

MEIN
KOMPETENZEN-
PORTFOLIO  



Name:

Adresse:

Telefonnummer:

e-mail:

Geburtsdatum:



Ich habe diese Hobbys:

Ich bin bei diesen Organisationen, Gruppen, Vereinen:

Dort führe ich folgende Tätigkeiten aus:



Ich betreibe diese Sportarten:

Das würde ich noch gerne machen:

In der Schule/im Unterricht kann ich besonders gut:

Zu Hause mache ich das:

Diese Länder kenne ich, diese Sprachen spreche ich:

Meine Familie:

Fachliche Kompetenzen

Mathematische Fähigkeiten

| Fähigkeit | Das kann ich, das kann ich noch nicht | Daran muss ich noch arbeiten |
|--|--|------------------------------|
| Mathematische Sachverhalte erfassen und darstellen | | |
| Kopfrechnen, schätzen, runden | | |

| Fähigkeit | Das kann ich, das kann ich noch nicht | Daran muss ich noch arbeiten |
|---|--|------------------------------|
| Lösungswege von mathematischen Aufgaben verstehen | | |
| Rechenschritte begründen (Warum rechne ich so?) | | |

| Fähigkeit | Das kann ich, das kann ich noch nicht | Daran muss ich noch arbeiten |
|--|--|------------------------------|
| Maßeinheiten kennen und damit rechnen | | |
| Mit Prozenten und Zinsen rechnen können | | |

| Fähigkeit | Das kann ich, das kann ich noch nicht | Daran muss ich noch arbeiten |
|---|--|------------------------------|
| Variablen, Terme, Gleichungen kennen und lösen können | | |
| Pythagoreischen Lehrsatz können | | |

| Fähigkeit | Das kann ich, das kann ich noch nicht | Daran muss ich noch arbeiten |
|---|--|------------------------------|
| Flächeninhalt und Umfang berechnen können | | |
| Körper berechnen können | | |

Fähigkeiten in Deutsch

| Fähigkeit | Das kann ich, das kann ich noch nicht | Daran muss ich noch arbeiten |
|---|--|------------------------------|
| Angepasst an Situationen sprechen können | | |
| Zuhören können | | |

| Fähigkeit | Das kann ich, das kann ich noch nicht | Daran muss ich noch arbeiten |
|--|--|------------------------------|
| Sinn erfassend lesen können | | |
| Textverarbeitungsprogramme nutzen können | | |

| Fähigkeit | Das kann ich, das kann ich noch nicht | Daran muss ich noch arbeiten |
|---|--|------------------------------|
| Schreiben als Hilfsmittel einsetzen können (Notizen machen) | | |
| Rechtschreibung und Zeichensetzung beherrschen | | |

Fähigkeiten in Englisch

| Fähigkeit | Das kann ich, das kann ich noch nicht | Daran muss ich noch arbeiten |
|---|--|------------------------------|
| Grundlegende Dinge verstehen können | | |
| Unkomplizierte Texte (E-mails) verstehen können | | |

| Fähigkeit | Das kann ich | Daran muss ich noch arbeiten |
|--|--------------|------------------------------|
| An Gesprächen in Englisch teilnehmen können | | |
| In zusammenhängenden Sätzen sprechen können | | |
| Einfache zusammenhängende Texte verfassen können | | |



Soziale Kompetenzen

| Teamfähigkeit | Situation | Arbeitsauftrag |
|---|---|----------------|
| Ich arbeite im Unterricht mit: | Fächer: Weil: (Lehrer/Interesse) | |
| Ich kann in einer Gruppe Vorschläge einbringen: | Wenn: Situationen: | |



| Teamfähigkeit | Situation | Arbeitsauftrag |
|--|---------------------------|----------------|
| Ich respektiere die Meinungen anderer: | Wenn: Situationen: | |
| Ich kann zuhören: | Wenn: Situationen: | |



| Kooperationsbereitschaft | Situation | Arbeitsauftrag |
|---|---|----------------|
| Ich arbeite gerne mit anderen zusammen: | <p>Wenn:</p> <p>Situationen:</p> <p>Aufgaben:</p> | |
| Ich biete meine Hilfe an: | <p>Wenn:</p> <p>Situationen:</p> | |



| Konflikt- und Kritikfähigkeit | Situation | Arbeitsauftrag |
|--|---------------------------|----------------|
| Ich kann Kritik vertragen – ich sehe Fehler ein. | Wenn: Situationen: | |
| Ich kann mich entschuldigen. | Wenn: Situationen: | |



| Konflikt- und Kritikfähigkeit | Situation | Arbeitsauftrag |
|--|--|----------------|
| Ich kann Kompromisse eingehen: | <p>Wenn:</p> <p>Situationen:</p> | |
| Ich kann jemanden kritisieren, ohne zu beleidigen. | <p>Wenn:</p> <p>Situationen:</p> <p>Wie:</p> | |



| Höflichkeit und Freundlichkeit | Situation | Arbeitsauftrag |
|-----------------------------------|---------------------|----------------|
| Ich bin höflich: | Das heißt für mich: | |
| Ich bin freundlich: | Das heißt für mich: | |



| Höflichkeit und Freundlichkeit | Situation | Arbeitsauftrag |
|-------------------------------------|---------------------------|----------------|
| Ich grüße und verabschiede mich: | Wenn: Situationen: | |
| Ich respektiere andere Menschen: | Das heißt für mich: | |



| Kommunikations- fähigkeit | Situation | Arbeitsauftrag |
|--|---------------------------|----------------|
| Ich komme schnell mit anderen Menschen ins Gespräch: | Wenn: Situationen: | |
| Ich spreche laut und deutlich: | Wenn: Situationen: | |



| Kommunikations- fähigkeit | Situation | Arbeitsauftrag |
|--|---------------------------|----------------|
| Ich kann in einer Gruppe sprechen: | Wenn: Situationen: | |
| Ich kann mich verständlich ausdrücken: | Wenn: Situationen: | |



| Hilfsbereitschaft | Situation | Arbeitsauftrag |
|---|---------------------------|----------------|
| Ich helfe anderen. | Wenn: Situationen: | |
| Ich übernehme freiwillig Aufgaben: | Wenn: Situationen: | |
| Ich unterstütze andere (Lernen, Haushalt,...) | Wenn: Situationen: | |



Persönliche Kompetenzen

| Belastbarkeit/Ausdauer | Situation | Arbeitsauftrag |
|---|---------------------------|----------------|
| Ich kann mich an jemanden wenden, wenn ich Hilfe brauche. | Wenn: Situationen: | |
| Ich kann Stress gut aushalten. | Wenn: Situationen: | |



| Belastbarkeit/Ausdauer | Situation | Arbeitsauftrag |
|---|---------------------------|----------------|
| Ich beschäftige mich mit einer Aufgabe, bis sie erledigt ist. | Wenn: Situationen: | |
| Ich arbeite konzentriert. | Wenn: Situationen: | |



| Zuverlässigkeit | Situation | Arbeitsauftrag |
|--|----------------------------------|----------------|
| Ich erledige die mir aufgetragenen Arbeiten. | <p>Wenn:</p> <p>Situationen:</p> | |
| Ich halte vereinbarte Termine ein. | <p>Wenn:</p> <p>Situationen:</p> | |



| Selbstständigkeit | Situation | Arbeitsauftrag |
|--|---------------------------|----------------|
| Ich kann einen Auftrag ohne Hilfe ausführen. | Wenn: Situationen: | |
| Ich kann selbst Entscheidungen treffen. | Wenn: Situationen: | |
| Ich kann Termine (z.B. bei Arzt/Ärztin,...) selbst ausmachen | Wenn: Situationen: | |



| Verantwortungsbereitschaft/ Verantwortungsbewusstsein | Situation | Arbeitsauftrag |
|--|---|----------------|
| Ich verhalte mich rücksichtsvoll (in der Schule und daheim). | Wenn: Situationen: | |
| Ich kann auf Material aufpassen (Schulmöbel, Werkzeug...). | Wenn: Situationen: | |
| Ich bin umweltbewusst. | Was heißt das für mich: Situationen: | |



| Leistungsbereitschaft | Situation | Arbeitsauftrag |
|---|---------------------------|----------------|
| Ich bin fleißig. | Wenn: Situationen: | |
| Ich erledige auch unangenehme Aufgaben. | Wenn: Situationen: | |
| Ich sehe die Arbeit und erledige sie von mir aus. | Wenn: Situationen: | |



| Selbstbewusstsein | Situation | Arbeitsauftrag |
|---|----------------------------------|----------------|
| Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe. | <p>Wenn:</p> <p>Situationen:</p> | |
| Ich weiß, was ich kann und was ich will. | <p>Wenn:</p> <p>Situationen:</p> | |
| Ich kenne meine Stärken und kann diese beschreiben. | <p>Wenn:</p> <p>Situationen:</p> | |



| Realistische Vorstellung von der Arbeitswelt | Situation | Arbeitsauftrag |
|--|--|----------------|
| Ich weiß, was der/die Arbeitgeber/in von mir verlangt. | Branche/Beruf: Aufnahmekriterien: | |
| Ich weiß, was ich für meinen Wunschberuf brauche. | Fähigkeiten: Fertigkeiten: | |
| Ich weiß, woran ich noch arbeiten muss. | Fähigkeiten: Fertigkeiten: | |



| Äußeres Erscheinungsbild | Situation | Arbeitsauftrag |
|--|---|----------------|
| Ich achte auf mein Äußeres. | Das heißt für mich: | |
| Ich pflege mich. | Das heißt für mich: | |
| Ich kann mich der Situation entsprechend anziehen. | Das heißt für mich: Situationen: | |
| Ich pflege meinen eigenen Stil (Kleidung, Frisur). | Das heißt für mich: Situationen: | |



| Genauigkeit/Sorgfalt | Situation | Arbeitsauftrag |
|--------------------------------------|---------------------------|----------------|
| Ich arbeite genau. | Wenn: Situationen: | |
| Ich kann Ordnung halten. | Wenn: Situationen: | |
| Ich kann Arbeitsanweisungen befolgen | Wenn: Situationen: | |



| Kreativität | Situation | Arbeitsauftrag |
|--|---------------------------|----------------|
| Ich habe fantasievolle Ideen. (lösungsorientiert) | Wenn: Situationen: | |
| Ich entwickle neue Möglichkeiten und probiere sie aus. | Wenn: Situationen: | |
| Ich kann mit wenigen Mitteln etwas gestalten. | Wenn: Situationen: | |



| Flexibilität/ Veränderungsbereitschaft | Situation | Arbeitsauftrag |
|--|--|----------------|
| Ich kann mich auf neue Situationen einstellen. | <p>Das heißt für mich:</p> <p>bisherige Erfahrungen:</p> <p>Kann ich mir vorstellen:</p> | |
| Ich bin offen für neue und ungewohnte Ideen. | <p>Das heißt für mich:</p> <p>Situationen:</p> | |