



Arbeitsblatt

SOZIALE KOMPETENZ TEST

Wie gehst du mit deinen Mitmenschen um? Gerätst du oft in Streitereien? Oder findest du auch in kritischen Momenten die richtigen Worte? Dieser Test hilft dir, deine sozialen Fähigkeiten einzuschätzen.

Den Test „Soziale Kompetenz“ gibt's auch online unter:

feelok.de/sv-test-sozialekompetenz/



Ich bin oft zu wenig höflich.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Ich habe gute Umgangsformen.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Ich bin ziemlich scheu und unsicher im Kontakt mit Anderen.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Ich habe keine Angst davor, alleine in einen Raum zu gehen, in dem sich fremde Personen aufhalten.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Ich habe keine Angst, mich mit fremden Menschen zu treffen.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Ich knüpfe leicht Kontakte.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Weitere Arbeitsblätter auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de



AUSWERTUNG

Ich bin oft zu wenig höflich.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte	Ich habe keine Angst davor, alleine in einen Raum zu gehen, in dem sich fremde Personen aufhalten.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt
Ich habe gute Umgangsformen.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt	Ich habe keine Angst, mich mit fremden Menschen zu treffen.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt
Ich bin ziemlich scheu und unsicher im Kontakt mit Anderen.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte	Ich knüpfe leicht Kontakte.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt



Zähle die Punkte zusammen!



PUNKTESKALA

<p>0 - 11 von 24 Punkten</p>	<p>Aufgrund deiner Antworten scheint es, dass du scheu bist und dich im Umgang mit anderen Menschen oft unsicher fühlst.</p> <p>Da wir im Leben ständig mit Anderen zu tun haben, ist es verständlich, wenn du unter deiner Schüchternheit leidest.</p> <p>Gegen die Schüchternheit kannst du etwas unternehmen! Oft sind wir mit uns selbst viel kritischer als es andere mit uns sind. Um herauszufinden, ob du vielleicht zu streng zu dir selber bist, sprich mit Freundinnen/Freunden, Eltern oder dem Lehrer/der Lehrerin, und erfahre, wie sie dich erleben.</p> <p>Mehr Tipps bekommst du unter "Übungen für mehr Selbstwert"</p> <p>Professionelle Hilfe findest du hier...</p>
<p>12 - 18 von 24 Punkten</p>	<p>Aufgrund deiner Antworten auf die Fragen, scheint es, dass du meistens mit den Menschen in deinem Umfeld gut zurechtkommst, auch wenn es dir vielleicht gelegentlich schwierig vorkommt. Das ist völlig normal.</p> <p>Es ist möglich, zu lernen, besser mit anderen umzugehen. Z. Bsp. hilft dazu ein gutes Selbstvertrauen. Wenn du dich sicher im Umgang mit anderen fühlst, fällt dir vieles im Leben leichter.</p> <p>Mehr zum Thema Selbstvertrauen erfährst du hier...</p>
<p>18 - 24 von 24 Punkten</p>	<p>Du fühlst dich sicher im Umgang mit anderen Menschen. Das ist eine Eigenschaft, auf die du stolz sein kannst. Vieles im Leben fällt dir leichter, wenn du selbstsicher bist, dich traust, auf Andere zuzugehen und auch offen für ihre Anliegen bist.</p> <p>Es gibt auch Menschen, die das Gefühl haben, gut mit anderen umgehen zu können, jedoch als ungeschickt, vielleicht sogar arrogant, erlebt werden. Wenn Du herausfinden willst, ob deine Art, auf andere zuzugehen, gut ankommt, dann sprich Menschen aus deinem Umfeld an. Bitte sie um eine ehrliche Beurteilung deines Verhaltens. Damit nimmst du zwar in Kauf, kritisiert zu werden. Das ist vielleicht nicht einfach - wer hört schon gerne Kritik? - kann dich aber weiterbringen.</p> <p>Mehr zum Thema Selbstvertrauen erfährst du hier...</p>

