

# HANDOUT

## Reflektierende Fähigkeiten

### Aktivität

<b>Anweisungen:</b> Kreuzen Sie für jede Aussage über Ihr kulturelles Bewusstsein, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten die Aussage in der Spalte an, die Ihrer Meinung nach Ihren Fähigkeiten entspricht. Nur Sie selbst sehen Ihre Antworten, es sei denn, Sie möchten sie mit jemandem teilen. Seien Sie wahrheitsgemäß.		<b>Niemals</b>	<b>Manchmal / Gelegentlich</b>	<b>Ziemlich oft / Gut</b>	<b>Immer / Sehr gut</b>
<b>Wertvielfalt</b>	Ich betrachte menschliche Unterschiede als etwas Positives und einen Grund zum Feiern.				
<b>Mich selbst kennen</b>	Ich habe ein klares Gefühl für meine eigene ethnische, kulturelle und rassische Identität.				
<b>Meine Kultur teilen</b>	Ich bin mir bewusst, dass ich meine eigene Kultur verstehen und bereit sein muss, sie mit anderen zu teilen, um mehr über andere zu erfahren.				
<b>Achten Sie auf Bereiche, in denen Sie sich unwohl fühlen</b>	Ich bin mir meines Unbehagens bewusst, wenn ich auf Unterschiede in Bezug auf Rasse, Hautfarbe, Religion, sexuelle Orientierung, Sprache und ethnische Herkunft stoße.				
<b>Überprüfen Sie meine Annahmen</b>	Ich bin mir der Annahmen bewusst, die ich über Menschen aus anderen Kulturen als meiner eigenen habe.				
<b>Meine Stereotypen in Frage stellen</b>	Ich bin mir meiner Stereotypen bewusst, wenn sie auftreten, und habe persönliche				



	Strategien entwickelt, um den Schaden, den sie verursachen, zu verringern.				
<b>Darüber nachdenken, wie meine Kultur mein Urteilsvermögen beeinflusst</b>	Ich bin mir bewusst, wie meine kulturelle Perspektive mein Urteil darüber beeinflusst, was "angemessene", "normale" oder "überlegene" Verhaltensweisen, Werte und Kommunikationsstile sind.				
<b>Ambiguität akzeptieren</b>	Ich akzeptiere, dass in kulturübergreifenden Situationen Ungewissheit herrschen kann und dass diese Ungewissheit mich ängstlich machen kann. Sie kann auch bedeuten, dass ich nicht reagiere.				
<b>Sei neugierig</b>	Ich nutze jede Gelegenheit, um mich an Orte zu begeben, an denen ich etwas über Unterschiede lernen und Beziehungen aufbauen kann.				
<b>Ich bin mir meines Privilegs bewusst, wenn ich weiß bin</b>	Wenn ich als Weiße Person mit einer Person of Colour zusammenarbeite, bin ich mir bewusst, dass ich wahrscheinlich als Person mit Macht und Rassenprivileg wahrgenommen werde und dass ich möglicherweise nicht als "unvoreingenommen" oder als Verbündete angesehen werde.				
<b>Anpassung an unterschiedliche Situationen</b>	Ich entwickle Möglichkeiten für einen respektvollen und effektiven Umgang mit Einzelpersonen und Gruppen				
<b>diskriminierendes und/oder</b>	Ich kann wirksam eingreifen, wenn ich				



<b>rassistisches Verhalten anfechten</b>	beobachte, dass andere sich rassistisch und/oder diskriminierend verhalten.				
<b>Kulturübergreifend kommunizieren</b>	Ich kann meinen Kommunikationsstil anpassen, um effektiv mit Menschen zu kommunizieren, deren Kommunikationsstil sich von meinem eigenen unterscheidet.				
<b>Suche nach Situationen, in denen ich meine Fähigkeiten erweitern kann</b>	Ich suche mir Menschen, die mich herausfordern, meine interkulturellen Fähigkeiten zu erhalten und zu erweitern.				
<b>Engagieren Sie sich</b>	Ich beteilige mich aktiv an kleinen und großen Initiativen, die die Verständigung zwischen Mitgliedern verschiedener Gruppen fördern.				
<b>In interkulturellen Situationen respektvoll handeln</b>	Ich kann mich so verhalten, dass ich Respekt vor der Kultur und dem Glauben anderer habe.				
<b>Als Verbündeter handeln</b>	Meine Kollegen mit Migrationshintergrund oder People of Colour betrachten mich als Verbündeten und wissen, dass ich sie auf kulturell angemessene Weise unterstütze.				
<b>Anpassungsfähig sein</b>	Ich kenne und nutze eine Vielzahl von Fähigkeiten zum Aufbau von Beziehungen, um Verbindungen zu Menschen herzustellen, die anders sind als ich.				
<b>Sensibler Umgang mit sozialen Medien</b>	Ich muss mir neue Kompetenzen aneignen, um soziale Medien zu nutzen und in kulturell unterschiedlichen Umgebungen sensibel zu kommunizieren.				



<b>Flexibel sein</b>	Ich bemühe mich, die Perspektiven anderer zu verstehen, und berate mich mit meinen Kollegen aus verschiedenen Bereichen über kulturell respektvolle und angemessene Vorgehensweisen.				
<b>Aus meinen Fehlern lernen</b>	Ich werde Fehler machen und aus ihnen lernen.				
<b>Die Grenzen meines Wissens einschätzen</b>	Ich erkenne an, dass mein Wissen über bestimmte kulturelle Gruppen begrenzt ist, und verpflichte mich, Möglichkeiten zu schaffen, mehr zu lernen.				
<b>Fragen stellen</b>	Ich werde mir die Antworten genau anhören, bevor ich eine weitere Frage stelle.				
<b>Die Bedeutung von Unterschieden anerkennen</b>	Ich weiß, dass Unterschiede in Farbe, Kultur, ethnischer Zugehörigkeit usw. wichtige Teile der Identität eines Menschen sind, die er schätzt, und das tue ich auch. Ich werde mich nicht hinter der Behauptung der "Farbenblindheit" verstecken.				
<b>Sich zum lebenslangen Lernen verpflichten</b>	Ich erkenne an, dass das Erreichen kultureller Kompetenz eine lebenslange Lernverpflichtung erfordert.				
<b>Verständnis für die Auswirkungen von Rassismus, Sexismus, Homophobie, ...</b>	Ich erkenne an, dass stereotype Einstellungen und diskriminierende Handlungen Menschen entmenschlichen und sogar zu Gewalt gegen Einzelpersonen ermutigen können, weil sie einer Gruppe angehören, die anders				



	ist als ich. Dies kann in der Online-, aber auch in der Offline-Welt geschehen.				
<b>Meine Grenzen kennen</b>	Ich baue meine Fähigkeit weiter aus, die Bereiche zu beurteilen, in denen mein Wissen lückenhaft ist.				
Je mehr Punkte Sie haben, desto mehr kulturelle Kompetenz haben Sie.		1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte
Die Bewertungsskala soll Ihnen helfen, Ihre Stärken und verbesserungswürdigen Bereiche auf Ihrem Weg zu kultureller Kompetenz zu beurteilen. Denken Sie daran, dass kulturelle Kompetenz ein kontinuierlicher und lebenslanger <b>Lernprozess</b> ist. Max. Punkte: 108					

