

SICH REALISTISCH EINSCHÄTZEN

Weder Über- noch Unterschätzung der eigenen Fähigkeiten sind hilfreich bei der Entwicklung. Spiegeln und ehrliches Feedback von aussen korrigieren Fehleinschätzungen. Dies kann aber nur gelingen, wenn die Kritik auch angenommen wird und sich der/die Lernende für die eigene Entwicklung und das eigene Lernen selbst verantwortlich fühlt.

Kritikfähigkeit

Kritikfähigkeit bedeutet, Kritik annehmen zu können, dabei die eigenen Anteile an Erfolg und Misserfolg selbstkritisch zu analysieren und aus der Kritik zu lernen. Man muss immer wieder üben, welche Teile einer Kritik mit einem selbst zu tun haben und welche mehr aus einer unvollständigen Sicht des Andern angebracht werden. Personen, die diese Unterscheidung nicht schaffen, lehnen Kritik generell als zu wenig aussagekräftig ab oder nehmen alles zu Herzen und leiden daran, auch wenn die Kritik gar nicht stimmt.

Verantwortung für die eigene Entwicklung übernehmen

Die Verantwortung für die eigene Weiterentwicklung in allen Kompetenzbereichen (emotionale Kompetenz, Gruppen- und Beziehungskompetenz, Aufttritts- und Kommunikationskompetenz, Fachkompetenz) zu übernehmen, bedeutet, erwachsen zu werden und die eigene Weiterentwicklung selber steuern zu können. Dies erleichtert es, sich von Therapeut/innen, Berater/innen und Lehrpersonen unabhängiger zu machen und deren Feedback anzunehmen.

METHODEN ZUM FÖRDERN

Feedbackregeln erarbeiten und diskutieren, Fremd- und Selbsteinschätzungen besprechen und begründen, transparente Beurteilungskriterien formulieren, Lernvereinbarungen und Lernverträge abschliessen, Zeit- und Ressourcenplanungen machen, eigene Ziele setzen lassen, selbstgesteuertes Lernen ermöglichen, kooperative Lernformen fördern, mit Fehlern konstruktiv umgehen, Kompetenzraster einsetzen.

Hinweis

Sie finden weitere Hinweise und Literaturtipps unter Lernen auf www.arbowis.ch