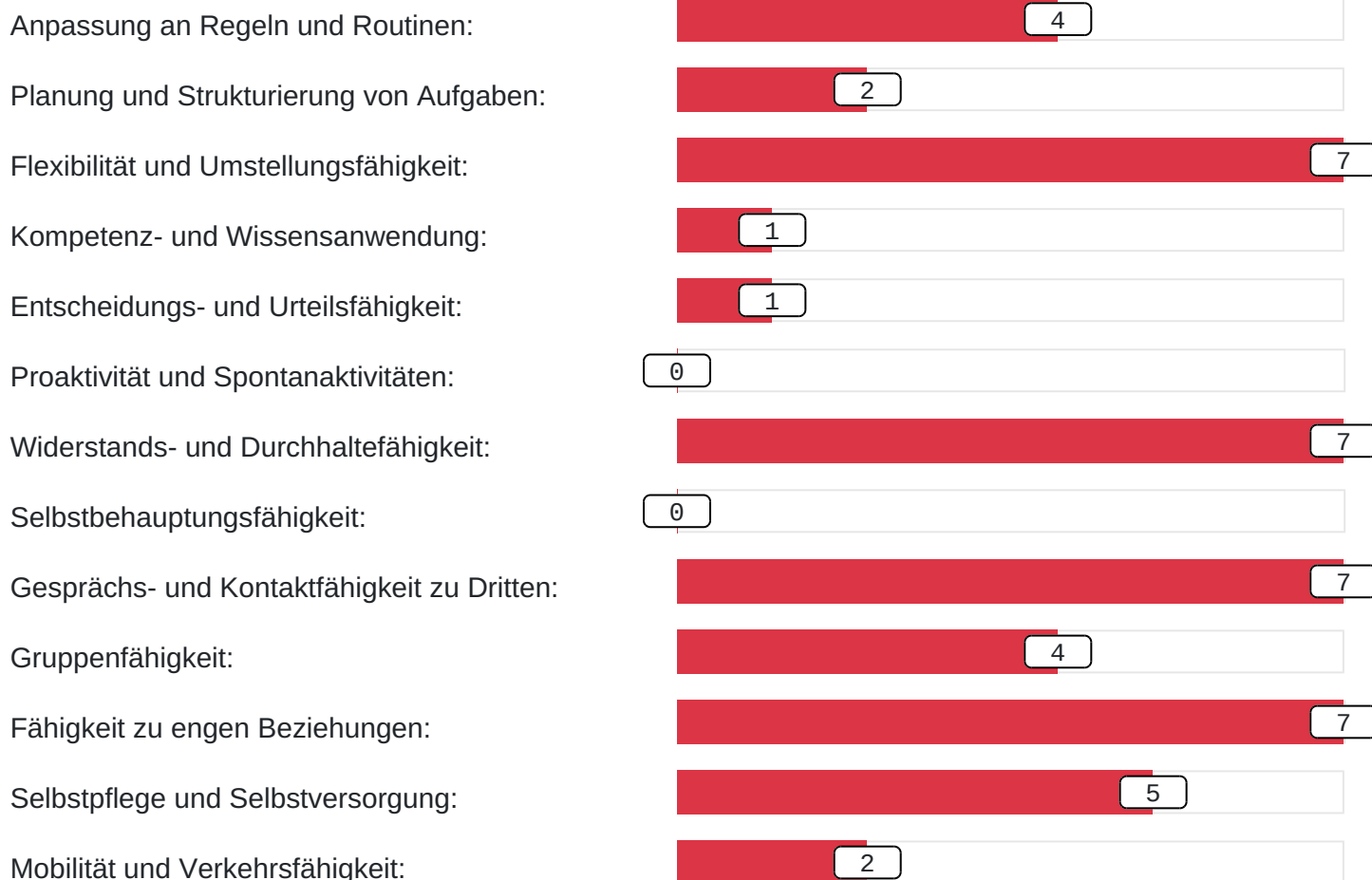


Auswertung Mini-ICF-APP – Selbstbeurteilung (Mini-ICF-APP-S)

10.09.2023



0 Das ist eindeutig eine Stärke von mir

1 Da bin ich besser als die meisten

2 Das kann ich ganz gut

3 Das geht schon irgendwie

4 Das klappt nicht immer

5 Deswegen gibt es schon mal Probleme

6 Da müssen mir andere helfen

7 Das kann ich gar nicht

Bitte beurteilen Sie im Folgenden, wie Sie mit den jeweiligen Anforderungen zurechtkommen. Bitte kreuzen Sie die Aussage an, die am ehesten auf Sie zutrifft.

Anpassung an Regeln und Routinen

Wie gut können Sie sich an Regeln halten, z. B. vorgeschriebene Arbeitsabläufe und Dienstwege einhalten, pünktlich zu Terminen erscheinen, Vereinbarungen einhalten?

Das klappt nicht immer

Planung und Strukturierung von Aufgaben

Wie gut sind Sie darin, Dinge zu planen? Also Ihren Tagesablauf zu organisieren, oder festzulegen, was Sie in einer Woche wann erledigen müssen, welche Erledigungen oder Arbeiten vorrangig sind? Können Sie angemessene Zeit für die einzelnen Dinge einplanen?

Das kann ich ganz gut

Flexibilität und Umstellungsfähigkeit

Wie gut gelingt es Ihnen, mit Veränderungen zurechtzukommen, z. B. Änderung von Arbeitsabläufen, neues Büro, neue/r Kolleg/in, neue Computerprogramme oder Techniken? Wie geht es Ihnen mit kurzfristigen Terminveränderungen? Oder wenn Sie plötzlich irgendwo anders hinmüssen? Wie geht es Ihnen, wenn Sie bei einer Sache unterbrochen werden (z. B. Telefon klingelt) und wenn Sie spontan etwas Dazwischenkommendes erledigen sollen?

Das kann ich gar nicht

Kompetenz- und Wissensanwendung

Können Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrung anwenden, wenn es gefragt ist, bspw. bei der Arbeit die Dinge so erledigen, wie es Ihrer Ausbildung oder Ihrem eigentlichen Fachwissen entspricht?

Da bin ich besser als die meisten

Entscheidungs- und Urteilsfähigkeit

Wie gut kann man sich auf Ihre Einschätzungen, Ihren Rat oder Ihre Entscheidungen verlassen? Kommen Sie üblicherweise auf der Basis vorliegender Informationen zu Schlussfolgerungen, die andere auch für sinnvoll und überzeugend halten?

Da bin ich besser als die meisten

Proaktivität und Spontanaktivitäten

Wie gut gelingt es Ihnen in die Gänge zu kommen, eigene Initiativen zu ergreifen, von sich aus Dinge anzuregen und anzufangen, beispielsweise spontane Verabredungen, Freizeitaktivitäten, im Haushalt oder auch bei der Arbeit?

Das ist eindeutig eine Stärke von mir

Widerstands- und Durchhaltefähigkeit

Wie gut sind Sie darin bei der Stange zu bleiben oder Stress zu widerstehen, beispielsweise einen Arbeitstag durchzuhalten, sich von Widrigkeiten nicht beeindrucken zu lassen oder begonnene Aktivitäten auch dann fortzusetzen, wenn es schwer fällt?

Das kann ich gar nicht

Selbstbehauptungsfähigkeit

Wie gut können Sie anderen Menschen gegenüber Ihre Meinung vertreten, ohne dass Sie anderen unangemessen auf die Füße treten oder sich selbst zu klein machen? Können Sie andere manchmal dazu bringen, dass sie tun was Sie selbst möchten, andere für sich einnehmen? Können Sie sich durchsetzen, wenn Sie in einer Position sind, die das erfordert?

Das ist eindeutig eine Stärke von mir

Gesprächs- und Kontaktfähigkeit zu Dritten

Wie gut gelingt es Ihnen, auf andere Menschen zuzugehen, mit anderen ins Gespräch zu kommen, sich unbefangen auf Smalltalk-Gespräche einzulassen und bei anderen den Eindruck zu erwecken, dass Sie ein guter Gesprächspartner*in sind?

Das kann ich gar nicht

Gruppenfähigkeit

Wie gut kommen Sie in Gruppen zurecht, also in Arbeitsteams, in privaten Cliquen oder im Freundeskreis? Können Sie sich in Gruppengespräche einbringen, sich aber auch angemessen zurückhalten und den Gruppenzusammenhalt fördern?

Das klappt nicht immer

Fähigkeit zu engen Beziehungen

Wie gut gelingt es Ihnen, enge vertrauliche Beziehungen mit nahestehenden Menschen aufzubauen und zu halten? Wie geht es Ihnen in einer Partnerschaft oder wenn Sie im engeren Familienkreis zusammen sind? Sind Sie ein Familienmensch, jemand, dem sich enge Freund*innen und Angehörige anvertrauen und auf den man sich verlassen kann?

Das kann ich gar nicht

Selbstpflege und Selbstversorgung

Wie gut sind Sie darin, auf sich und Ihr Äußeres zu achten, sich der Jahreszeit und dem Anlass entsprechen zu kleiden oder sich ausgewogen zu ernähren? Wie gut gelingt es Ihnen für Erholung zu sorgen und die gesundheitlichen Bedürfnisse Ihres Körpers wahrzunehmen? Treiben Sie regelmäßig Sport bzw. achten auf ausreichend Bewegung?

Deswegen gibt es schon mal Probleme

Mobilität und Verkehrsfähigkeit

Können Sie sich angemessen bewegen, bücken, Treppen steigen, spazieren gehen? Können Sie hingehen, wohin sie müssen, ohne Probleme einkaufen, und übliche Verkehrsmittel, wie Auto, Bus oder Bahn benutzen?

Das kann ich ganz gut