

Selbstbild – Fremdbild – Mein Persönlichkeitsprofil

Ablauf und Ziel

Sich selbst und seine Persönlichkeit zu kennen ist ein wichtiger Schritt bei der Karriereplanung und der persönlichen Weiterentwicklung. Im Rahmen dieser Übung lernen Sie beim Selbstbild Ihre eigene Wahrnehmung hinsichtlich Ihrer Persönlichkeit kennen, während Sie bei den Fremdbildern die Wahrnehmung anderer bezüglich Ihrer Persönlichkeit erfahren. So können Sie herausfinden, wo sich Ihre eigene Wahrnehmung mit den Fremdbildern deckt und wo es noch persönliche Entwicklungsfelder gibt, die Ihnen wichtig sind. Möglicherweise entdecken Sie auch noch etwas über sich, das bis jetzt für Sie verborgen war.

Füllen Sie im ersten Schritt das Selbstbild aus und überlegen Sie sich bereits die ersten Entwicklungsschritte, falls Sie bereits welche formulieren können und wollen. Ganz unten können Sie diese festhalten.

Im Anschluss geben Sie die beiden Fremdbilder an 2 Personen, die Sie aus möglichst unterschiedlichen Lebensbereichen kennen. Diese füllen dann das Fremdbild aus und geben es an Sie retour. Besonders sinnvoll ist die Übung, wenn Sie im Anschluss noch Fragen an die Personen richten können.

Im letzten Schritt füllen Sie die untersten Rubriken aus und überlegen für Sie persönlich, wo es die größten Abweichungen gibt, worauf diese zurückgeführt werden könnten sowie wohin und wie Sie sich weiterentwickeln wollen

So sehe ich mich... (Selbstbild)

Eigenschaften					
selbstbewusst					
entschlossen					
temperamentvoll					
anpassungsfähig					
zuverlässig					
kreativ					
vielseitig					
ehrgeizig					
offen					
kompromissbereit					
freundlich					
unsicher					
ruhig					
geduldig					
genau					
lustig, fröhlich					
sensibel					
verantwortungsbewusst					
verschlossen					
hilfsbereit					

So sehen mich andere... (Fremdbild) 1

Eigenschaften					
selbstbewusst					
entschlossen					
temperamentvoll					
anpassungsfähig					
zuverlässig					
kreativ					
vielseitig					
ehrgeizig					
offen					
kompromissbereit					
freundlich					
unsicher					
ruhig					
geduldig					
genau					
lustig, fröhlich					
sensibel					
verantwortungsbewusst					
verschlossen					
hilfsbereit					

So sehen mich andere... (Fremdbild) 2

Eigenschaften					
selbstbewusst					
entschlossen					
temperamentvoll					
anpassungsfähig					
zuverlässig					
kreativ					
vielseitig					
ehrgeizig					
offen					
kompromissbereit					
freundlich					
unsicher					
ruhig					
geduldig					
genau					
lustig, fröhlich					
sensibel					
verantwortungsbewusst					
verschlossen					
hilfsbereit					

Wo gibt es große Unterschiede zwischen Selbstbild und Fremdbild? (Mehr als 2 Kästchen Abstand)

Worauf könnte das zurückzuführen sein?

Ich möchte mich noch weiterentwickeln hinsichtlich....

I.)

II.)

III.)

Was könnten erste Schritte sein, um mich in die gewünschte Richtung zu entwickeln?

I.)

II.)

III.)