

**Deine Verb-, Substantiv- und Adjektiv-Fähigkeiten!**

Das Verständnis deiner Fähigkeiten ist ein wichtiger Schritt in deiner Entwicklung. Welche Fähigkeiten interessieren dich? Was kannst du schon? Wenn dir keine Fähigkeiten mehr einfallen, fragt euch gegenseitig: bestimmt fallen euch untereinander noch mehr Fähigkeiten ein, die ihr habt.

Wenn euch diese Übung schwerfällt, heißt das nicht, dass ihr keine Fähigkeiten habt. Oft wird uns aber beigebracht, dass wir uns nicht selbst loben dürfen. Versucht, euch mit diesen Fragen zu beschäftigen:

TIPP: diese Art von Fähigkeiten kann man besser nennen, wenn man sie mit einer anderen verbindet: *ich kann schnell rennen*

Wann habt ihr jemandem geholfen?

Warum wart ihr die richtige Person dafür?

Um was bitten euch eure Eltern oder Geschwister oder Freund\*innen?

Was für Tätigkeiten kannst du gut? (Verben)	Womit kennst du dich gut aus? (Substantive)	Wie gehst du vor? Wie verhältst du dich, wenn du etwas machst? (Adjektive)
<i>Zum Beispiel: lesen, schreiben, kochen, singen</i>	<i>Zum Beispiel: Fußball, Make-Up, Computer</i>	<i>Zum Beispiel: konzentriert lesen, natürlich Theater spielen</i>



Oft wirkt es so, als könnten Menschen im Internet alles besser als man selbst und als gäbe es gar nichts, was diese Menschen nicht können. Denkt daran: Die meisten zeigen dort nur das, was sie am besten können! Nicht eure einzelnen Fähigkeiten machen euch einzigartig, sondern die Mischung und die Art und Weise, wie ihr sie einsetzt.

