



## Expedition 1 | Camp der Lebensentwürfe

### Entdeckungspfad 3 | Deine Fähigkeiten

Durch die Auseinandersetzung mit ihren Fähigkeiten entwickeln Jugendliche ein besseres Verständnis für sich selbst und auch ihre Rolle im Team. Wer seine Fähigkeiten kennt, kann gezielter lernen, realistische Ziele setzen und bleibt motivierter. Das stärkt das Selbstvertrauen und hilft auch dabei, Entscheidungen für die Zukunft zu treffen.

#### ABLAUF

Die potentiellen Fähigkeiten werden anhand von beschriebenen konkreten Tätigkeiten identifiziert. Eine Priorisierung zentraler Fähigkeiten erfolgt dann über die Frage nach energiebringenden Tätigkeiten. Einzelne Fähigkeiten werden abschließend reflektiert.

**Sozial-emotionales Lernen (SEL):**  
Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement,  
Verantwortungsbewusstes Entscheiden

**Selbstreguliertes Lernen (SRL):**  
Kognitiv: wiederholen, ausarbeiten,  
organisieren/strukturieren

#### Moderation und Einsatzmöglichkeiten

*„Fähigkeiten sind Dinge, die du gelernt hast oder besonders gut machen kannst, zum Beispiel ein Instrument spielen, Fahrrad fahren, Probleme lösen oder eine Sprache sprechen. Sie sind das, was du durch Übung, Erfahrung oder Training kannst – jeder Mensch hat verschiedene Fähigkeiten und kann neue dazulernen.“*

Fähigkeiten sind erlernbare und veränderbare Kompetenzen, die es einer Person ermöglichen, bestimmte Aufgaben auszuführen oder Probleme zu lösen. Sie werden durch Übung, Erfahrung und Bildung erworben und können sich im Laufe der Zeit weiterentwickeln oder verändern. Ein Beispiel:

- Rechnen und organisieren ist eine Kompetenz bzw. das Potenzial und der Grundstein um etwas zu machen
- schriftlich multiplizieren ist die Fertigkeit, eine durch Übung erworbene konkrete Handlung
- eine mathematische Textaufgabe lösen ist die Kompetenz, also die Kombination aus Talent, Fertigkeit und Wissen, die in bestimmten Situationen sinnvoll angewendet werden kann

*Idee für eine mündliche oder schriftliche Aufgabe: Die Jugendlichen denken an etwas, das sie gut können oder gerne machen, zum Beispiel ein Hobby, ein Schulfach oder eine Alltagstätigkeit. Dann beschreiben sie,*

- *welche Fähigkeit sie dafür brauchen*
- *und wie sie diese trainieren und weiterentwickeln können*

Jeder bringt bereits eine Vielzahl von Fähigkeiten mit, die sich im Laufe des Lebens entwickeln und verbessern. Diese Fähigkeiten können sowohl angeboren als auch durch Erfahrungen und Übung erlernt sein. Vorhandene Fähigkeiten sind wertvolle Werkzeuge, die im Alltag und in der Schule oder im Beruf helfen. Doch es gibt auch Fähigkeiten, die besonders viel Energie geben. Fähigkeiten, die inspirieren, motivieren und ein Gefühl von Erfüllung vermitteln. Diese Fähigkeiten stärken das Selbstbewusstsein und tragen zum Wohlbefinden bei. Es ist neben dem Trainieren von neuen Fähigkeiten wichtig, sowohl bereits vorhandenen Fähigkeiten zu schätzen als auch die zu fördern, die Freude und Energie bringen.

*„Jeder von uns hat bereits bestimmte Fähigkeiten, die uns im Alltag helfen. Manche Menschen sind gut im Lösen von Problemen, andere in handwerklichen Tätigkeiten oder beim Erinnern von Dingen. Diese vorhandenen Fähigkeiten setzen wir automatisch ein, ohne viel darüber nachzudenken. Es gibt aber auch Fähigkeiten, die uns besonders Energie geben. Das sind Dinge, die uns Spaß machen und bei denen wir uns richtig gut fühlen. Zum Beispiel kann es das Malen, Musizieren oder das Zusammensein mit Freunden sein. Diese Fähigkeiten machen uns nicht nur glücklich, sondern stärken auch unser Selbstvertrauen. Indem wir unsere Stärken kennen und weiter ausbauen, können wir uns noch besser entwickeln und gleichzeitig mehr Freude an dem haben, was wir tun.“*



# Expedition 1 | Camp der Lebensentwürfe

## Entdeckungspfad 3 | Deine Fähigkeiten

Es gibt nach Gardner (2008) verschiedene Typen von Fähigkeiten:

**Sprache:** Gedanken und Ideen ausdrücken, Gesprächen folgen, gutes Gedächtnis für Sprache und Inhalte

**Körperbeherrschung:** Freude an Bewegung, guter Gleichgewichtssinn, Körpergefühl, sportlich aktiv

**Zeichen und Orientierung:** räumliches Denken, gute Vorstellungskraft, starke Orientierung, gute Merkfähigkeit

**Musik:** Gefühl für Klang, Rhythmus und Melodien, ein Musikinstrument spielen oder singen

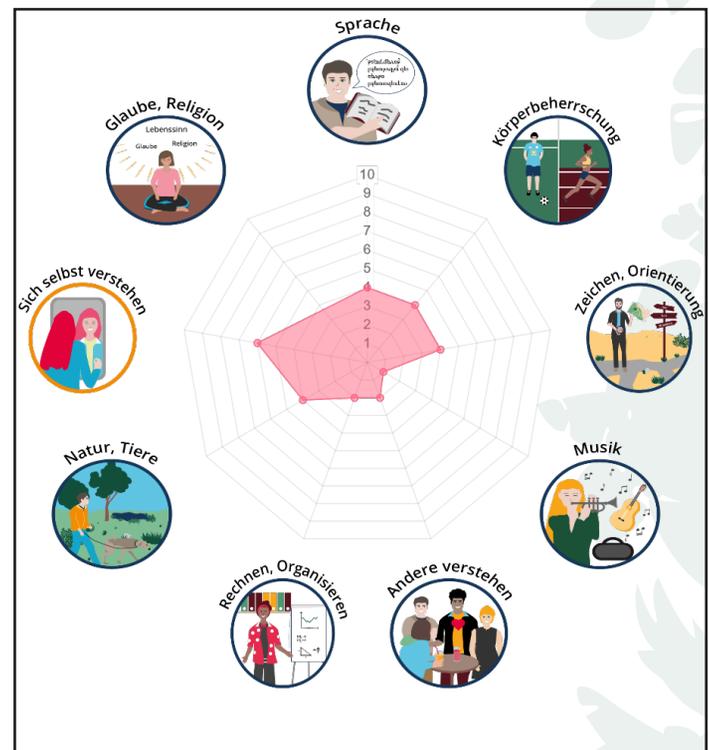
**Andere verstehen:** gut zuhören, Einfühlungsvermögen, für andere da sein, Vertrauensperson sein

**Rechnen und Organisieren:** Mathematik, gutes Vorstellungsvermögen, Verständnis für Zeit und Raum, Planung

**Natur und Tiere:** tierlieb, Wissen über Pflanzen und Tiere, Umweltbewusstsein

**Sich selbst verstehen:** innere Ruhe, bewusster Umgang mit Gefühlen, eigene Stärken und Grenzen kennen

**Glaube und Religion:** Interesse an grundlegenden Lebensfragen, spirituelles Denken



Output: Ausprägung verschiedener Fähigkeiten

Als Ergebnis erhält man ein Spinnennetzdiagramm, das die unterschiedliche Gewichtung der einzelnen Fähigkeiten anzeigt. Die Fähigkeit mit der größten Gewichtung wird separat erläutert, die anderen können durch anklicken nachgelesen werden.

REFLEXION	Allgemeine Fragen:	Fragen zur Selbstwahrnehmung und zu persönlichen Erfahrungen:	Fragen zu Stärken im Gruppen- oder Teamkontext:	Fragen zur Weiterentwicklung:
	<p>Welche Fähigkeiten bringst du mit?</p> <p>Was kannst du richtig gut?</p> <p>In welchen Bereichen bekommst du oft positives Feedback?</p>	<p>Welche Fähigkeit hat dir zuletzt besonders weitergeholfen?</p> <p>Bei welchen Tätigkeiten vergisst du die Zeit, weil du so darin aufgehst?</p>	<p>Welche deiner Fähigkeiten helfen dir bei Gruppenarbeiten?</p> <p>Wirst du von anderen aus der Gruppe dafür gelobt oder angesprochen?</p> <p>Lobst du selber?</p>	<p>Worin bist du im Vergleich zu früher schon besser geworden?</p> <p>Welche Aufgaben fordern dich – und warum?</p> <p>Welche Fähigkeit würdest du super gern weiterentwickeln oder dazugewinnen?</p>