

Name: _____ Ausbildungsberuf: _____

Abteilung / Bereich: _____ Woche vom / bis: _____

1. Meine Wochenreflexion	
Frage	Meine Notizen
Was ist mir diese Woche gut gelungen?	
Worauf bin ich stolz, auch wenn es nur etwas Kleines war?	
Welche Aufgabe habe ich selbstständiger erledigt als vorher?	
Wo habe ich mich getraut, etwas zu fragen oder anzusprechen?	
Welche Rückmeldung habe ich bekommen?	
Was habe ich Neues gelernt?	
Welche Situation war schwierig für mich?	
Wie bin ich mit der schwierigen Situation umgegangen?	
Was möchte ich nächste Woche ausprobieren?	
Wen kann ich um Unterstützung bitten?	

2. Meine Stärken einschätzen

Stärke	Trifft zu	Teilweise	Möchte ich ausbauen
Ich bin zuverlässig.	☐	☐	☐
Ich bin pünktlich.	☐	☐	☐
Ich höre aufmerksam zu.	☐	☐	☐
Ich arbeite sorgfältig.	☐	☐	☐
Ich bin freundlich im Umgang mit anderen.	☐	☐	☐
Ich kann gut beobachten und lernen.	☐	☐	☐
Ich bleibe ruhig, auch wenn ich unsicher bin.	☐	☐	☐
Ich kann gut im Team arbeiten.	☐	☐	☐
Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe.	☐	☐	☐
Ich übernehme Verantwortung für meine Aufgaben.	☐	☐	☐
Ich gebe Fehler zu und versuche, daraus zu lernen.	☐	☐	☐
Ich bin hilfsbereit.	☐	☐	☐
Ich zeige Interesse an neuen Aufgaben.	☐	☐	☐
Ich kann mich gut organisieren.	☐	☐	☐
Ich halte Absprachen ein.	☐	☐	☐

3. Mögliche Entwicklungsfelder

Entwicklungsfeld	Trifft auf mich zu	Was könnte mir helfen?
Ich traue mich manchmal nicht, Fragen zu stellen.	☐	Fragen vorher notieren, passende Formulierung üben.
Ich bin oft zurückhaltend in Gesprächen.	☐	Mir pro Gespräch ein kleines Ziel setzen, z. B. eine Frage stellen.
Ich habe Angst, Fehler zu machen.	☐	Fehler als Lernchance sehen, frühzeitig Rückmeldung holen.
Ich warte zu oft auf Anweisungen.	☐	Wenn ich fertig bin, aktiv nach Aufgaben fragen.
Ich bin unsicher, wenn ich Verantwortung übernehmen soll.	☐	Mit kleinen Aufgaben anfangen und Feedback einholen.
Ich vermeide schwierige Gespräche.	☐	Gespräch vorbereiten, Ich-Botschaften nutzen.
Ich vergleiche mich zu stark mit anderen.	☐	Eigene Fortschritte notieren, nicht nur Ergebnisse vergleichen.
Ich nehme Kritik schnell persönlich.	☐	Nach konkreten Verbesserungsschritten fragen.
Ich weiß manchmal nicht, wie ich mich ausdrücken soll.	☐	Formulierungen vorbereiten und üben.
Ich brauche mehr Struktur bei Aufgaben.	☐	To-do-Liste, Prioritäten klären, Zwischenschritte notieren.

Mein persönliches Ziel für die nächste Woche

Das nehme ich mir konkret vor:

Diese Unterstützung wünsche ich mir
