# Fragebogen: Sozial-emotionale Kompetenzen, Wohlbefinden und Qualität von sozialen Beziehungen (Leichte Sprache)

Sozial-emotionale Kompetenzen

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Selbstwahrnehmung** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich weiß, was ich gut mache. |  |  |  |  |  |
| Ich weiß, was ich nicht gut mache. |  |  |  |  |  |
| Je mehr ich mich anstrenge, desto besser werde ich. |  |  |  |  |  |
| Ich weiß, wie ich mich fühle. |  |  |  |  |  |
| Es gibt Dinge, in denen ich gut bin. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Selbstregulation** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich weiß, was ich tun kann, wenn ich traurig bin. |  |  |  |  |  |
| Ich denke nach, bevor ich handle |  |  |  |  |  |
| Ich kann meine Wut kontrollieren. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Soziales Bewusstsein** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich denke darüber nach, wie sich andere fühlen. |  |  |  |  |  |
| Es ist mir wichtig, wie sich andere fühlen. |  |  |  |  |  |
| Es ist okay, wenn andere nicht denken wie ich. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Beziehungsfertigkeiten** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich kann Streit gut lösen. |  |  |  |  |  |
| Ich komme gut mit anderen aus. |  |  |  |  |  |
| Ich bin nett zu anderen. |  |  |  |  |  |
| Ich helfe anderen. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Verantwortungsbewusstes Entscheiden** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich fühle mich für mein Handeln verantwortlich. |  |  |  |  |  |
| Ich kann zwischen richtig und falsch unterscheiden. |  |  |  |  |  |
| Ich treffe gute Entscheidungen. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Growth Mindset** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Wenn ich will, kann ich schlauer werden. |  |  |  |  |  |
| Ich kann verändern, wie sehr ich mich anstrenge. |  |  |  |  |  |
| Ich kann verändern, wie leicht ich aufgebe. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Empathie** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich berücksichtige verschiedene Meinungen. |  |  |  |  |  |
| Ich stelle mir vor, wie andere denken. |  |  |  |  |  |
| Ich stelle mir vor, wie andere sich fühlen |  |  |  |  |  |

Wohlbefinden

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Optimismus** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich denke, dass mein Leben gut werden wird. |  |  |  |  |  |
| Ich freue mich auf die Zukunft. |  |  |  |  |  |
| Ich vertraue darauf, dass die Zukunft gut wird. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Positive Emotionen** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich bin oft fröhlich. |  |  |  |  |  |
| Ich bin oft positiv gestimmt. |  |  |  |  |  |
| Ich bin oft zufrieden. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Negative Emotionen** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich bin oft ängstlich. |  |  |  |  |  |
| Ich bin oft traurig. |  |  |  |  |  |
| Ich mache mir oft Sorgen. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Resilienz** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Wenn ich etwas nicht schaffe, versuche ich es noch einmal. |  |  |  |  |  |
| Ich lasse mich nicht von Lernstress unterkriegen. |  |  |  |  |  |
| Ich kann gut mit Druck in der Schule umgehen. |  |  |  |  |  |

Qualität sozialer Beziehungen

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Klassenklima | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| In unserer Klasse lacht keiner den anderen aus. |  |  |  |  |  |
| In unserer Klasse wird niemand von anderen Kindern geärgert. |  |  |  |  |  |
| In unserer Klasse hören wir einander zu. |  |  |  |  |  |
| In unserer Klasse halten wir alle gut zusammen. |  |  |  |  |  |
| In unserer Klasse macht sich keiner über den anderen lustig. |  |  |  |  |  |
| In unserer Klasse helfen wir uns gegenseitig. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Soziale Eingebundenheit** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich verstehe mich gut mit anderen in meiner Klasse. |  |  |  |  |  |
| Ich mag die Kinder in meiner Klasse. |  |  |  |  |  |
| Viele Kinder in meiner Klasse sind meine Freunde. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mobbingerfahrungen** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Andere haben mich ausgeschlossen. |  |  |  |  |  |
| Andere haben sich über mich lustig gemacht. |  |  |  |  |  |
| Ich wurde von anderen bedroht. |  |  |  |  |  |
| Andere haben mir Dinge weggenommen oder kaputt gemacht. |  |  |  |  |  |
| Ich wurde von anderen geschlagen oder herumgeschubst. |  |  |  |  |  |
| Andere haben schlecht über mich geredet. |  |  |  |  |  |