

Hanna Hardeland

Meine Stärken und ich

120 ressourcenorientierte Fragen

18 lern-
bezogene
Themen-
bereiche



BELTZ

Sich mit den Ressourcenkarten seiner eigenen Kraftquellen und Stärken bewusst werden

In der Schule liegt der Fokus leider immer noch zu häufig auf dem Negativen – zum Beispiel auf Schwächen, störendem Verhalten oder mangelndem Fachwissen der Lernenden. Stattdessen sollten vielmehr die Stärken und Ressourcen der Lernenden in den Blick genommen werden.

Die Schüler/innen erfahren viel zu selten, was sie gut können oder was ihnen hilft. Wer durch Fragen und Impulse dazu angeregt wird, über die eigenen Kraftquellen und Fähigkeiten nachzudenken, kann verborgene Stärken entdecken und Selbstvertrauen entwickeln. Wenn sich Lernende ihrer Stärken und Ressourcen bewusst sind, können sie diese gezielt nutzen und fühlen sich neuen Herausforderungen somit besser gewachsen. Wer sich positive Erfahrungen vor Augen führt, weiß, was sich bereits bewährt hat. Diese Erkenntnisse helfen, um ähnliche Herausforderungen zu meistern. Generell gilt:

»Tue mehr von dem, was gut funktioniert hat und hilfreich war bzw. ist.«

Das Fragenstellen gehört zum Handwerkszeug einer jeden Lehrerin/eines jeden Lehrers.

Mithilfe dieser 120 ressourcenorientierten Fragen erhalten Sie einen Fundus, um künftig die Stärken in den Vordergrund zu stellen.

Die »Meine Stärken und ich«-Karten unterstützen Lernende dabei, Ressourcen (wieder) zu entdecken, um sie gezielt zur Optimierung des eigenen Lernverhaltens einzusetzen.

Was bewirkt die Arbeit mit den »Meine Stärken und ich«-Karten?

- **Neugier wecken:** Die Fragen haben einen hohen Anforderungscharakter. Sie machen neugierig, sich mit dem eigenen Lernverhalten zu beschäftigen.
- **Mit Freude die eigenen Ressourcen entdecken:** Die Fragen regen Lernende auf unterhaltsame und aktivierende Weise zum Entdecken ihrer Stärken an.
- **Kreativ über das eigene Lernen nachdenken:** Die Lernenden werden zur Reflexion ihres Lernens angeregt.
- **Ein Gefühl der Selbstwirksamkeit erzeugen:** Die Fragen animieren Lernende, auf das Positive, auf Gelungenes oder auf Stärken zu blicken. Durch den Blick auf die Ressourcen entsteht ein Gefühl der Machbarkeit. Die Lernenden werden zum selbstständigen und selbstbestimmten Handeln angeregt.

Die Arbeit mit den »Meine Stärken und ich«-Karten ist ...

- **vielfältig**, da die Karten sowohl für Einzel- als auch Gruppengespräche genutzt werden können.
- **facettenreich**, da die Fragen aus 18 Themenbereichen stammen. Durch die farbige Kennzeichnung der Themenbereiche gelingt eine zügige Auswahl der jeweils passenden Kategorie.
- **einfach**, da die Arbeit mit den Fragenkarten mit geringem organisatorischen Aufwand durchgeführt werden kann – auch kurzerhand in Vertretungsstunden.

Einsatzmöglichkeiten der Ressourcenkarten

Ein Einsatz der Ressourcenkarten ist in verschiedenen Sozialformen und Settings möglich: Nutzen Sie die Karten zum Beispiel in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, mit oder ohne Begleitung durch die Lehrperson. Regen Sie die Schülerinnen und Schüler dazu an, sich eigenständig mit ihren Ressourcen zu beschäftigen oder sich dazu mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern auszutauschen.

Die Ressourcenkarten können Sie auch in 1:1-Gesprächssituationen mit Lehrperson und Lernender/Lernendem nutzen, etwa im Lerncoaching oder Lernentwicklungsgespräch – auch gemeinsam mit den Eltern.

Was sind (Lern-)Ressourcen?

Ressourcen sind vielfältig, es können hilfreiche Rahmenbedingungen, förderliche Verhaltensweisen und/oder positive Eigenschaften sein.

Die Ressourcenkarten zielen darauf ab, diese Ressourcen bewusst zu machen.

Wichtig ist, dass wir als Lernbegleiter/innen, Lehrperson oder Lerncoach anerkennen, dass eine Ressource von der/dem Lernenden als hilfreich empfunden werden sollte. Es geht nicht darum, dass wir als außenstehende Person jemandem eine Ressource »ans Herz legen« und die Schülerin/den Schüler davon überzeugen wollen, dass dies doch ihre/seine Ressource sei.

Eine Ressource ist dann passend, wenn sie

- von der/dem Lernenden als wichtig und hilfreich empfunden wird.
- situationsspezifisch eingesetzt werden kann.
- zu den Grundbedürfnissen der Schülerin/des Schülers passt und sie/er sich dadurch gestärkt fühlt.

Über den Inhalt der Ressourcenkarten

Die Ressourcenkarten lassen sich 18 Themenbereichen zuordnen (siehe unten). Die Karten sind je nach Kategorie auch farblich unterschiedlich gestaltet.

-  1. Konzentration
-  2. Lernstrategie
-  3. Interessen
-  4. Persönlichkeit
-  5. Unterstützung
-  6. Mitlerner/innen
-  7. Lernumgebung
-  8. Zeit
-  9. Freizeit und Medien
-  10. Konkrete Lernsituation
-  11. Leistungen/Noten
-  12. Ziel
-  13. Thema/Lerngegenstand
-  14. Vermittler/in
-  15. Belohnung
-  16. Umwelt
-  17. Eigenschaften
-  18. Schule

Setzen Sie die Ressourcenkarten geplant oder spontan ein, um Lernende gezielt zur Reflexion und zum Austausch über ihre eigenen Ressourcen, die sie für das Lernen nutzen können, anzuregen.



Die Karte »Meine Stärken und ich« finden Sie auch zum Ausfüllen unter www.beltz.de, auf der Produktseite des Kartensets.

Die Autorin



Hanna Hardeland ist Lehrerin, Lerncoach und Lernberatungsexpertin. Sie ist Autorin zahlreicher Fachbücher und entwickelt stetig innovatives pädagogisches Material. An ihrem Hamburger Fortbildungsinstitut bildet sie mit großem Erfolg Lerncoaches sowie

Lernbegleiter/innen aus und bietet Selbstlernkurse zum Thema »Lernentwicklungsgespräche führen« an. Hierbei gibt sie ihre Erfahrungen praxisnah weiter. Ihr Credo lautet: »Endlich wird in Schule, Studium und Beruf über das lebenslange Lernen gesprochen.«

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

GTIN 4019172200855

1. Auflage 2026

© 2026 Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Miriam Frank
Umschlaggestaltung: Michael Matl
Umschlagabbildung: © Adobe Stock/Asier

Herstellung und Satz: Michael Matl
Design Karten: Nach einem Layout von palisander
katja.knoblich@palisander.net
Druck und Bindung: Pario Print, Kraków
Printed in Poland

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Die Themenbereiche der Fragekarten im Überblick



1. Konzentration



1. Konzentration



Stelle dir vor, es gibt eine Akkuladestation.
Dort kannst du deine
Konzentrationsfähigkeit »aufladen«:

Woran würdest du merken, dass dein Akku voll ist?
Was würdest du anschließend machen,
wenn du mit Konzentration aufgeladen bist?

2. Konzentration



2. Konzentration



In der Vergangenheit gab es Momente oder Zeitspannen, in denen du konzentriert warst:

Wann war das?

Beschreibe das einmal genau.

**Was hat dir damals dabei geholfen,
konzentrierter zu sein?**

Wie könntest du das wiederholen?

7. Lernstrategie



7. Lernstrategie



Stelle dir vor, du wachst morgens früh auf und hast die perfekte Lernmethode gefunden:

Woran merkst du, dass du die richtige Lernmethode gefunden hast?

Wie lernst du dann?

Wie würde sich das anfühlen?

26. Persönlichkeit



26. Persönlichkeit



Es gibt Situationen, in denen man sich sehr ärgert.

Am liebsten möchte man dann seine Wut
hinausbrüllen, so, als ob du eine geschüttelte
Cola-Flasche öffnest und die ganze Cola aus der
Flasche heraussprudelt:

Was hilft dir, mit solchen Situationen umzugehen?

42. Lernumgebung



42. Lernumgebung



Wie könntest du deinen Arbeitsplatz gestalten, sodass du dort gut lernen kannst?

Was müsste dort vorhanden sein?

Was sollte vielleicht beseitigt oder verändert werden?

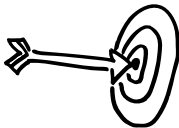
52. Freizeit und Medien



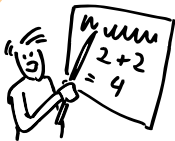
59. Konkrete Lernsituation (Motivation/Sozialform)



79. Ziel



91. Vermittler/in



Lernprozesse gezielt begleiten



Hanna Hardeland

Lernbegleitung

30 Impulse für den individuellen Unterricht

Mit 16-seitigem Booklet

GTIN-Nr.: 4019172200572

- Lernenden gezielte Unterstützung geben, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist
- Lernende zur Reflexion und eigenständigen Problemlösung anregen

Lernstrategien für mehr Erfolg



Hanna Hardeland

»Lernen, wie geht das?«

40 Lernstrategiekarten zum eigenständigen Lernen

Mit Download-Materialien. Ab Klasse 5

GTIN-Nr.: 4019172200435

- Lernende erweitern ihr Repertoire an effektiven Lernstrategien
- Lernende stärken die Fähigkeit, Lernprozesse eigenverantwortlich zu gestalten