

1 | KÖNNEN (Fähigkeiten und Fertigkeiten)

FF1	FF 1-01	FF 1-02	FF 1-03	FF 1-04
Psychische Belastbarkeit	Selbstregulation Selbstdisziplin Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit, Frustrationstoleranz, Zuversicht	Durchhaltevermögen / Ausdauer	Konfliktfähigkeit Kritikfähigkeit Positionierung Kompromissfähigkeit	Stressmanagement Aktives Agieren Methoden- / Strategiekenntnis

Bildungsbereiche	1 KÖNNEN Fähigkeiten und Fertigkeiten	2 WISSEN	3 HALTUNG UND MOTIVATION	4 BERUFSFELD
------------------	---	------------	----------------------------	----------------

FF1	FF1-01	FF1-02	FF1-03	FF1-04
Psychische Belastbarkeit	Selbstregulation	Durchhaltevermögen und Ausdauer	Konfliktfähigkeit	Stressmanagement

Nr.	Anhaltspunkt Niveaustufe A	Anhaltspunkt Niveaustufe B	Anhaltspunkt Niveaustufe C
1	Ich kann mein Verhalten so kontrollieren, dass ich das angestrebte Ziel erreiche.		
2	Ich kann eine mir gestellte Aufgabe durchführen und beenden, ohne mich ablenken zu lassen.	Ich kann eine mir gestellte Aufgabenfolge über einen längeren Zeitraum durchführen und beenden, ohne mich ablenken zu lassen.	Ich kann mehrere Aufgaben parallel durchführen und beenden, ohne mich ablenken zu lassen.
3	Ich kann mir gestellte Aufgaben merken (ggfls. mit geeigneten Hilfsmitteln).	Ich kann mir alle Aufgabenstellungen eines vollständigen Prozesses merken.	Ich kann in einer neuen Situation auf abgespeicherte Erfahrungen und Wissen zurückgreifen.
4	Ich kann Schwierigkeiten und Rückschläge hinnehmen ohne mein Ziel aufzugeben.	Ich kann die Gründe für die Schwierigkeiten und Rückschläge erkennen und kann akzeptieren, dass ich die Aufgabe noch nicht lösen kann.	Ich kann die Gründe für die Schwierigkeiten und Rückschläge erkennen und kann Lösungswege entwickeln.
5	Ich bin überzeugt, dass ich eine mir gestellte Aufgabe lösen kann.	Ich bin überzeugt, dass ich eine Problemstellung lösen kann.	Ich bin zuversichtlich, an Herausforderungen zu wachsen.

1 | KÖNNEN (Fähigkeiten und Fertigkeiten)

FF1	FF 1-01	FF 1-02	FF 1-03	FF 1-04
Psychische Belastbarkeit	Selbstregulation Selbstdisziplin Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit, Frustrationstoleranz, Zuversicht	Durchhaltevermögen / Ausdauer	Konfliktfähigkeit Kritikfähigkeit Positionierung Kompromissfähigkeit	Stressmanagement Aktives Agieren Methoden- / Strategiekenntnis

Bildungsbereiche	1 KÖNNEN Fähigkeiten und Fertigkeiten	2 WISSEN	3 HALTUNG UND MOTIVATION	4 BERUFSFELD
FF1	FF1-01	FF1-02	FF1-03	FF1-04
Psychische Belastbarkeit	Selbstregulation	Durchhaltevermögen und Ausdauer	Konfliktfähigkeit	Stressmanagement

Nr.	Anhaltspunkt Niveaustufe A	Anhaltspunkt Niveaustufe B	Anhaltspunkt Niveaustufe C
1	Ich kann ruhig zuhören, wenn ich kritisiert werde.	Ich hinterfrage mein Handeln auf Basis der erfahrenen Kritik.	
2	Ich kann Kritik als Hilfe wahrnehmen.	Ich kann auch stark von der eigenen Meinung abweichende Vorstellungen anderer zulassen.	Ich kann eine einvernehmliche Lösung anbahnen.
3	Ich kann die wesentlichen Inhalte der Kritik wiedergeben.	Ich kann die Bedeutung der erhaltenen Kritik nennen.	Ich kann die Bedeutung der Kritik in meinem Umfeld sehen und mein Handeln danach ausrichten.
4	Ich kann sachbezogen Kritik äußern.	Ich kann Interessensgegensätze erkennen und benennen.	Ich kann durch geschicktes Vorgehen Konflikte vermeiden.
5	Ich kann meine Meinung äußern	Ich kann meinen Standpunkt erklären und sachlich begründen.	
6	Ich kann erkennen, wann ein Kompromiss notwendig ist.	Ich kann mich auf einen Kompromiss einlassen.	Ich kann an einen Kompromiss mitarbeiten und meinen Teil dazu beitragen.

1 | KÖNNEN (Fähigkeiten und Fertigkeiten)

FF1	FF 1-01	FF 1-02	FF 1-03	FF 1-04
Psychische Belastbarkeit	Selbstregulation Selbstdisziplin Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit, Frustrations-toleranz, Zuversicht	Durchhaltevermögen / Ausdauer	Konfliktfähigkeit Kritikfähigkeit Positionierung Kompromissfähigkeit	Stressmanagement Aktives Agieren Methoden- / Strategiekenntnis

Bildungsbereiche	1 KÖNNEN Fähigkeiten und Fertigkeiten	2 WISSEN	3 HALTUNG UND MOTIVATION	4 BERUFSFELD
------------------	--	------------	----------------------------	----------------

FF1	FF1-01	FF1-02	FF1-03	FF1-04
Psychische Belastbarkeit	Selbstregulation	Durchhaltevermögen und Ausdauer	Konfliktfähigkeit	Stressmanagement

Nr.	Anhaltspunkt Niveaustufe A	Anhaltspunkt Niveaustufe B	Anhaltspunkt Niveaustufe C
1	Ich bleibe an einer übertragenen Aufgabe, bis sie vollständig erfüllt ist.	Ich bearbeite eine übertragene Aufgabe so lange, bis sie gegebenen Qualitätsansprüchen genügt.	Ich bearbeite eine übertragene Aufgabe auch bei auftretenden Schwierigkeiten so lange, bis sie gegebenen Qualitätsansprüchen genügt.
2	Ich bearbeite eine übertragene Aufgabe über einen vorgegebenen Zeitraum.	Ich bearbeite eine übertragene Aufgabe auch wenn dies länger dauert als geplant.	
3	Ich kann einen vollen Arbeitstag durchhalten.	Ich kann über einen vollen Arbeitstag produktiv arbeiten.	

1 | KÖNNEN (Fähigkeiten und Fertigkeiten)

FF1	FF 1-01	FF 1-02	FF 1-03	FF 1-04
Psychische Belastbarkeit	Selbstregulation Selbstdisziplin Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit, Frustrations-toleranz, Zuversicht	Durchhaltevermögen / Ausdauer	Konfliktfähigkeit Kritikfähigkeit Positionierung Kompromissfähigkeit	Stressmanagement Aktives Agieren Methoden- / Strategiekenntnis

Bildungsbereiche	1 KÖNNEN Fähigkeiten und Fertigkeiten	2 WISSEN	3 HALTUNG UND MOTIVATION	4 BERUFSFELD
FF1	FF1-01	FF1-02	FF1-03	FF1-04
Psychische Belastbarkeit	Selbstregulation	Durchhaltevermögen und Ausdauer	Konfliktfähigkeit	Stressmanagement

Nr.	Anhaltspunkt Niveaustufe A	Anhaltspunkt Niveaustufe B	Anhaltspunkt Niveaustufe C
1	Ich weiß dass es Belastungsfaktoren gibt und kann einige benennen.	Ich kann wahrnehmen und formulieren was mich überlastet.	Ich minimiere Überlastung, indem ich aktiv eingreife.
2		Ich spreche eigene Bedürfnisse zur rechten Zeit an.	Ich vermeide Überlastung, indem ich vorausschauend denke und handle.
3		Ich ordne meine Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit.	Ich filtere meine Aufgaben so, dass ich sie nach einem von mir erstellten Plan bewältigen kann.
4	Ich kenne und beherrsche Techniken zum Stressabbau.	Ich kann zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten zum Stressabbau auswählen und finde die für mich geeignete.	Ich setze situationsbezogen die für mich geeignete Technik ein.