Mein Biografisches Gedächtnis

|  |  |
| --- | --- |
|  | Wir lernen permanent dazu. Das gilt für formale Bildungssituationen wie Schule und Studium, Praktikum aber genauso für informelle Lernsituationen in der Freizeit. Mit dieser Übung kannst du deine zentralen Lebensbereiche systematisch durchgehen, wichtige Erlebnisse stichwortartig dokumentieren und dann analysieren, welche Kompetenzen damit verknüpft sind. Diese Übung kannst du im Verlauf deines Studiums immer wieder einsetzen, um deine Kompetenzen zu reflektieren. |
|  | Die Übung verläuft in folgenden 2 Schritten:  1. Gehe die fünf Lebensbereiche Bildung (Schule/Ausbildung/Studium), SozialeKontakte(Freund\*innen/Familie), Praxis (Nebenjob/Beruf), Freizeit/Sport/Ehrenamt, Auslandsaufenthalte durch. Überlege, an welche positiven Ereignisse und Begegnungen erinnerst du dich? Was ist dir besonders gut gelungen?  Schreibe diese „positiven Erlebnisse“ stichwortartig in die rechte Tabellenspalte.  Dabei solltest du folgende Aspekte benennen:   * Was hast du erlebt bzw. erreicht? * Welche Herausforderungen hast du dabei gemeistert? * Wie waren die einzelnen Schritte?   2. Nun kannst du die Erlebnisse analysieren und ermitteln, welche Kompetenzen du hier eingesetzt hast. Vielleicht hast du bei einem Umzug besonders gute Planungskompetenzen gezeigt oder bei einem Konflikt in der Arbeitsgruppe deine Team- und Kommunikationskompetenzen unter Beweis gestellt? Zur Orientierung, welche Kompetenzen du überhaupt ermitteln kannst, nutze die [Kompetenzübersicht](https://www.kompetenzlogbuch.de/wp-content/uploads/2020/09/kompetenzuebersicht.jpg).  Trage die Kompetenzen, die du in deinen positiven Erlebnisberichten gefunden hast, stichwortartig in die rechte Tabellenspalte ein. Schaue dir anschließend das Ergebnis an. Treten einzelne Kompetenzen häufiger auf oder ergibt sich eher ein vielfältiges Spektrum? Unterstreiche die Mehrfachnennungen, diese zeigen dir, welche Stärken bei dir bereits ausgeprägt sind. |
|  | TIPP: Da du dich stets weiter entwickelst, empfehlen wir dir, deine Kompetenzentwicklung in diesem Dokument regelmäßig zu reflektieren. Um möglichst viele Erfahrungen und die damit verbundenen Kompetenzen zu benennen, kann es dir helfen deine Studienleistungen (z.B. Hausarbeiten, Transcript, Zeugnissen) aber auch Dokumentationen aus anderen Lebensbereichen (z.B. Tagebucheintragungen, Fotos, Blogs) zu sichten. |

Mein Biografisches Gedächtnis

Lebensbereich Bildung

|  |  |
| --- | --- |
| positives Erlebnis | eingesetzte Kompetenzen |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Lebensbereich Soziale Kontakte

|  |  |
| --- | --- |
| positives Erlebnis | eingesetzte Kompetenzen |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Lebensbereich Praxis

|  |  |
| --- | --- |
| positives Erlebnis | eingesetzte Kompetenzen |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Lebensbereich Freizeit/ Sport/ Ehrenamt

|  |  |
| --- | --- |
| positives Erlebnis | eingesetzte Kompetenzen |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Lebensbereich Auslandsaufenthalte

|  |  |
| --- | --- |
| positives Erlebnis | eingesetzte Kompetenzen |
|  |  |
|  |  |
|  |  |