

## FRAGEBOGEN ZUM KOMPETENZERWERB: BEGINN EINES AUSLANDSAUFENTHALTES

Nachname:	Datum:
Vorname:	
Art des Auslandsaufenthaltes (Praktikum, Freiwilligendienst):	
Programm:	
Aufenthalt vom ... bis ...	
Name des Unternehmens oder der aufnehmenden Einrichtung:	

### Was hat mir mein Auslandsaufenthalt gebracht?

Sie haben gerade einen Auslandsaufenthalt begonnen, bei dem Sie Kompetenzen entwickeln oder ausbauen können, die Ihnen in Ihrem gesamten Berufs-, Privatleben und darüber hinaus nützlich sein können.

Am Ende Ihres Auslandsaufenthaltes erhalten Sie ein personalisiertes Dokument, das Ihnen hilft, sich stärker bewusst zu werden, welche Kompetenzen sie erworben haben und welche Stärken ausgearbeitet werden konnten.

Dieser Fragebogen ist der erste Schritt dieses Vorgehens. Bitte füllen Sie ihn 7 bis 15 Tage nach Beginn Ihres Praktikums aus. In einem zweiten Schritt werden Sie darum gebeten, den gleichen Fragebogen kurz vor Ende Ihres Auslandsaufenthaltes (noch einmal) auszufüllen.

### Vorgehensweise:

- Es handelt sich nicht um eine Bewertung; es geht darum, Sie dabei zu begleiten, sich über Ihre Kompetenzen bewusst zu werden.
- Kreuzen Sie in jeder Einheit, eine oder mehrere Antwortmöglichkeit(en) an, die am meisten auf Sie zutreffen. Sie haben auch die Möglichkeit, sich nicht zu äußern.
- **Denken Sie beim Antworten an verschiedene bis heute erlebte Situationen in ihrem Privat- und Berufsleben.** Es gibt keine falsche Antwort.
- Wenn Sie können, ergänzen Sie Ihre Antwort durch die Beschreibung einer im Ausland erlebten Situation.

Sollten Sie Fragen zum Fragebogen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Entsendeeinrichtung.

### Einheit 1

<i>Für mich ist Kritik konstruktiv. Sie hilft mir, meinen Standpunkt weiterzuentwickeln.</i>	
<i>Ich lege meine Meinung dar, ohne sie aufzudrängen.</i>	
<i>Ich nehme Meinungen an, die anders als meine eigene sind.</i>	
<i>Ich höre der Meinung von Personen zu, die mich umgeben.</i>	
<i>Keine Äußerung</i>	
<b>Beispiel:</b>	

### Einheit 2

<i>Ich traue mich, meine Entscheidungen und meine Meinungen zu behaupten.</i>	
<i>Ich nehme in einer Gruppe einen Platz ein, der meinen Fähigkeiten entspricht.</i>	
<i>Ich beobachte meine Umgebung, um bestmöglich zu handeln.</i>	
<i>Ich äußere mich, ohne mich durch Kritik verunsichern zu lassen.</i>	
<i>Keine Äußerung</i>	
<b>Beispiel:</b>	

### Einheit 3

<i>Ich finde meinen Platz in einem bestehenden Netzwerk.</i>	
<i>Ich baue mir ein eigenes persönliches Netzwerk auf.</i>	
<i>Ich pflege die Verbindung zu meinem Netzwerk, indem ich regelmäßig mit dessen Mitgliedern kommuniziere (Zusammentreffen und soziale Medien).</i>	
<i>Ich erweitere mein Netzwerk durch neue Personen (Zusammentreffen und soziale Medien).</i>	
<i>Keine Äußerung</i>	
<b>Beispiel:</b>	

### Einheit 4

<i>Vor dem Handeln berücksichtige ich die Möglichkeiten und Grenzen meines Umfeldes.</i>	
<i>Vor dem Handeln analysiere ich die Situation.</i>	
<i>Bevor ich zustimme, etwas zu tun, vergewissere ich mich, richtig verstanden zu haben, was von mir erwartet wird.</i>	
<i>Vor dem Handeln entwickle ich einen Aktionsplan.</i>	
<i>Keine Äußerung</i>	
<b>Beispiel:</b>	

## Einheit 5

<i>Ich bin Ideengeber für Veränderung.</i>	
<i>Ich gestalte Veränderungen aktiv mit, indem ich Vorschläge mache.</i>	
<i>Ich bin kreativ (ich habe Ideen und ich überlege mir verschiedene mögliche Handlungsweisen).</i>	
<i>Ich erlerne neue Aufgaben und setze mich mit neuen Technologien und Prozessen auseinander, um mich für Veränderung einzusetzen.</i>	
<i>Keine Äußerung</i>	
<b>Beispiel:</b>	

## Einheit 6

<i>Bei Misserfolgen suche ich nach Lösungen, um wieder auf die Beine zu kommen.</i>	
<i>Ich ergreife Initiativen (ich mache Sachen, ohne darauf zu warten, dass man mich darum bittet).</i>	
<i>Ich frage mich, was ich tun kann, indem ich meine Stärken (Kenntnisse, Fähigkeiten, persönliche Eigenschaften) und Schwächen analysiere.</i>	
<i>Ich stelle mich Herausforderungen (ich akzeptiere es, Aufgaben zu erledigen, dessen Ausführung ich nicht gewohnt bin).</i>	
<i>Keine Äußerung</i>	
<b>Beispiel:</b>	

## Einheit 7

<i>In unvorhergesehenen Situationen, ändere ich meine Pläne und meine Handlungsweise.</i>	
<i>Ich eigne mir die notwendigen Mittel an, um mich anzupassen.</i>	
<i>Ich passe mich Veränderung(en) an und bleibe dabei effizient.</i>	
<i>Ich ändere bei plötzlich auftretenden Veränderungen meine Bezugspunkte und Verhaltensweisen.</i>	
<i>Keine Äußerung</i>	
<b>Beispiel:</b>	

## Einheit 8

<i>Je nachdem, an wen ich mich richte, wähle ich das richtige Kommunikationsmittel.</i>	
<i>Mit neuen Personen fällt es mir leicht zu kommunizieren.</i>	
<i>Ich höre anderen (aufmerksam) zu.</i>	
<i>Ich versetze mich in andere hinein, um ihre Empfindungen zu verstehen.</i>	
<i>Keine Äußerung</i>	
<b>Beispiel:</b>	

## Einheit 9

<i>Ich vergleiche die unterschiedlichen Kulturen (Bräuche, Werte, Vorgehensweisen, ...) der Personen, die mich umgeben, mit meiner.</i>	
<i>Ich stelle Fragen, ich suche nach Antworten, um die Kulturunterschiede in meinem Umfeld zu verstehen.</i>	
<i>Ich scheue mich nicht davor, auf das Unbekannte zuzugehen.</i>	
<i>Ich interessiere mich für andere.</i>	
<i>Keine Äußerung</i>	
<b>Beispiel:</b>	

## Einheit 10

<i>Ich erkläre anderen, wie sie ein Problem lösen.</i>	
<i>Bei Problemen frage ich, falls notwendig, nach Hilfe.</i>	
<i>Wenn ein Problem auftritt, finde ich eine Lösung.</i>	
<i>Ich kann ein eventuelles Problem vorhersehen und mich darauf vorbereiten</i>	
<i>Keine Äußerung</i>	
<b>Beispiel:</b>	

## Einheit 11

<i>Ich entscheide zusammen mit anderen.</i>	
<i>Ich vermeide, unüberlegte Risiken für mich und andere einzugehen.</i>	
<i>Ich bin verantwortlich für mein Handeln (ich kann es erklären und die Konsequenzen verantworten).</i>	
<i>Ich ermutige gemeinsame Entscheidungen.</i>	
<i>Keine Äußerung</i>	
<b>Beispiel:</b>	

## Einheit 12

<i>In einer Gruppe erkenne ich klar die Rolle und die Aufgaben von jedem Gruppenmitglied.</i>	
<i>Ich nehme an den Aktivitäten der Gruppe teil, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen.</i>	
<i>In einer Gruppe biete ich den Mitgliedern meine Hilfe an.</i>	
<i>In einer Gruppe stelle ich meine Interessen hinter die der Gruppe.</i>	
<i>Keine Äußerung</i>	
<b>Beispiel:</b>	

### Einheit 13

<i>Ich bin mir über meine Stärken bewusst (Kenntnisse, Fähigkeiten und persönliche Eigenschaften).</i>	
<i>Ich erkenne meine Schwächen an.</i>	
<i>Beim Handeln versuche ich, meine Schwächen zu überwinden.</i>	
<i>Ich arbeite an meinen Schwächen, um sie in Stärken umzuwandeln.</i>	
<i>Keine Äußerung</i>	
<b>Beispiel:</b>	

### Einheit 14

<i>Ich verstehe, was man durch Veränderung gewinnen, aber auch verlieren kann.</i>	
<i>Ich verstehe die Gründe für Veränderung.</i>	
<i>Ich analysiere die Veränderung, um mir ein eigenes Bild zu machen; ich bleibe kritisch.</i>	
<i>Die Veränderung (das Unbekannte) macht mir keine Angst; ich stehe dieser positiv gegenüber.</i>	
<i>Keine Äußerung :</i>	
<b>Beispiel:</b>	

## Einheit 15

<i>Ich lasse mich durch die mich umgebende Vielfalt bereichern.</i>	
<i>Ich interessiere mich für andere mit ihren Unterschieden.</i>	
<i>Ich teile meine Unterschiede mit anderen. (Ich tausche mich mit ihnen über meine eigene Kultur aus).</i>	
<i>Ich bin mir über die Vielfalt der Personen, die mich umgeben, bewusst (Werte, Handlungs- und Denkweise).</i>	
<i>Keine Äußerung</i>	
<p><b>Beispiel:</b></p>	

