

3. DIY – Selbst- und Fremdwahrnehmung

Manchmal gehen die Fremdeinschätzung und die Selbsteinschätzung weit auseinander. Andere Leute halten dich beispielsweise für total humorvoll, obwohl du dich vielleicht gar nicht so witzig findest. In dieser Übung kannst du schnell herausfinden, wie du auf andere Menschen wirkst und wie du dich selbst einschätzt. Diese neuen Erkenntnisse könnten dir dabei behilflich sein, deine Wirkung auf andere besser kennenzulernen und vielleicht neue Dinge über dich zu erfahren, was vor allem im Berufs-/Bildungsweg eine wichtige Erfahrung sein kann. Viel Spaß!

Schritt 1

Für diese Übung kannst du die untenstehende Tabelle zunächst selbst ausfüllen. Welche Adjektive beschreiben dich wie sehr? 1 bedeutet „trifft kaum auf mich zu“, 5 bedeutet „trifft voll auf mich zu“. Kreuze so ehrlich wie möglich an! Wenn du dir nicht sicher bist, höre einfach auf dein Bauchgefühl.

	1	2	3	4	5
<i>Humorvoll</i>					
<i>Offen</i>					
<i>Zuverlässig</i>					
<i>Entspannt</i>					
<i>Höflich</i>					
<i>Rücksichtsvoll</i>					
<i>Kreativ</i>					
<i>Fantasievoll</i>					
<i>Erwachsen</i>					
<i>Risikobereit</i>					
<i>Ordentlich</i>					
<i>Empathisch (einfühlend)</i>					
<i>Redselig</i>					
<i>Dominant</i>					
<i>Selbstbewusst</i>					
<i>Spontan („Kopfmensch“)</i>					

Schritt 2

Gib die Tabelle (S. 3) einer (oder mehreren) vertrauten Person in deinem Umfeld und erkläre, dass du mit dieser Übung etwas über dich selbst herausfinden möchtest. Die Person soll also möglichst ehrlich und offen antworten, auch wenn manche Aussagen vielleicht unangenehm sein könnten.

Schritt 3

Vergleiche die Tabelle mit deiner eigenen. Welche Unterschiede fallen dir auf? Was ist gleich oder ähnlich? Wundert dich bei bestimmten Punkten etwas? Womit hast du vielleicht schon gerechnet? Dazu kannst du dir unten gerne Notizen machen.

Schritt 4

Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst und dich die Frage nach deiner Zukunftsperspektive sehr beschäftigt, komm gerne zu uns oder in eine Beratungsstelle in deiner Nähe! Hier können wir gemeinsam nach Möglichkeiten suchen. Beratungsstellen in deiner Nähe findest du unter www.soulmates.ac

Notizen

Das hat mich überrascht...

-
-
-
-
-

Damit habe ich schon gerechnet...

-
-
-
-
-

Danke, dass du mir bei meiner Übung hilfst!

Kreuze unten an, wie du mich wahrnimmst, dabei kannst du gerne offen und ehrlich sein. In die letzten Felder kannst du Dinge eintragen, die dir vielleicht noch fehlen. 1 bedeutet „trifft wenig zu“, 5 bedeutet „trifft voll zu“.

	1	2	3	4	5
<i>Humorvoll</i>					
<i>Offen</i>					
<i>Zuverlässig</i>					
<i>Entspannt</i>					
<i>Höflich</i>					
<i>Rücksichtsvoll</i>					
<i>Kreativ</i>					
<i>Fantasievoll</i>					
<i>Erwachsen</i>					
<i>Risikobereit</i>					
<i>Ordentlich</i>					
<i>Empathisch (einfühlend)</i>					
<i>Redselig</i>					
<i>Dominant</i>					
<i>Selbstbewusst</i>					
<i>Spontan („Kopfmensch“)</i>					