



Stärken-Schwächen-Tandem

Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS setzen Selbst- und Fremdwahrnehmung in Bezug und reflektieren darüber.
- SuS nehmen eigene Arbeitsweisen, Leistungen und Fortschritte wahr, beschreiben und reflektieren diese.

Arbeits- und Sozialformen

- Partnerarbeit
- Plenum

Zeitfenster

- 1 Lektion

Vorbereitung/Material

- Auftrag «Stärken-Schwächen-Tandem»
- Arbeitsblatt «Stärken und Schwächen»
- Post-it, Stifte
- Foto jedes Schülers und jeder Schülerin

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
Vorgängig	Hausaufgaben: Die SuS werden gebeten, ein Foto von sich selbst, in ausgedruckter Form, mitzubringen. Alternativ: LP druckt die Fotos vorgängig aus.	
5'	LP leitet die Übung «Stärken-Schwächen-Tandem» gemäss Auftrag an. Allfällige Fragen klären.	Auftrag «Stärken-Schwächen-Tandem»

Zeit	Inhalt	Material
25'	Die SuS notieren eigene Stärken und Schwächen sowie diejenigen der PartnerIn. Danach werden die Einschätzungen verglichen und diskutiert.	Arbeitsblatt «Stärken und Schwächen»
15'	Freiwillig stellen einzelne Tandems ihre Ergebnisse in der Klasse vor. Im Plenum wird diskutiert, welche Erfahrungen die SuS bei dieser Übung gemacht haben (Wie gut haben die Wahrnehmungen übereingestimmt? Was hat euch erstaunt? Was hat die Übung bei euch ausgelöst?)	
	In einer Folgelektion könnte in den Teams diskutiert werden, wie sich die SuS der Teams ergänzen und gegenseitig unterstützen könnten.	

Quelle

- Achtsamkeit und Anerkennung, Klassen 5-9. Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung, 2006. S. 39 f..
Download (11.01.2022):
<http://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-themen/?idx=1388>
Ausleihbar bei Berner Gesundheit: www.bernergesundheit.ch/mediothek/

„Stärken-Schwächen-Tandem“



Wir haben alle unsere Stärken und Schwächen. Manchmal fällt es uns schwer, sie zu erkennen oder auch, sie zuzugeben. Außerdem ist es gar nicht immer so klar, was eine Stärke und was eine Schwäche ist. Was man selbst für eine Schwäche hält, sieht jemand anders vielleicht als Stärke an. Darum hilft es, miteinander darüber reden.

1. Suche dir einen Partner/eine Partnerin, mit dem/der du über deine Stärken und Schwächen sprechen möchtest.
2. Klebe auf einen Bogen Papier ein Foto von dir.
3. Wenn du die Kopiervorlage „Stärken und Schwächen“ durchliest, dann fällt dir bestimmt einiges zu dir und auch zu deinem Partner ein.
4. Schreibe deine Stärken und Schwächen zunächst jeweils auf Klebezettel („Was sehe ich als meine Stärken/Schwächen an?“).

Dein/e Partner/in schreibt dann über dich („Was sehe ich als deine Stärken/Schwächen an?“)

Sprecht jetzt noch nicht darüber.

Nun umgekehrt!
Du schreibst die Stärken und Schwächen deines Partners/deiner Partnerin auf.
5. Vergleicht eure eigenen Sichtweisen mit der Sichtweise eurer Partnerin/eures Partners.
Stimmen eure Sichtweisen überein?
Was überrascht euch?
Worüber könntet ihr euch einigen?
Worüber nicht?
6. Welche Tandems möchten ihre Ergebnisse in der Klasse vorstellen?

Vielleicht wollt ihr euch gegenseitig weiter unterstützen:

- Bei welcher Schwäche könnte dein Partner dich unterstützen, sie abzubauen?
- Wie könnte dies aussehen?
- Am besten ist, wenn eure Partnerschaft beiden nutzt, deshalb überlegt euch, wie ihr euch gegenseitig unterstützen könnt.

Quelle: Achtsamkeit und Anerkennung, Klassen 5-9. Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung, 2006.

„Stärken-Schwächen“



- Sich konzentrieren können.
- Ausdauernd sein.
- Fleißig sein.
- Genau sein.
- Konsequenz sein.
- Einen starken Willen haben.
- Sich selbst etwas zutrauen.
- Freundlich sein.

- Immer anderen die Schuld geben, wenn etwas schiefgeht.

- Misstrauisch sein.
- Schnell aufgeben.
- Verschwiegen sein.

- Geheimnisse ausplaudern.

- Keine Ausdauer haben.



Quelle: Achtsamkeit und Anerkennung, Klassen 5-9. Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung, 2006.