

Selbstbild - Fremdbild - Vergleich



Selbstbild

Wie sehe ich mich?

Es ist die subjektiv richtige Beschreibung der eigenen Person.

Fremdbild

Wie sehen mich die anderen?

Es ist die subjektiv richtige Beschreibung der eigenen Person durch eine andere Person, z.B. Familie, Freunde, Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte.

Vergleich

Machen Sie fünf Kopien dieser zwei Seiten. Füllen Sie eine für Ihr Selbstbild (SB) aus und geben Sie die anderen Exemplare an vier Personen Ihres Vertrauens zum Eintragen in Ihr Fremdbild (FB) weiter. Achten Sie darauf, dass die Personen Ihnen ihre ehrliche Meinung aufschreiben und Ihnen nicht "schön tun" wollen. Fügen Sie die Antworten der Anderen in Ihren Bogen ein und vergleichen Sie die Ergebnisse. Holen Sie sich, wenn nötig, Hilfe zur Auswertung und Weiterbearbeitung.

1	2	3	4	5	6	7
trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	weiß nicht	trifft etwas zu	trifft zu	trifft voll zu

	SB	FB1	FB2	FB3	FB4
● Ist in Gesprächen offen für Neues und Anderes.	q	q	q	q	q
● Hört aktiv zu.	q	q	q	q	q
● Bewertet und urteilt schnell.	q	q	q	q	q
● Gibt eigene Fehler zu und kann daraus lernen.	q	q	q	q	q
● Löst Probleme, anstatt darüber zu jammern.	q	q	q	q	q
● Sagt, was sie/er denkt.	q	q	q	q	q
● Meint, was sie/er sagt.	q	q	q	q	q
● Lässt sich leicht beeinflussen.	q	q	q	q	q
● Zögert nicht Entscheidungen zu treffen.	q	q	q	q	q
● Hat eine gute Selbsteinschätzung.	q	q	q	q	q
● Reagiert flexibel in jeder Lebenslage.	q	q	q	q	q
● Sieht Veränderungen und kritische Situationen als Chance.	q	q	q	q	q
● Kann eigene Ideen auf den Tisch bringen und davon überzeugen.	q	q	q	q	q

1	2	3	4	5	6	7
trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	weiß nicht	trifft etwas zu	trifft zu	trifft voll zu

	SB	FB1	FB2	FB3	FB4
● freundlich	q	q	q	q	q
● hilfsbereit	q	q	q	q	q
● beliebt	q	q	q	q	q
● selbstbewusst	q	q	q	q	q
● optimistisch	q	q	q	q	q
● aufgeschlossen	q	q	q	q	q
● schlagfertig	q	q	q	q	q
● authentisch	q	q	q	q	q
● arrogant	q	q	q	q	q
● naiv	q	q	q	q	q
● impulsiv	q	q	q	q	q
● aggressiv	q	q	q	q	q
● dominant	q	q	q	q	q
● intelligent	q	q	q	q	q
● kreativ	q	q	q	q	q
● tolerant	q	q	q	q	q
● zuverlässig	q	q	q	q	q
● vertrauenswürdig	q	q	q	q	q
● mutig	q	q	q	q	q
● ehrlich	q	q	q	q	q
● humorvoll	q	q	q	q	q
● kritikfähig	q	q	q	q	q
● sensibel	q	q	q	q	q
● empathisch	q	q	q	q	q
● geduldig	q	q	q	q	q