

Fragebogen 3 zum Buch von Ruth Meyer

Soft Skills fördern – Strukturiert Persönlichkeit entwickeln

WIRKUNGSKOMPETENZ

Dieser Fragebogen ist zum Download und schriftlich ausfüllen gedacht.

Er enthält 50 Fragen zur Wirkungskompetenz, wie sie im dritten Kapitel des Buches beschrieben ist.

Vorgehen

Laden Sie den Fragebogen herunter und lassen Sie ihn schriftlich ausfüllen. Füllen Sie nach der Beantwortung der Fragen das Kompetenzprofil auf der letzten Seite aus.

Zum Buch Soft Skills fördern – Strukturiert Persönlichkeit entwickeln

Soft Skills spielen heute eine immer größere Rolle für den Erfolg im Leben. Sie zu entwickeln gehört zum lebenslangen Lernen. Das Buch richtet sich an Eltern, Lehrpersonen, Führungspersonen und alle, die in ihrem Beruf oder durch ihre Rolle aufgefordert sind, andere bei der Entwicklung ihrer Persönlichkeit zu fördern.

Zu den 30 wichtigsten Soft Skills, den Schlüsselkompetenzen der Persönlichkeit, liefert das Buch je ein einfaches, systematisches Kompetenzraster. Diese Beschreibung macht den Skill (auch Performanz genannt) beurteilbar und legt damit die Grundlage für eine individuelle Förderung. Abgedeckt werden die Bereiche Entwicklungskompetenz, Emotionale Kompetenz, Wirkungskompetenz, Kommunikative Kompetenz, Beziehungskompetenz und Gruppenkompetenz.

Die Autorin gibt zu jeder Performanz praktische Hinweise, wie sie bei Kindern, bei Jugendlichen und bei Erwachsenen gefördert werden kann. Diese Tipps eignen sich für die Beratungssituation mit Klienten, für die Weiterentwicklung von Mitarbeitenden, für Erziehung, Schule und Erwachsenenbildung sowie zur persönlichen Weiterentwicklung.

Ergänzt ist das Buch durch eine vielseitige Werkzeugliste. Sie beschreibt bekannte und weniger bekannte Handlungsprinzipien und Beurteilungsmodelle unterschiedlicher Fachrichtungen, die sich bei der Schulung von Soft Skills bewährt haben.

Von Ruth Meyer sind bisher erschienen:

MutterHerzKind, Appenzeller Verlag 2000 (vergriffen)

Lehren kompakt – Von der Fachperson zur Lehrperson, hep-verlag, 2011

Lehren kompakt II – Jugendliche zwischen Erziehung und Erwachsenenbildung, hep-verlag, 2006

siehe auch: www.arbowis.ch

3.1. Echtheit

3.1.1 Sich selber schätzen

Meine eigene Persönlichkeit

- a) interessiert mich nicht.
- b) geht keinen etwas an.
- c) kenne ich und schätze ich.
- d) ist mir sehr wertvoll, ich weiß, dass ich einmalig bin.

Meine eigenen charakterlichen Stärken und Schwächen

- a) möchte ich lieber nicht so genau wissen, die behalte ich ganz für mich.
- b) kenne ich, aber meine Schwächen behalte ich ganz für mich.
- c) kenne ich gut und ich arbeite daran.
- d) kenne ich gut und ich kann sie gut als meine unverwechselbare Persönlichkeit akzeptieren, die sich fortlaufend weiter entwickeln darf.

3.1.2 Sich auf sich selbst verlassen (Selbstvertrauen)

Wenn ich vor einer Aufgabe stehe

- a) weiß ich schon im Voraus, dass ich sie wahrscheinlich nicht schaffe.
- b) hängt es nur davon ab, wie viel Glück ich habe, ob ich sie lösen kann.
- c) denke ich, dass das schon gut kommen wird.
- d) überlege ich mir, wie ich vorgehen kann, um die Aufgabe zu lösen.

Wenn mir etwas nicht gelingt

- a) ist das keine Überraschung für mich, mir gelingt selten was.
- b) suche ich die Schuld bei mir selbst, wahrscheinlich habe ich zu wenig getan.
- c) wäge ich ab, wie weit ich selbst dazu beigetragen habe.
- d) wäge ich alle Faktoren ab, die dazu beigetragen haben (Umstände, andere Menschen, Pech, meine Fähigkeiten).

3.1.3 Schüchternheit überwinden: Offen auf andere zugehen

Wenn ich unter fremden Leuten bin

- a) denke ich meistens, dass sie über mich reden.
- b) muss ich mir ab und zu sagen, dass die andern wahrscheinlich mehr mit sich selbst als mit mir beschäftigt sind.
- c) ist mir ziemlich egal, was andere über mich denken.
- d) kann ich mich unbefangen bewegen und bin so, wie ich immer bin.

Andere anzuschauen und den Blickkontakt zu halten

- a) fällt mir sehr schwer, ich blicke sofort weg.
- b) gelingt mir, wenn ich mir das vornehme, in wichtigen Gesprächen ganz gut.
- c) gelingt mir meistens.
- d) fällt mir leicht.

3.1.4 Mit Nervosität gelassen umgehen

Wenn ich unsicher bin

- a) kann ich vor lauter Nervosität gar nicht mehr handeln.
- b) bin ich sehr nervös.
- c) bin ich zwar etwas nervös, aber das kann ich überspielen.
- d) bin ich wachsam und leicht nervös.

Ganz große Nervosität

- a) macht mich völlig hilflos.
- b) versuche ich mir selbst auszureden.
- c) beruhige ich mit ein paar wirksamen Techniken .
- d) gibt es bei mir nicht.

3.1.5 Sich selber stärken: Stolz sein auf die eigene Leistung

Ich fühle mich stark

- a) nur wenn man mich lobt.
- b) eigentlich immer.
- c) und brauche nur in ganz schwierigen Zeiten aufbauende Worte von andern.
- d) und kann mich immer wieder selbst aufrappeln.

Wenn es mir schlecht geht

- a) warte ich halt auf bessere Zeiten.
- b) erinnere ich mich daran, dass auf Regenschein immer mal wieder Sonnenschein folgt.
- c) weiß ich ziemlich genau, welche Dinge mir Kraft geben.
- d) nutze ich gezielt die Dinge, die mir Kraft geben.

3.2. Auftreten

3.2.1 *Sich nonverbal ausdrücken*

Meine Körpersprache äußert sich durch

- a) gebeugte Körperhaltung, kaum Blickkontakt, verschlossene Mimik.
- b) aufrechte Körperhaltung, Unsicherheit in der Stimme und/oder Sprache.
- c) selbstbewusste lockere Körperhaltung, zu langsames oder zu schnelles Sprechen.
- d) selbstbewusste lockere Körperhaltung, tragende Stimme, angemessenes Sprechtempo, angemessene Lautstärke.

Meine Bewegungen

- a) sind unkontrolliert und hektisch oder blockiert.
- b) sind spärlich und hektisch.
- c) sind unauffällig, manchmal unpassend.
- d) sind fließend und angemessen.

3.2.2 *Sich persönlich ausdrücken*

Beim Reden ist meine Persönlichkeit

- a) vollkommen unwichtig, es geht um die Sache und die Distanz.
- b) völlig nebensächlich, ich verrate nur das allernotwendigste über mich.
- c) in Form von persönlichen Erfahrungen und Beispielen aus meinem Leben für die anderen erkennbar.
- d) ein wesentlicher Bestandteil, den ich bewusst einsetze um vertrauenswürdig zu sein.

Wenn ich rede, sind die andern für mich

- a) außerhalb meiner Wahrnehmung, ich bin dann ganz beim Thema.
- b) nur schemenhaft vorhanden.
- c) wichtig, weil ich an ihren Reaktionen sehe, wie meine Rede ankommt.
- d) der Kristallisationspunkt meiner Rede, ich entwickle meine Rede gemeinsam mit dem Publikum.

3.2.3 *Begeistern*

Die Ideen und Meinungen, die ich vorbringe

- a) habe ich aus Zeitungen oder von meinen Eltern.
- b) sind natürlich meine eigenen.
- c) kann ich gut begründen und darlegen.
- d) habe ich mir gründlich überlegt und kann illustrative Beispiele dafür finden.

Meine Ideen und Meinungen bringe ich

- a) als Echo auf das, was mein Vorredner oder meine Vorrednerin sagt, ein.
- b) ein, falls sie gerade passen.
- c) immer möglichst früh und passend ein.
- d) anhand von erfolgsversprechenden Beispielen locker und phantasievoll ein.

3.2.4 *Sich nicht verunsichern lassen*

Wenn mir mein Publikum Fragen stellt

- a) negiere ich sie oder verschiebe sie auf irgendwann.
- b) versuche ich, darüber möglichst schnell und unverbindlich hinwegzugehen.
- c) verheddere ich mich ab und zu in zu langen oder zu defensiven Antworten.
- d) gibt mir das oft Gelegenheit, auf den Punkt zu kommen oder etwas zu vertiefen.

Einwände aus dem Publikum

- a) stören mich.
- b) verunsichern mich.
- c) empfinde ich als unumgänglich.
- d) erfreuen mich.

3.2.5 *Andere anstecken (Charisma)*

Andere zu begeistern

- a) ist nicht mein Ding.
- b) gelingt mir im kleinen, vertrauten Kreis.
- c) gelingt mir auch in größeren Gruppen.
- d) gelingt mir auch bei Unbekannten und großem Publikum

Menschen, die mich zum Vorbild nehmen

- a) gibt es wohl kaum, das kann ich mir nicht vorstellen.
- b) treffe ich ab und zu an in meinem Spezialgebiet.
- c) begegne ich immer mal wieder an Anlässen, wo man mich kennt.
- d) begegne ich häufig, auch Unbekannte wenden sich an mich.

3.3 Präsentieren

3.3.1 Thematische Schwerpunkte setzen

Meine Präsentation oder mein Vortrag

- a) hat kein klares Thema.
- b) ist gegliedert in Anfang, Hauptteil und Schluss.
- c) ist thematisch durchdacht, Wesentliches wird mit Illustrationen unterlegt.
- d) ist thematisch durchdacht und auf das Publikum zugeschnitten.

Meine Inhalte und Illustrationen

- a) sind bei jedem Vortrag dieselben.
- b) passe ich an den aktuellen Stand an.
- c) aktualisiere ich selten, passe aber die Sprache an mein Publikum an.
- d) sind aktuell und passen zum Publikum.

3.3.2 Spannend vortragen

Für einen flüssigen Vortrag

- a) habe ich mein Manuskript, das ich wortwörtlich vorlese.
- b) brauche ich eine vorformulierte Vorlage, an der ich mich orientieren kann.
- c) orientiere ich mich an Stichworten, die ich auf Kärtchen notiert habe.
- d) habe ich einen Überblick vor mir liegen und formuliere dann frei.

Ich erhöhe die Spannung

- a) durch eine klare Gliederung.
- b) durch rhetorische Fragen und mit sich steigernden Argumenten.
- c) durch einen spannenden Aufbau mit Höhepunkt und pointiertem Abschluss.
- d) durch einen spannenden Aufbau mit Höhepunkt und pointiertem Abschluss, unterstrichen durch eine passende Gestik und intensivem Augenkontakt mit dem Publikum.

3.3.3 Fakten vermitteln (Lehrvortrag)

Wenn ich anderen mit meinem Referat etwas beibringen soll

- a) möchte ich das ohne Unterbruch tun können.
- b) gehe ich nach dem Vortrag auf die Fragen ein.
- c) greife ich Fragen aus dem Publikum auf.
- d) versuche ich so weit wie möglich mit Einzelnen aus dem Publikum ins Gespräch zu kommen.

Wenn ich anderen mit meinem Referat etwas beibringen soll

- a) vermittle ich ausschließlich Fakten.
- b) erkläre ich die wichtigsten einfachen Fakten und Zusammenhänge.
- c) erkläre ich auch komplizierte Fakten und Zusammenhänge möglichst anschaulich.
- d) beziehe ich Erklärungen von Zuhörenden in die Rede ein.

3.3.4 Visualisieren: Das Wesentliche sichtbar machen

Darstellungen, Bilder und Folien

- a) brauche ich nie, meine Worte sind deutlich genug.
- b) sind sorgfältig gestaltet und auch von zuhinterst sicht- und lesbar.
- c) sind unterhaltsam und für alle sicht- und lesbar.
- d) unterstreichen das Gesagte auf ideale Weise.

Meine Darstellungen und Bilder

- a) sind bloß zur Unterhaltung, die haben mit dem Gesagten wenig zu tun.
- b) passen zum Thema, halt grad das, was ich gefunden habe.
- c) sind so ausgewählt, so dass sie das Wesentliche hervorheben.
- d) sind so ausgewählt (Bilder, Grafiken, Symbole), dass sie optimal verdeutlichen, was ich sagen will.

3.3.5 Medien beherrschen (Medientechnik)

Üblicherweise verwende ich

- a) eine Präsentation mit Beamer, wenn alles für mich installiert ist.
- b) eine Präsentation mit Beamer und direktem Internetzugriff
- c) mehrere Medien, ich wechsele gerne ab.
- d) mehrere Medien, ich verwende gerne Flipchart und Pinwand, wo das möglich ist.

Die Bedienung

- a) der elektronischen Geräte ist für mich eine ungeliebte Herausforderung.
- b) von Beamer und Laptop für eine Präsentation ist für mich Alltag.
- c) von Beamer und Laptop sowie das Schreiben auf unterschiedlichen Tafeln und Papieren
gelingen mir gut, so dass das Wesentliche für alle sichtbar wird.
- d) von Visualizer (mit Kamera) und Touchboard macht mir Spass, ich probiere gerne die neue
Technik aus.

3.4 Sich durchsetzen

3.4.1 Forderungen stellen (Recht durchsetzen)

Meine eigenen Rechte

- a) interessieren mich nicht.
- b) kenne ich, aber ich habe keine Lust, darauf zu bestehen.
- c) kenne ich ziemlich gut und setze ich in der Regel auch durch.
- d) lasse ich mir genau erklären, wenn ich mal nicht Bescheid weiß und ich wäge ab, was es zu deren Durchsetzung braucht.

Auf meinem eigenen Recht zu beharren

- a) fällt mir nicht ein und ich schlucke den Ärger hinunter.
- b) ist mein gutes Recht, ich bin da nicht diplomatisch.
- c) fällt mir schwer, ich versuche, dabei ruhig zu bleiben.
- d) gelingt mir in freundlicher und sachlicher Art und Weise.

3.4.2 Wünsche äußern

Meine Wünsche spreche ich

- a) sicher nie aus, die gehen niemanden etwas an.
- b) indirekt oder verborgen aus, die andern merken das dann schon.
- c) direkt aus.
- d) klar und passend aus.

Wenn mein Wunsch nicht erfüllt wird

- a) wiederhole ich ihn laut und fordernd.
- b) fühle ich mich im Stich gelassen.
- c) bringe ich den Wunsch später bei passender Gelegenheit etwas deutlicher wieder vor.
- d) frage ich den andern, weshalb er meinen Wunsch nicht erfüllt und höre ihm aufmerksam zu.

3.4.3 Um Sympathie werben

Am Gesprächsanfang oder beim Kennen lernen

- a) dränge ich mich vor.
- b) rede ich auf den andern ein, sobald ich Gelegenheit habe.
- c) gehe ich auf das, was der andere erzählt, ein.
- d) gehe ich auch auf das, was der andere ausstrahlt, ein.

Im Gespräch

- a) bin ich eher kurz angebunden und sachlich.
- b) bleibe ich höflich und freundlich.
- c) mache ich dem andern ein Kompliment.
- d) bin ich aufmerksam und wertschätzend, so dass der andere aufgewertet wird.

3.4.4 Mit Ablehnung fertig werden

Wenn mir jemand offen Ablehnung (Antipathie) zeigt

- a) schieße ich zurück.
- b) reagiere ich nicht.
- c) reagiere ich höflich.
- d) reagiere ich betont wertschätzend.

Wenn mir jemand offen Ablehnung (Antipathie) zeigt

- a) verdirbt mir das den Tag.
- b) berührt mich das innerlich und verunsichert mich.
- c) nehme ich das zur Kenntnis und vergesse es dann.
- d) denke ich darüber nach und gehe auf das Gegenüber zu.

3.4.5 Mit Mobbing umgehen

Wenn mich andere abschätzig behandeln und ausgrenzen

- a) gehe ich zum direkten Angriff über.
- b) ziehe ich mich resigniert zurück.
- c) wehre ich mich für meine Rechte.
- d) spreche ich die mobbende Person früh direkt auf ihre Beweggründe an und beziehe andere mit ein.

Wenn eine andere Person gemobbt wird

- a) geht mich das nichts an, vielleicht könnte ich da sogar noch mitmachen.
- b) schaue ich passiv zu.
- c) sage ich ihr unter vier Augen, dass ich das nicht so toll finde von den andern.
- d) unterstütze ich die gemobbte Person und informiere Vorgesetzte oder Außenstehende.

3.5. Zivilcourage

3.5.1 Moralbewusstsein

Was andere von mir erwarten

- a) interessiert mich überhaupt nicht.
- b) ist für mich wichtig, ich versuche dem zu entsprechen, denn Loyalität ist wichtig.
- c) mache ich gerne, falls es den Gesetzen entspricht.
- d) mache ich gerne, falls es etwas ist, was ich vor mir und den andern moralisch vertreten kann.

Ich orientiere mich in meinem alltäglichen Verhalten

- a) an Lob und persönlichem Vorteil.
- b) an Gesetzen und Regeln.
- c) am Wohl meiner liebsten Menschen, z.B. meiner Familie oder meiner Freunde.
- d) an den Menschenrechten und mit gesundem Menschenverstand.

3.5.2 Loyalität

Ich tue

- a) was alle tun.
- b) was meine Gruppe / Familie tut.
- c) was mein Land von mir erwartet.
- d) was ich vor mir selbst und der Gemeinschaft vertreten kann.

Andersdenkende

- a) gehen mich nichts an.
- b) machen mich ärgerlich.
- c) kann ich akzeptieren, solange sie nichts von mir wollen.
- d) interessieren mich, ich suche den Dialog, um über Werthaltungen auszutauschen.

3.5.3 Die eigene Meinung frei vertreten

Meine eigene Meinung

- a) tut nichts zur Sache.
- b) sage ich dann, wenn sie nach außen passt.
- c) sage ich im privaten Rahmen klar, aber außerhalb der Familie passe ich mich an.
- d) äußere ich sowohl privat wie auch öffentlich.

Im Privatleben

- a) lebe ich so, wie alle leben, ich passe mich an.
- b) suche ich diejenigen Gemeinschaften und Freunde, die zu mir passen.
- c) lebe ich mehrheitlich so, wie es mir persönlich entspricht.
- d) lasse ich mich ausschließlich von meinen persönlichen Vorlieben und Meinungen leiten, ich lasse mir nicht vorschreiben, wie ich privat zu leben habe.

3.5.4 Gewaltlosigkeit

Körperliche Gewalt

- a) gehört zum Leben; Todesstrafe, Folter und Schlagen zu erzieherischen Zwecken sind erlaubt.
- b) sollte wenn möglich vermieden werden.
- c) kann vermieden werden, es gibt andere Wege.
- d) braucht es nicht, gewaltfreier Widerstand ist wirksamer.

Ich selbst

- a) schlage schon mal drein, das gehört zu mir.
- b) schlage selten drein, nur wenn ich vollkommen überfordert bin.
- c) schlage nie drein, aber ich werde laut und verwende gemeine Worte.
- d) löse Konflikte mit Worten, ohne zu verletzen.

3.5.5 Eingreifen in Gewaltsituationen

Wenn jemand angegriffen wird

- a) schaue ich nicht hin und gehe möglichst schnell weg.
- b) bleibe ich stehen und schaue zu.
- c) bleibe ich stehen und nehme Kontakt mit weiteren Drittpersonen auf.
- d) bleibe ich stehen und versuche mäßigend zu wirken.

Wenn ich Zeuge von Gewalt werde

- a) habe ich Panik und flüchte.
- b) fühle ich mich verpflichtet, schnell zu handeln.
- c) fühle ich mich verpflichtet, genau zu beobachten um danach aussagen zu können.
- d) bleibe ich ruhig stehen und überlege mir, was mein Beitrag sein könnte.

KOMPETENZPROFIL 3 WIRKUNGSKOMPETENZ

Jedes a ergibt 0 Punkte, jedes b 1 Punkt, jedes c 2 Punkte, jedes d 3 Punkte. Zählen Sie Ihre Punktzahl für jede Seite zusammen und machen Sie in der Tabelle ein Kreuz am entsprechenden Ort.

Emotionale Kompetenz	0 - 6 sehr wenig ausgeprägt	7 - 12 wenig ausgeprägt	13 - 18 mittel ausgeprägt	19 - 24 stark ausgeprägt	25 - 30 sehr stark ausgeprägt
3.1 Echtheit					
3.2 Auftreten					
3.3 Präsentieren					
3.4 Sich durchsetzen					
3.5 Zivilcourage					

Im Buch **Soft Skills fördern – Strukturiert Persönlichkeit entwickeln** von Ruth Meyer finden Sie konkrete Tipps, wie Sie diese Kompetenzen verbessern können, und zwar bei Kindern, bei Jugendlichen, bei Erwachsenen sowie bei sich selbst.

April 2017, Ruth Meyer