Wie sehe ich mich?

Dieser Test soll Ihre Selbstsicht aufdecken helfen und dazu beitragen, Ihren Selbstwert zu erkennen. Wenn Sie die Übung mit Partnerinnen und Partnern durchführen, trägt sie dazu bei, dass sich die Selbstsiocht, die Fremdischt und die Selbst-Fremdsicht angleichen.

Diese Seite weiterempfehlen

Wie, wer oder was bin ich?

Die Übung besteht aus folgenden Schritten:

1. Schritt

Nehmen Sie in einer ruhigen Stunde ein DIN A 4 Blatt. Legen Sie es vor sich hin und schreiben Sie 10 Sätze, die alle anfangen mit: "**Ich bin ...**". Schreiben Sie die Sätze bitte ohne nachzudenken (nur was Ihnen dazu in den Sinn kommt). Wenn Sie keine 10 Sätze zusammenbringen, setzen Sie die Auflistung an einem anderen Tag fort. Zwingen Sie sich nicht, genau 10 Sätze zu schreiben. Es dürfen auch mehr (oder weniger) sein. Erst wenn Ihnen nichts mehr einfällt, kommt der 2. Schritt

2. Schritt

Lesen Sie nun sorgfältig, was Sie geschrieben haben. Haben die Merkmale aufgeführt, die Sie als negativ bewerten? Markieten Sie diese Sätze (Beispiel: "*Ich bin stink faul*". Wenn faul für die etwas Positives ist, sollte die Aussage nicht markiert werden).

3. Schritt

Tauschen Sie alle Merkmale, die negativ für Sie sind mit positiven Eigenschaften aus. (Beispiel: Aus "*Ich bin stink faul*" wird: "*Ich kann gut imporvisieren*". Reden Sie sich die negative Eigenschaft nicht schön. Finden Sie aber eine andere Eigenschaft, die für Sie Positiv ist und aus der negativen erewachen ist oder diese kompensieren kann, usw.)

4. Schritt

Streichen Sie alle Sätze, die negative Eigenschaften aufweisen. Wenn jetzt kein Satz übrig ist, überlegen Sie welche Eigenschaften Sie besitzen oder besitzen wollen, die Sie als positiv bewerten. Überlegen Sie inwieweit sie diese Eigenschaft realisieren können.

5. Schritt

Lernen Sie die die nunmehr positiven Eigenschaften auswendig und vergessen sie die anderen :)

Wenn Sie die Übung mit Partnerinnen oder Partnern durchführen möchten, teilen Sie die Ergebnisse nach jedem Schritt aus.

Weiter (Formularsammlung)
Hinweise und Fußnoten

Siehe auch: Formulare, check-stolz

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten