

Hilfsliste – Selbsteinschätzung

dass niemand

Kreuze bei jeder Aussage an, wie sehr sie auf dich zutrifft.

Sicherheit / Verbundenheit / Fürsorge (Herz)

A	T-: CC+ 11	T-: CC+ T-:1	T-: CC+ : -l-+	
Aussage	C Trifft voll zu	rifft zum Teil zu	🙁 Trifft nicht zu	
Ich nehme jeden so,				
wie er ist.				
Ich kann gut spüren,				
wie es anderen geht.				
Ich kann trösten,				
wenn jemand				
traurig ist.				
Ich bin gerne für				
andere da		_	_	
Ich bringe Ruhe in				
eine Gruppe.				
Ich schenke viel				
Liebe.				
Ich bleibe ruhig,				
wenn es stressig ist.				
Andere entspannen				
sich bei mir				
Ich habe ein gutes				
Herz.				
Ich bleibe gelassen,				
auch wenn es				
schwierig wird.				
Ich helfe anderen,				
ruhig zu bleiben.				
Ich bin friedlich und				
vermittle zwischen				
allen.				
Ich höre gut und				
gerne zu.				
Ich merke, wenn es				
jemandem nicht gut				
geht.				
Gemeinschaft / Handeln /				
Aussage	😊 Trifft voll zu	😐 Trifft zum Teil zu	🙁 Trifft nicht zu	
Ich helfe anderen,				
wenn sie nicht				
weiterkommen.				
Ich achte darauf				

ausgeschlossen			
wird.			
Ich achte darauf,			
dass Abmachungen			
eingehalten werden.			
Ich teile gerne.			
Ich arbeite gerne			
mit allen zusammen.			
Ich sehe oft, was die			
Gruppe braucht.			
Ich überlege			
meistens, was das,			
ich für einen			
Einfluss auf die			
anderen hat			
Ich bin fair und			
gerecht.			
Ich merke, wenn			
etwas nicht passt.			
Ich packe an.			
Ich mache lieber,			
Ich mache lieber, statt zu reden			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
statt zu reden			
statt zu reden Ich baue Dinge und			
statt zu reden Ich baue Dinge und			
statt zu reden Ich baue Dinge und bringe sie voran.	ck / Orientierung (P		
statt zu reden Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru	ck / Orientierung (P	ik)	
statt zu reden Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage		ik)	
statt zu reden Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was	ck / Orientierung (P	ik)	
statt zu reden Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage	ck / Orientierung (P	ik)	
statt zu reden Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was ich denke. Ich bin ehrlich.	ck / Orientierung (P Trifft voll zu	ik) Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
statt zu reden Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was ich denke. Ich bin ehrlich. Ich beobachte genau	ck / Orientierung (P	ik) Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
statt zu reden Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was ich denke. Ich bin ehrlich.	ck / Orientierung (P	ik) Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
statt zu reden Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was ich denke. Ich bin ehrlich. Ich beobachte genau Ich kann gut erklären.	ck / Orientierung (P	ik) Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
statt zu reden Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was ich denke. Ich bin ehrlich. Ich beobachte genau Ich kann gut erklären. Ich helfe,	ck / Orientierung (P Trifft voll zu	ik) : Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
statt zu reden Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was ich denke. Ich bin ehrlich. Ich beobachte genau Ich kann gut erklären.	ck / Orientierung (P Trifft voll zu	ik) : Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was ich denke. Ich bin ehrlich. Ich beobachte genau Ich kann gut erklären. Ich helfe, Zusammenhänge zu verstehen	ck / Orientierung (P Trifft voll zu	ik) : Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
statt zu reden Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was ich denke. Ich bin ehrlich. Ich beobachte genau Ich kann gut erklären. Ich helfe, Zusammenhänge zu	ck / Orientierung (P Trifft voll zu	ik) Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
statt zu reden Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was ich denke. Ich bin ehrlich. Ich beobachte genau Ich kann gut erklären. Ich helfe, Zusammenhänge zu verstehen Ich denke gründlich nach.	ck / Orientierung (P Trifft voll zu	ik) Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was ich denke. Ich bin ehrlich. Ich beobachte genau Ich kann gut erklären. Ich helfe, Zusammenhänge zu verstehen Ich denke gründlich nach. Ich stelle Fragen, die	ck / Orientierung (P	ik) Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was ich denke. Ich bin ehrlich. Ich beobachte genau Ich kann gut erklären. Ich helfe, Zusammenhänge zu verstehen Ich denke gründlich nach. Ich stelle Fragen, die uns weiter bringen.	ck / Orientierung (P	ik) Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
statt zu reden Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was ich denke. Ich bin ehrlich. Ich beobachte genau Ich kann gut erklären. Ich helfe, Zusammenhänge zu verstehen Ich denke gründlich nach. Ich stelle Fragen, die uns weiter bringen. Ich bin gründlich	ck / Orientierung (P	ik) Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was ich denke. Ich bin ehrlich. Ich beobachte genau Ich kann gut erklären. Ich helfe, Zusammenhänge zu verstehen Ich denke gründlich nach. Ich stelle Fragen, die uns weiter bringen.	ck / Orientierung (P	ik) Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was ich denke. Ich bin ehrlich. Ich beobachte genau Ich kann gut erklären. Ich helfe, Zusammenhänge zu verstehen Ich denke gründlich nach. Ich stelle Fragen, die uns weiter bringen. Ich bin gründlich und sorgfältig Ich behalte bei	ck / Orientierung (P	ik) Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
statt zu reden Ich baue Dinge und bringe sie voran. Stärke / Ausdru Aussage Ich kann sagen, was ich denke. Ich bin ehrlich. Ich beobachte genau Ich kann gut erklären. Ich helfe, Zusammenhänge zu verstehen Ich denke gründlich nach. Ich stelle Fragen, die uns weiter bringen. Ich bin gründlich und sorgfältig	ck / Orientierung (P	ik) Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu

Ich mache andere stark.			
Ich kann das			
Positive in anderen			
benennen			
Ich helfe anderen,			
Neues zu wagen			
Ich stärke andere,			
wenn sie unsicher			
sind.			
Ich übernehme			
gerne			
Verantwortung.			
Ich treffe gerne			
Entscheidungen.			
Andere hören oft auf			
mich.			
Ich habe oft die			
Übersicht.			
Ich gebe anderen oft			
Orientierung.			
Orientierung. Wreativität & Er			
Orientierung. Kreativität & Er Aussage	utfaltung (Karo)	: Trifft zum Teil zu	: Trifft nicht zu
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen.	© Trifft voll zu □	∴ Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine		∴ Trifft zum Teil zu□□	Trifft nicht zu
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen	© Trifft voll zu □ □	∵ Trifft zum Teil zu	
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer	© Trifft voll zu □	□ Trifft zum Teil zu □	Trifft nicht zu
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für	© Trifft voll zu □ □	□ Trifft zum Teil zu □	
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für Probleme.	∵ Trifft voll zu	Trifft zum Teil zu	
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für Probleme. Ich bin neugierig	© Trifft voll zu □ □	□ Trifft zum Teil zu □ □	
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für Probleme. Ich bin neugierig und entdecke gern	∵ Trifft voll zu	Trifft zum Teil zu	
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für Probleme. Ich bin neugierig und entdecke gern Neues.	∵ Trifft voll zu	Trifft zum Teil zu	
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für Probleme. Ich bin neugierig und entdecke gern Neues. Ich bin kreativ.	∵ Trifft voll zu	Trifft zum Teil zu	
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für Probleme. Ich bin neugierig und entdecke gern Neues. Ich bin kreativ. Ich teile mein	∵ Trifft voll zu	Trifft zum Teil zu	
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für Probleme. Ich bin neugierig und entdecke gern Neues. Ich bin kreativ. Ich teile mein Wissen gerne mit.	Trifft voll zu		
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für Probleme. Ich bin neugierig und entdecke gern Neues. Ich bin kreativ. Ich teile mein Wissen gerne mit. Ich bin mutig, wenn	∵ Trifft voll zu	Trifft zum Teil zu	
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für Probleme. Ich bin neugierig und entdecke gern Neues. Ich bin kreativ. Ich teile mein Wissen gerne mit. Ich bin mutig, wenn andere sich nicht	Trifft voll zu		
Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für Probleme. Ich bin neugierig und entdecke gern Neues. Ich bin kreativ. Ich teile mein Wissen gerne mit. Ich bin mutig, wenn andere sich nicht trauen.	Trifft voll zu		
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für Probleme. Ich bin neugierig und entdecke gern Neues. Ich bin kreativ. Ich teile mein Wissen gerne mit. Ich bin mutig, wenn andere sich nicht trauen. Ich habe Ausdauer	Trifft voll zu		
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für Probleme. Ich bin neugierig und entdecke gern Neues. Ich bin kreativ. Ich teile mein Wissen gerne mit. Ich bin mutig, wenn andere sich nicht trauen. Ich habe Ausdauer und gebe nicht auf.	Trifft voll zu		
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für Probleme. Ich bin neugierig und entdecke gern Neues. Ich bin kreativ. Ich teile mein Wissen gerne mit. Ich bin mutig, wenn andere sich nicht trauen. Ich habe Ausdauer und gebe nicht auf. Ich nehme nicht	Trifft voll zu		
Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für Probleme. Ich bin neugierig und entdecke gern Neues. Ich bin kreativ. Ich teile mein Wissen gerne mit. Ich bin mutig, wenn andere sich nicht trauen. Ich habe Ausdauer und gebe nicht auf. Ich nehme nicht imme alles so ernst.	Trifft voll zu		
Orientierung. Kreativität & Er Aussage Ich habe viele Ideen. Ich kann meine Gefühle zeigen Ich finde fast immer Lösungen für Probleme. Ich bin neugierig und entdecke gern Neues. Ich bin kreativ. Ich teile mein Wissen gerne mit. Ich bin mutig, wenn andere sich nicht trauen. Ich habe Ausdauer und gebe nicht auf. Ich nehme nicht	Trifft voll zu		

Ich bin lustig und bringe andere zum Lachen.		
Ich sorge dafür, dass es schön und angenehm ist		
Ich achte darauf, dass die Stimmung gut ist		
Ich sorge gerne für die Gruppe.		
Ich habe oft neue Ideen, wie man etwas anders machen könnte.		
Ich finde oft neue Wege, an die noch niemand gedacht hat		
Ich denke manchmal ganz anders als die anderen.		
Ich sehe Möglichkeiten, wo andere vielleicht ein Problem sehen.		
Ich habe Freude daran, Dinge zu verändern oder zu verbessern.		
Wenn etwas nicht funktioniert, dann finde ich fast immer eine Lösung		

Hilfsliste – Damit ich mich wohlfühle

Bitte kreuze bei jeder Aussage an, wie sehr sie auf dich zutrifft.

	Wert / Bedürfnis	😊 Trifft voll zu	u Trifft zum Teil	🙁 Trifft nicht zu
100	dass wir ehrlich zueinander sind.			
	dass ich mich auf andere verlassen kann.			
	dass wir uns helfen, wenn jemand Unterstützung braucht.			
○	dass niemand ausgelacht oder ausgeschlossen wird.			
\odot	dass wir freundlich miteinander sprechen.			
	dass wir einander vertrauen.			
	dass ich meine eigene Meinung sagen darf.			
₩,	dass ich mutig sein darf und Neues ausprobieren kann.			
0	dass ich Fehler machen darf, ohne ausgelacht zu werden.			
ļ	dass ich etwas allein schaffen darf.			
@	dass man meine Ideen ernst nimmt.			
*	dass ich zeigen darf, was ich gut kann.			
ΔŢΔ	dass es gerecht und fair zugeht.			
A	dass wir respektvoll miteinander umgehen.			
*	dass wir Dinge gemeinsam entscheiden.			
	dass wir Verantwortung übernehmen.			
	dass wir Regeln haben, die für alle gelten.			
>	dass wir einander zuhören und jeder ausreden darf.			

8	dass ich weiss, was auf mich zukommt.		
17 V	dass Abmachungen eingehalten werden.		
F 0	dass mir ehrlich gesagt wird, wenn es etwas zu sagen gibt.		
***	dass ich nur das teilen muss, was ich wirklich will.		
*	dass Erwachsene klar sind und mir Orientierung geben.		
9	dass Erwachsene auch zuhören, wenn ich etwas Wichtiges habe.		