

FRAGEN ZU DEINER SELBSTWAHRNEHMUNG

Nimm dir heute 30 Minuten Zeit für dich.

Wie würde ich meine Selbstwahrnehmung beschreiben? Würde ich sagen, dass ich eine gute Selbstwahrnehmung habe? Weshalb?



(Wie würde ich das Bild beschreiben, das ich von mir habe? Nennen Sie Ihre Stärken, Schwächen, Charaktereigenschaften, Fähigkeiten, Moralvorstellungen, Wertvorstellungen)



Denke ich, dass andere (Freunde, Familie, Kollegen) diesem Bild zustimmen würden? Falls nicht, weshalb?



Inwiefern unterscheidet sich meine Selbstwahrnehmung von der Fremdwahrnehmung? Und was könnte der Grund dafür sein



Wie würde ich mein Selbstvertrauen einschätzen? (1 ist niedrig – 10 sehr hoch)
–Warum habe ich diese Zahl gewählt



Bin ich mir meiner Bedürfnisse bewusst? Was sind sie?



Was sind meine drei größten Stärken und Schwächen?



Kommen diese Stärken und Bedürfnisse in meinem Arbeitsleben ausreichend zum Tragen? In welcher Form



Kommen diese Stärken und Bedürfnisse in meinem Privatleben ausreichend zum Tragen? In welcher Form?



Wbeeinflussen sie mein Arbeitsleben? Falls ja, wie könnte ich das ändern?



Beeinflussen sie mein Privatleben? Falls ja, wie könnte ich das ändern?



Spiegeln meine Entscheidungen im Leben hauptsächlich meine eigenen Interessen oder die eines anderen wider? (Entscheidungen, die hauptsächlich auf Ihren eigenen Wünschen und Zielen basieren, deuten in der Regel eine intakte Selbstwahrnehmung hin)


