



Arbeitsblatt

WER BIN ICH?

„Wer bin ich?“ Diese Frage hast du dir vermutlich schon gestellt. Eine gute Antwort zu finden, ist für viele Menschen nicht einfach. Dieses Arbeitsblatt hilft dir, dich besser kennenzulernen.

Beantworte die Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf: www.feel-ok.ch/sv-werbinich

Du bist...

1. Auf Facebook (oder einem anderen sozialen Netzwerk) lernst du eine andere jugendliche Person kennen. Sie oder er möchte gerne wissen, wer du bist. Beschreibe dich selbst auf etwa einer halben Seite.

Aufgrund welcher Merkmale beschreibst du dich? Deine Hobbies? Deine Stärken? Deine Schwächen? Deine schulischen oder sportlichen Leistungen?

Du fühlst...

Deine Gefühle drücken aus, was du bist. Gefühle sind Wegweiser, die dir mitteilen was dir wichtig ist und was du brauchst: Sowohl die angenehmen Gefühle, wie Glück, Freude, Stolz, Verliebtheit oder Geborgenheit wie auch die unangenehmen Gefühle, wie Wut, Ärger, Frustration, Hass, Stress, Neid, Bedrücktheit oder Trauer. Daher sind alle Gefühle in Ordnung.

2. Denke an ein Gefühl, das du die letzten Stunden oder Tage erlebt hast. Was hast du erlebt? Was hast du gefühlt? Was teilt dir dieses Gefühl über dich mit?

Beispiele findest du auf: *Gefühle sind Wegweiser* und *Gefühls-Training*

Stärken und Schwächen

3. Finde heraus, worauf du stolz bist und beschreibe dich aufgrund deiner Stärken. Kennst du deine Stärken, weisst du, welcher Beruf zu dir passen würde und wie du deine Welt positiv und fair mitgestalten kannst.

Klicke auf: *Selbstwert* und dann *Erkenne deine Stärken*

4. Finde heraus, wo deine Schwächen liegen und wie du an ihnen arbeiten kannst. Herausfinden, wo die eigenen Schwächen liegen, hilft Verständnis für andere Menschen zu haben, die auch Schwächen haben.

Klicke auf: *Erkenne deine Schwächen*