



## Self-Awareness

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Wenn ich etwas richtig gut gemacht habe, bin ich stolz auf mich.	<input type="checkbox"/>				
Ich kenne meine Stärken.	<input type="checkbox"/>				
Ich weiß, worin ich noch besser werden sollte.	<input type="checkbox"/>				
Ich merke, ob ich traurig, fröhlich oder wütend bin.	<input type="checkbox"/>				
Ich mag mich selbst.	<input type="checkbox"/>				
Ich weiß was mir hilft, wenn ich traurig, fröhlich oder wütend bin.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann sagen, warum ich manchmal traurig, manchmal fröhlich oder manchmal wütend bin.	<input type="checkbox"/>				
Ich weiß, wie ich mich in verschiedenen Situationen fühle (z. B. merke ich, dass ich aufgereggt bin, wenn ich in der Klasse eine Frage beantworte).	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich etwas in meinem Körper spüre, weiß ich, zu welchem Gefühl es gehört (z. B. wenn ich gestresst bin, habe ich Bauchschmerzen).	<input type="checkbox"/>				
Ich weiß, wie meine Gefühle mit meinem Verhalten zusammenhängen (z. B. wenn ich traurig bin, sitze ich alleine in meinem Zimmer).	<input type="checkbox"/>				

## Self-Management

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Wenn ich merke, dass mein Verhalten nicht gut für mich, für andere oder für die Umwelt ist, dann ändere ich es.	<input type="checkbox"/>				
Ich rufe im Unterricht nicht einfach in die Klasse rein, sondern melde mich und warte bis ich an der Reihe bin.	<input type="checkbox"/>				

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Auch wenn mich eine Sache sehr anstrengt oder ich keine Lust darauf habe (wie z.B. auf meine Hausaufgaben), bringe ich sie trotzdem zu Ende.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich mir etwas vornehme, ziehe ich es durch – auch wenn es anstrengend ist.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich traurig bin, kann ich mich selbst beruhigen.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich aufgereggt bin, bleibe ich ruhig.	<input type="checkbox"/>				
Wenn etwas anders läuft als gewohnt, behalte ich die Nerven.	<input type="checkbox"/>				
Wenn etwas nicht so funktioniert wie ich will, verliere ich nicht die Geduld.	<input type="checkbox"/>				
Auch wenn mal etwas nicht gleich klappt, bleibe ich gelassen.	<input type="checkbox"/>				
Auch wenn ich wütend bin, versuche ich, ruhig zu bleiben.	<input type="checkbox"/>				

## Social Awareness

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich behandle alle Menschen freundlich, auch wenn sie anders sind als ich.	<input type="checkbox"/>				
Ich achte sehr stark darauf, wie andere sich fühlen.	<input type="checkbox"/>				
Mir ist wichtig, wie es anderen geht.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann gut einschätzen, ob jemand fröhlich, traurig oder wütend ist.	<input type="checkbox"/>				

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Wenn ein Freund oder eine Freundin traurig ist, kann ich oft gut mitfühlen.	<input type="checkbox"/>				
Ich lobe andere, wenn sie etwas gut gemacht haben.	<input type="checkbox"/>				
Ich respektiere, was andere denken.	<input type="checkbox"/>				
Ich möchte, dass andere fair behandelt werden.	<input type="checkbox"/>				
Ich achte darauf, andere so zu behandeln, wie ich auch behandelt werden möchte.	<input type="checkbox"/>				
Ich achte auf die Gefühle anderer.	<input type="checkbox"/>				
Ich denke darüber nach, wie sich andere fühlen.	<input type="checkbox"/>				
Es ist mir wichtig, wie sich andere fühlen.	<input type="checkbox"/>				

## Relationship Skills

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich helfe anderen, wenn ich sehe, dass sie Hilfe brauchen.	<input type="checkbox"/>				
Ich gebe zu, wenn ich etwas falsch gemacht habe.	<input type="checkbox"/>				
Ich weiß, dass jeder mal Fehler macht - auch ich.	<input type="checkbox"/>				
Wenn mich etwas an einer anderen Person stört, spreche ich sie darauf an.	<input type="checkbox"/>				



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich kann gut mit meinen Mitschülerinnen und Mitschülern zusammenarbeiten.	<input type="checkbox"/>				
Ich verstehe mich gut mit meinen Mitschülerinnen und Mitschülern.	<input type="checkbox"/>				
Ich komme mit meinen Lehrerinnen und Lehrern gut zurecht.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann meine Meinung sagen und vertreten, ohne die Meinung anderer schlecht zu machen.	<input type="checkbox"/>				
Ich bitte meine Freunde um Hilfe, wenn ich ein Problem habe.	<input type="checkbox"/>				
Ich respektiere die Meinung anderer, auch wenn ich einer anderen Meinung bin.	<input type="checkbox"/>				
Ich sage ganz deutlich ‚Nein!‘, wenn jemand etwas machen will, das nicht erlaubt ist.	<input type="checkbox"/>				
Ich mache nicht mit, wenn andere Mitschülerinnen oder Mitschüler über jemanden lästern oder Gerüchte erzählen.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann Streit mit anderen gut lösen.	<input type="checkbox"/>				
Ich komme gut mit anderen aus.	<input type="checkbox"/>				
Ich bin nett zu anderen.	<input type="checkbox"/>				
Ich helfe anderen.	<input type="checkbox"/>				

## Responsible Decision-Making

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
---	------------------	-------------------	-------------	--------------	---------------------------

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich setze mich für andere ein, wenn ich sehe, dass sie nicht fair behandelt werden.	<input type="checkbox"/>				
Ich denke bei Entscheidungen auch daran, was das mit anderen macht.	<input type="checkbox"/>				
Bevor ich etwas mache, überlege ich mir genau, was alles passieren könnte.	<input type="checkbox"/>				
Ich übernehme Verantwortung für das, was ich tue.	<input type="checkbox"/>				
Ich stehe zu dem, was ich tue - auch wenn es falsch ist.	<input type="checkbox"/>				
Ich löse meine Probleme so, dass ich weder mir selbst noch anderen schaden.	<input type="checkbox"/>				

## prosoziales Verhalten

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich teile oft mit anderen (z. B. Süßigkeiten, Spielzeug, Buntstifte).	<input type="checkbox"/>				
Ich bin hilfsbereit, wenn andere verletzt, krank oder traurig sind.	<input type="checkbox"/>				
Ich helfe anderen oft freiwillig (z. B. Eltern, Lehrkräften, Gleichaltrigen).	<input type="checkbox"/>				

## Empathie

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Wenn es verschiedene Meinungen gibt, versuche ich, alle Meinungen zu verstehen.	<input type="checkbox"/>				

<b>Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?</b>	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich glaube, dass jedes Problem zwei Seiten hat, und ich versuche, mir beide Seiten anzusehen.	<input type="checkbox"/>				
Bei einem Streit versuche ich mir vorzustellen, wie die Dinge aus der Sicht meines Gegenübers aussehen.	<input type="checkbox"/>				
Ich versuche mir vorzustellen, wie andere sich fühlen.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich mich über einen Mitschüler oder eine Mitschülerin ärgere, versuche ich, auch seine bzw. ihre Ansicht zu begreifen.	<input type="checkbox"/>				
Bei einem Streit oder Problemen von Schülerinnen bzw. Schülern, kann ich gut beide Meinungen verstehen.	<input type="checkbox"/>				

## **Wertepluralismus**

<b>Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?</b>	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Es ist für mich ok, dass Schülerinnen bzw. Schülern (z.B. wegen ihres Glaubens) anders leben als ich.	<input type="checkbox"/>				
Ich bin gerne mit Schülerinnen bzw. Schülern zusammen, die ganz anders sind als ich.	<input type="checkbox"/>				
Ich finde es wichtig, dass Schülerinnen und Schülern auch dann freundlich behandelt werden, wenn sie eine ganz andere Meinung haben.	<input type="checkbox"/>				

## **Zuhören**

<b>Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?</b>	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich höre meinen Schülerinnen bzw. Schülern immer genau zu - auch wenn ich nur wenig Zeit habe.	<input type="checkbox"/>				
Ich lasse mich von anderen nicht ablenken, wenn eine Schülerin oder ein Schüler spricht.	<input type="checkbox"/>				



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Wenn jemand etwas sagt, konzentriere ich mich ganz auf ihn oder sie.	<input type="checkbox"/>				

## Kompromissbereitschaft

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Bei einem Streit mit einem Mitschüler oder einer Mitschülerin höre ich genau zu.	<input type="checkbox"/>				
Bei einem Streit mit einem Mitschüler oder einer Mitschülerin lasse ich sie oder ihn aussprechen.	<input type="checkbox"/>				
Bei einem Streit mit einem Mitschüler oder einer Mitschülerin versuche ich, gemeinsam mit ihr oder ihm eine Lösung zu finden.	<input type="checkbox"/>				
Bei einem Streit mit einem Mitschüler oder einer Mitschülerin überlege ich mir eine Lösung, die für uns beide fair ist.	<input type="checkbox"/>				

## Toleranz

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich höre mir die Meinung anderer Menschen höflich an.	<input type="checkbox"/>				
Menschen aus anderen Ländern begegne ich freundlich.	<input type="checkbox"/>				
Ich zeige andere Menschen, dass ich mich für sie interessiere.	<input type="checkbox"/>				

## Kontaktfähigkeit

<b>Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?</b>	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur- teilen
Ich finde leicht Freunde.	<input type="checkbox"/>				
Mir fällt es leicht, andere Kinder einfach anzusprechen.	<input type="checkbox"/>				
Wenn es in der Schulpause langweilig ist, fallen mir viele Ideen für Spiele mit meinen Mitschülerinnen und Mitschülern ein.	<input type="checkbox"/>				

## Durchsetzungsfähigkeit

<b>Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?</b>	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur- teilen
Ich sage, was ich denke, auch wenn andere anders denken.	<input type="checkbox"/>				
In der Pause entscheide ich oft, was ich mit meinen Freundinnen und Freunden spiele.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann andere leicht von meiner Meinung überzeugen.	<input type="checkbox"/>				
Ich beteilige mich regelmäßig an Unterrichtsgesprächen.	<input type="checkbox"/>				
In meiner Klasse hören die anderen auf mich.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich im Unterricht Hilfe benötige, rufe ich einfach meine Lehrerin oder meinen Lehrer.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich etwas nicht gut finde, sage ich das einfach.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich mit anderen im Unterricht zusammenarbeite, sage ich oft, wie wir vorgehen sollten.	<input type="checkbox"/>				