ich nicht gut / Trifft nicht auf mich zu) **bis 5** (Darin bin ich sehr gut / Trifft voll auf mich zu) selbst ein.

- Gruppenarbeiten machen mir am meisten Spaß.  
→ Teamfähigkeit
- Ich kann mich gut in andere Menschen hineinversetzen.  
→ Empathie/Einfühlungsvermögen
- In einem Gespräch kann ich meine Meinung darlegen.  
→ Durchsetzungsfähigkeit
- Ich kann mir meine Zeit gut einteilen.  
→ Organisationsfähigkeit
- Wenn ich etwas erreichen möchte, arbeite ich so lange daran, bis ich es geschafft habe.  
→ Durchhaltevermögen
- Wenn mir jemand etwas erzählt, höre ich genau zu und gebe eine zum Thema passende Antwort.  
→ Kommunikationsfähigkeit
- Meine Freundinnen und Freunde können sich immer darauf verlassen, dass ich pünktlich zum Treffpunkt komme oder tue, was ich versprochen habe. → Zuverlässigkeit

Trifft nicht zu				Trifft zu
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

**TIPP**

Um ein besseres Gespür für deine Eigenwahrnehmung zu bekommen, kannst du andere Menschen in deinem Umfeld um eine Einschätzung deiner sozialen Kompetenzen bitten.

Die Übung findest du online unter: [abi.de/orientieren/uebungen](http://abi.de/orientieren/uebungen)



**Check-U – Das Erkundungstool der Bundesagentur für Arbeit**

Mit dem Erkundungstool der Bundesagentur für Arbeit findest du mehr über deine sozialen Kompetenzen, deine Fähigkeiten, Interessen und beruflichen Vorlieben heraus. Check-U hilft dir, einen ersten Schritt in Richtung Berufs- und Studienwahl zu gehen. Machst du den Test in der neunten oder zehnten Klasse, werden dir Ausbildungsberufe vorgeschlagen, die zu deinem Profil passen. Ab der elften Klasse erhältst du zusätzlich auch Ergebnisse für passende Studienfelder.



**CHECK-U**  
DAS ERKUNDUNGSTOOL DER  
BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

[www.check-u.de](http://www.check-u.de)

