# Fragebogen: 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. |  |  |  |  |  |
| 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 kann verändern, welche besonderen Fähigkeiten ich habe. |  |  |  |  |  |
| Ich kann meine Intelligenz verändern. |  |  |  |  |  |
| 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 |
| Wenn es verschiedene Meinungen gibt, versuche ich, alle Sichtweisen zu berücksichtigen. |  |  |  |  |  |
| Ich glaube, dass jedes Problem zwei Seiten hat, und 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. |  |  |  |  |  |