

**Übersicht über die Kompetenzbereiche der Matrix (MesK) und die schülerorientierten Self-Assessments**

<b>Kompetenzbereiche der MesK (für Lehrkräfte)</b>		<b>Items der Self-Assessments (für Schülerinnen und Schüler)</b>				
<b>Selbstkompetenz</b> (im Umgang mit Wut, Angst und Traurigkeit)	Emotionsregulation, Impulskontrolle, Reflexionsfähigkeit	<b>Gefühle/ Wut</b>	1) Wenn ich wütend bin, überlege ich, was ich tun kann. 2) Ich verstehe, was mich oder andere wütend macht. 3) Wenn ich wütend bin, verhalte ich mich in der Situation angemessen.			
		<b>Gefühle/ Angst</b>	4) Wenn ich Angst habe, überlege ich, was ich tun kann. 5) Ich verstehe, was mir oder anderen Angst macht. 6) Wenn ich Angst habe, verhalte ich mich in der Situation angemessen.			
		<b>Gefühle/ Traurigkeit</b>	7) Wenn ich traurig bin, überlege ich, was ich tun kann. 8) Ich verstehe, was mich oder andere traurig macht. 9) Wenn ich traurig bin, verhalte ich mich in der Situation angemessen.			
<b>Sozialkompetenzen</b>	Soziale Orientierung, Soziale Initiative, Internalisierendes Konfliktverhalten, Externalisierendes Konfliktverhalten, Regelverhalten	<b>Miteinander</b>	10) Ich sehe, wenn andere Hilfe brauchen und helfe Ihnen gerne. 11) Ich lasse andere Meinungen gelten und will mich einigen. 12) Ich tausche mich gerne mit anderen aus.			
			13) Ich gehe gerne auf andere zu und kann Freundschaften schließen. 14) Ich beteilige mich an Gesprächen und kann meine Interessen gut vertreten. 15) Ich kann im Schulalltag eigene Ideen und Lösungsvorschläge einbringen.			
			16) Ich kann für meine Probleme Lösungen finden. 17) Dabei kann ich mir auch von anderen helfen lassen. 18) Mit der Lösung geht es mir besser als vorher.			
			19) Ich kann mit Hilfe aufhören zu streiten. 20) Danach kann ich verstehen, wie es dazu gekommen ist. 21) Ich kann mich mit anderen vertragen und Fehler wiedergutmachen.			
			22) Ich halte mich an die Klassen- und Schulregeln. 23) Ich sehe ein, wenn ich gegen eine Regel verstoßen habe.			
			<b>Lernkompetenzen</b>	Lern- und Leistungsbereit- schaft, Konzentration und Sorgfalt beim Lernen	<b>Lernen</b>	24) Ich will meine Aufgaben alleine schaffen. 25) Ich schaffe meine Aufgaben besonders gut, wenn mir jemand Mut macht. 26) Ich halte auch bei schwierigen Aufgaben durch.
						27) Ich passe gut auf und konzentriere mich auf meine Aufgaben. 28) Ich erledige meine Aufgaben in der vorgegebenen Zeit und bearbeite sie vollständig. 29) Ich gehe mit Schulsachen sorgfältig um.