

## Worauf bin ich stolz?

Dieser Test soll Sie vor dem [Hochstaplerphänomen](#) bewahren oder das Phänomen erkennbar machen. Das Hochstaplerphänomen führt dazu, dass man eigene Erfolge auf Zufälle statt auf eigene Leistungen zurückführt. Der Test (oder besser gesagt die Übung) weist den Erfolgsfokus nach und soll gegebenenfalls dazu beitragen, ihn zu verändern.

[Diese Seite weiterempfehlen](#)

## Worauf bin ich stolz?

Die Übung besteht aus folgenden Schritten:

### 1. Schritt

Nehmen Sie in einer ruhigen Stunde ein DIN A 4 Blatt. Legen Sie es vor sich und schreiben Sie 10 Sätze, die alle anfangen mit: "**Ich bin stolz auf ...**". 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. Wenn Ihnen nichts mehr einfällt, kommt der 2. Schritt

### 2. Schritt

Lesen Sie nun sorgfältig, was Sie geschrieben haben. Haben die Merkmale, auf die Sie stolz sind, mit Ihnen zu tun oder sind es äußere Umstände? Beziehen sie sich auf Ihre Fähigkeiten oder auf Auszeichnungen, Titel, Positionen oder Stati? Markieren Sie die Sätze, die sich NICHT auf eigene Fähigkeiten beziehen. (Beispiel: "*Ich bin stolz darauf, dass ich Richter bin*" wäre ein Titel bzw. eine Position. Der Titel wird verliehen und lässt keine Rückschlüsse auf Ihre Fähigkeiten zu. Oder: "*Ich bin stolz auf meine Kinder*" hat nicht unbedingt etwas mit Ihnen zu tun).

### 3. Schritt

Tauschen Sie alle Merkmale, die sich auf Äußerlichkeiten oder andere Dinge beziehen mit eigenen Fähigkeiten aus. Beispiel: Aus "*Ich bin stolz darauf, dass ich Richter bin*" wird: "*Ich bin stolz darauf, dass ich fleißig bin*" oder "*Ich bin stolz auf mein Pflichtbewusstsein, das es mir ermöglicht hat, das Studium zu überstehen*" usw. Bei der Aussage: "*Ich bin stolz auf meine Kinder*" tauschen Sie den Satz gegen die Fähigkeit, die es Ihnen erlaubt stolz auf andere zu sein. Also "*Ich bin stolz darauf, dass ich meine Kinder so einfühlsam erzogen habe*", usw.

### 4. Schritt

Streichen Sie alle Sätze, die Sie auf etwas stolz machen, das nicht auf eigene Fähigkeiten zurückzuführen ist. Wenn jetzt kein Satz übrig ist, überlegen Sie welche Eigenschaften Sie besitzen, die Ihnen einen Erfolg einbringen. Finden Sie die Wurzeln in sich selbst.

### 5. Schritt

Lernen Sie die die nunmehr auf eigene Fähigkeiten zurückzuführenden Merkmale auswendig und vergessen sie die anderen :)

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

Siehe auch: [Formulare](#), [check-selbstsicht](#)

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten