# Fragebogen: Sozial-emotionale Kompetenzen, Wohlbefinden und Qualität von sozialen Beziehungen

Sozial-emotionalen 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 versuche zu verstehen, 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 kann mein Verhalten kontrollieren. |  |  |  |  |  |
| Ich denke nach, bevor ich handle |  |  |  |  |  |
| Ich kann meine Wut kontrollieren. |  |  |  |  |  |
| Ich kann mich beruhigen, wenn ich verärgert bin. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. |  |  |  |  |  |
| Ich respektiere, was andere denken. |  |  |  |  |  |
| Ich versuche zu verstehen, wie andere denken und fühlen. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Beziehungsfertigkeiten** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich kann Konflikte mit anderen 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 gut zwischen richtig und falsch unterscheiden. |  |  |  |  |  |
| Ich treffe gute Entscheidungen. |  |  |  |  |  |
| Ich denke über die Konsequenzen meines Handelns nach. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Growth Mindset** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich selbst kann meine Fähigkeiten verändern. |  |  |  |  |  |
| Ich kann meine Intelligenz verändern. |  |  |  |  |  |
| Ich kann verändern, wie sehr ich mich anstrenge. |  |  |  |  |  |
| Ich kann mich verändern, dass ich nicht so leicht aufgebe. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Empathie** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Wenn es verschiedene Meinungen gibt, versuche ich, alle Sichtweisen zu berücksichtigen. |  |  |  |  |  |
| Ich glaube, dass jedes Problem zwei Seiten hat. Ich versuche, mir beide Seiten anzusehen. |  |  |  |  |  |
| Ich versuche mir vorzustellen, wie die Dinge aus der Sicht von anderen aussehen. |  |  |  |  |  |
| Ich versuche mir vorzustellen, wie andere sich fühlen. |  |  |  |  |  |

Wohlbefinden

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Optimismus** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich erwarte, dass ich Gutes erleben werde. |  |  |  |  |  |
| Ich freue mich auf die Zukunft. |  |  |  |  |  |
| Ich vertraue darauf, dass die Zukunft gut wird. |  |  |  |  |  |
| Ich habe ein gutes Gefühl, was die Zukunft angeht. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| Ich kann gut mit Rückschlägen umgehen. |  |  |  |  |  |
| Ich lasse mich nicht von Lernstress unterkriegen. |  |  |  |  |  |
| Ich glaube, ich kann gut mit Druck in der Schule umgehen. |  |  |  |  |  |
| Ich lasse nicht zu, dass eine schlechte Note mein Selbstvertrauen beeinträchtigt. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Emotionale Erschöpfung** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich fühle mich von der Schule überfordert. |  |  |  |  |  |
| Ich schlafe wegen der Schule oft schlecht. |  |  |  |  |  |
| In meiner Freizeit grüble ich viel über Dinge, die mit der Schule zu tun haben. |  |  |  |  |  |
| Der Druck, den ich wegen der Schule empfinde, wirkt sich auf meine Beziehungen zu anderen aus. |  |  |  |  |  |

Qualität sozialer Beziehungen

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Klassenklima | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| In unserer Klasse lacht niemand 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 den anderen in meiner Klasse. |  |  |  |  |  |
| Ich mag die Kinder in meiner Klasse. |  |  |  |  |  |
| Viele Kinder in meiner Klasse sind meine Freunde. |  |  |  |  |  |
| In meiner Klasse helfen mir die anderen, wenn es nötig ist. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mobbingerfahrungen** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Andere Schülerinnen oder Schüler haben mich ausgeschlossen. |  |  |  |  |  |
| Andere Schülerinnen oder Schüler haben sich über mich lustig gemacht. |  |  |  |  |  |
| Ich wurde von anderen Schülerinnen oder Schülern bedroht. |  |  |  |  |  |
| Andere Schülerinnen oder Schüler haben mir Dinge weggenommen oder zerstört. |  |  |  |  |  |
| Ich wurde von anderen Schülerinnen oder Schülern geschlagen oder herumgeschubst. |  |  |  |  |  |
| Andere Schülerinnen oder Schüler haben gemeine Dinge über mich verbreitet. |  |  |  |  |  |