|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Stärken und Schwächen erkennen - Ein Leitfaden für dich Übungen | erklaerung-und-mehr.org/3133 | Video/Übungen |

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Stärken |  | (1) | positive Eigenschaften oder Fähigkeiten einer Person |
| (B) | Selbstvertrauen |  | (2) | negative Eigenschaften oder Herausforderungen einer Person |
| (E) | Selbstreflexion |  | (3) | Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten |
| (E) | Zukunft |  | (4) | Nachdenken über das eigene Verhalten |
| (G) | Feedback |  | (5) | Angst vor Prüfungen oder Tests |
| (I) | Entwicklung |  | (6) | Rückmeldung von anderen zu Leistungen |
| (N) | Motivation |  | (7) | Prozess des Wachsens und Lernens |
| (R) | Prüfungsangst |  | (8) | Antrieb, etwas zu erreichen oder zu tun |
| (U) | Schwächen |  | (9) | Zeitraum, der nach der Gegenwart kommt |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (Ä) | Schwächen zu akzeptieren ... |  | (1) | ... hilft dir im Alltag weiter. |
| (G) | Reflexion über Erfahrungen ... |  | (2) | ... ist der erste Schritt zur Verbesserung. |
| (K) | Stärken zu erkennen ... |  | (3) | ... durch das Wissen um eigene Stärken. |
| (N) | Selbstvertrauen wächst ... |  | (4) | ... fördert die persönliche Entwicklung. |
| (R) | Ziele setzen ... |  | (5) | ... kann bei der Selbstreflexion unterstützen. |
| (U) | Hilfe von Freunden ... |  | (6) | ... erleichtert den Umgang mit Schwächen. |
| (U) | Offenheit für Veränderungen ... |  | (7) | ... ist wichtig für die persönliche Entwicklung. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## Fragen (Multiple-Choice)

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit Hilfe der Informationen!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was bedeutet es, Stärken zu erkennen? |
| (A) | sich seiner Fähigkeiten bewusst werden |
| (R) | andere Menschen zu ignorieren |
| (V) | sich schlecht zu fühlen |
| 2. | Warum ist es wichtig, seine Stärken zu kennen? |
| (A) | Um keine Freude am Leben zu haben |
| (R) | Um Erfolge in verschiedenen Lebensbereichen zu erzielen |
| (S) | Um sich selbst zu kritisieren |
| 3. | Wie helfen dir Stärken im Alltag? |
| (B) | Sie machen Herausforderungen leichter zu bewältigen |
| (N) | Sie sind unwichtig für den Alltag |
| (R) | Sie führen zu mehr Stress und Druck |
| 4. | Welche Rolle spielen Stärken in der Schule? |
| (E) | Sie beeinflussen den Umgang mit Herausforderungen |
| (R) | Sie führen zu mehr Prüfungsangst |
| (V) | Sie sind irrelevant für das Lernen |
| 5. | Wie kannst du Stärken und Schwächen herausfinden? |
| (A) | Durch das Vermeiden von Tests |
| (I) | Durch Selbstreflexion und Feedback von anderen |
| (S) | Durch das Ignorieren von Erfahrungen |
| 6. | Wie entwickeln sich Stärken im Laufe des Lebens? |
| (R) | Sie bleiben immer gleich |
| (T) | Sie verändern sich durch Erfahrungen und Lernen |
| (V) | Sie verschwinden mit der Zeit |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

*Aufgabenstellung: Gib an, ob die Aussagen richtig oder falsch sind!*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (B) | (V) | 1. Stärken helfen, ein erfülltes Leben zu führen. |
| (F) | (E) | 2. Stärken sind unwichtig für den Alltag. |
| (T) | (R) | 3. Schwächen sollten immer versteckt werden. |
| (L) | (R) | 4. Schwächen sind Teil jeder Persönlichkeit und wichtig. |
| (I) | (T) | 5. Selbstreflexion kann helfen, Stärken zu erkennen. |
| (A) | (N) | 6. Selbstvertrauen hat keinen Einfluss auf Erfolge. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## 7 Fragen zum Text

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit je einem oder zwei ganzen Sätzen!*

Was sind die Vorteile, seine Stärken zu kennen?

Wie kann man seine Schwächen besser verstehen?

Was ist der erste Schritt im Umgang mit Schwächen?

Wie können Freunde bei der Selbstreflexion helfen?

Warum ist Selbstvertrauen wichtig für den Alltag?

Wie können kleine Ziele im Umgang mit Schwächen helfen?

Was kann man tun, um seine Stärken weiterzuentwickeln?

**Stärken und Schwächen erkennen - Ein Leitfaden für dich – Lösungsblatt 1**

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Stärken |  | (1) | positive Eigenschaften oder Fähigkeiten einer Person |
| (U) | Schwächen |  | (2) | negative Eigenschaften oder Herausforderungen einer Person |
| (B) | Selbstvertrauen |  | (3) | Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten |
| (E) | Selbstreflexion |  | (4) | Nachdenken über das eigene Verhalten |
| (R) | Prüfungsangst |  | (5) | Angst vor Prüfungen oder Tests |
| (G) | Feedback |  | (6) | Rückmeldung von anderen zu Leistungen |
| (I) | Entwicklung |  | (7) | Prozess des Wachsens und Lernens |
| (N) | Motivation |  | (8) | Antrieb, etwas zu erreichen oder zu tun |
| (E) | Zukunft |  | (9) | Zeitraum, der nach der Gegenwart kommt |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (A) | (U) | (B) | (E) | (R) | (G) | (I) | (N) | (E) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (K) | Stärken zu erkennen ... |  | (1) | ... hilft dir im Alltag weiter. |
| (Ä) | Schwächen zu akzeptieren ... |  | (2) | ... ist der erste Schritt zur Verbesserung. |
| (N) | Selbstvertrauen wächst ... |  | (3) | ... durch das Wissen um eigene Stärken. |
| (G) | Reflexion über Erfahrungen ... |  | (4) | ... fördert die persönliche Entwicklung. |
| (U) | Hilfe von Freunden ... |  | (5) | ... kann bei der Selbstreflexion unterstützen. |
| (R) | Ziele setzen ... |  | (6) | ... erleichtert den Umgang mit Schwächen. |
| (U) | Offenheit für Veränderungen ... |  | (7) | ... ist wichtig für die persönliche Entwicklung. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (K) | (Ä) | (N) | (G) | (U) | (R) | (U) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Stärken und Schwächen erkennen - Ein Leitfaden für dich – Lösungsblatt 2**

## Fragen Multiple-Choice

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was bedeutet es, Stärken zu erkennen? |
| (A) | sich seiner Fähigkeiten bewusst werden |
| 2. | Warum ist es wichtig, seine Stärken zu kennen? |
| (R) | Um Erfolge in verschiedenen Lebensbereichen zu erzielen |
| 3. | Wie helfen dir Stärken im Alltag? |
| (B) | Sie machen Herausforderungen leichter zu bewältigen |
| 4. | Welche Rolle spielen Stärken in der Schule? |
| (E) | Sie beeinflussen den Umgang mit Herausforderungen |
| 5. | Wie kannst du Stärken und Schwächen herausfinden? |
| (I) | Durch Selbstreflexion und Feedback von anderen |
| 6. | Wie entwickeln sich Stärken im Laufe des Lebens? |
| (T) | Sie verändern sich durch Erfahrungen und Lernen |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (A) | (R) | (B) | (E) | (I) | (T) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (B) |  | 1. Stärken helfen, ein erfülltes Leben zu führen. |
|  | (E) | 2. Stärken sind unwichtig für den Alltag. |
|  | (R) | 3. Schwächen sollten immer versteckt werden. |
| (L) |  | 4. Schwächen sind Teil jeder Persönlichkeit und wichtig. |
| (I) |  | 5. Selbstreflexion kann helfen, Stärken zu erkennen. |
|  | (N) | 6. Selbstvertrauen hat keinen Einfluss auf Erfolge. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (B) | (E) | (R) | (L) | (I) | (N) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Fragen und Antworten**

Was sind die Vorteile, seine Stärken zu kennen?

Das Wissen um Stärken führt zu mehr Selbstvertrauen und Motivation.

Wie kann man seine Schwächen besser verstehen?

Ein reflektierter Blick auf herausfordernde Situationen hilft dabei.

Was ist der erste Schritt im Umgang mit Schwächen?

Schwächen sollten nicht negativ bewertet, sondern akzeptiert werden.

Wie können Freunde bei der Selbstreflexion helfen?

Freunde geben wertvolles Feedback und unterstützen die Entwicklung.

Warum ist Selbstvertrauen wichtig für den Alltag?

Selbstvertrauen erleichtert das Bewältigen von Herausforderungen.

Wie können kleine Ziele im Umgang mit Schwächen helfen?

Kleine Ziele machen Fortschritte messbar und motivierend.

Was kann man tun, um seine Stärken weiterzuentwickeln?

Durch Übung und neue Erfahrungen kann man Stärken ausbauen.