

Selbstkompetenzen – Selbstreflexion: Eigene Stärken und Schwächen wahrnehmen

Kinder machen sich schon frühzeitig ein Bild von sich selbst. Dieses Bild ist nie neutral, sondern verbunden mit einer Bewertung und damit auch dem Selbstwertgefühl. Dieses Hilfsmittel listet Beobachtungskriterien auf.

Zwei Teile des Selbstkonzepts haben einen besonders starken Einfluss auf das Selbstwertgefühl. Die Kompetenzüberzeugung, d.h. das Selbstvertrauen, sowie die Selbstwirksamkeitserwartung. Diese bezieht sich darauf, wie eine Person sich einschätzt, eine in einer Situation erforderliche Handlung nicht nur durchführen zu können, sondern damit auch die gewünschten Handlungsergebnisse zu erzielen.

Im Rahmen des Sport- und Bewegungsunterrichts werden regelmässig Situationen geschaffen, in welchen die Selbst- und Fremdevaluation der Stärken und Schwächen der einzelnen Schülerinnen und Schüler und die Reflexion bzw. Auseinandersetzung mit den Ergebnissen möglich wird.

Querschnittsthema: Eigene Stärken und Schwächen wahrnehmen

Quelle: [gims.ch](https://www.gims.ch) – Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO