

AB 10



45  
MIN

- ZIELE**
- Selbstbewusstsein stärken
  - Rückmeldung bekommen über die Wirkung auf andere Menschen
  - Vergleich zwischen Fremd- und Selbsteinschätzung
  - Ermittlung eines Selbstbildes

- MATERIAL**
- Arbeitsblatt **SO SEHEN MICH ANDERE**

**ANLEITUNG** Die Jugendlichen bekommen die Aufgabe, sich gezielt Feedbacks von unterschiedlichen Menschen zu holen, die ihnen nahestehen. Diese Rückmeldungen können aus der Familie, von Lehrerinnen und Lehrern, von Freundinnen und Freunden, Bekannten usw. geholt werden.

Um die Fremdeinschätzung einzuholen, bekommen die Jugendlichen das Fremdeinschätzungsraster, das auch die Aufgabenbeschreibung enthält.

In der nächsten Stunde werden einzelne Ergebnisse gemeinsam besprochen. Leitfragen können sein:

- Habt ihr mit diesen Rückmeldungen gerechnet?
- Hat euch etwas besonders gefreut?
- Hat euch eine Rückmeldung besonders überrascht?
- Wie findet ihr das, wenn ihr von jemandem ein Feedback bekommt?
- ...

## ARBEITSBLATT

### SO SEHEN MICH ANDERE – FRAGEBOGEN FÜR ELTERN UND FREUNDE

---

Hol dir gezielt drei positive Feedbacks/Rückmeldungen von verschiedenen Menschen aus deinem Umkreis:

A. aus der Familie oder der Verwandtschaft

B. aus dem Freundeskreis

C. von Erwachsenen aus deiner Schule, aus dem Verein, aus der Nachbarschaft etc.

Wähle dazu aus jedem Bereich einen Menschen aus, den du magst. Erkläre ihnen, dass du daran interessiert bist, ein möglichst realistisches Bild von dir selbst zu bekommen. Für die Aufgabe brauchen sie nicht lange zu überlegen, sondern sollen möglichst spontan drei positive Eigenschaften, Stärken, Kompetenzen oder Qualitäten von dir benennen. Notiere sie dann in der Tabelle oder lasse sie dir direkt eintragen. Gut ist, wenn die Antworten der anderen Personen nicht gesehen werden können, damit es die anderen Personen nicht beeinflusst.

#### FREMDEINSCHÄTZUNGSRASTER „DAS KANN ICH GUT“

Feedbacks	1. Eigenschaft	2. Eigenschaft	3. Eigenschaft
Person A: (Familie)			
Person B: (Freunde)			
Person C: (Erwachsene)			