

2. Übungen: Selbst - Coaching - Techniken für Selbstvertrauen

1) Selbst- und Fremdbild

Um die Übung richtig durchführen zu können wird mindestens eine weitere Person benötigt.

Der Nachfolgende Fragebogen soll dich dabei unterstützen herauszufinden, wie deckungsgleich dein Selbst- und Fremdbild ist. Kreuze in dem Fragebogen spontan an, wie du dich zu den Kategorien einordnest. -3 bedeutet dabei trifft gar nicht zu, 0 bedeutet neutral und 3 bedeutet trifft völlig zu.

Nachdem du den Fragebogen ausgefüllt hast, ist/sind die andere/n Person/en dran.

Wenn alle den Fragebogen ausgefüllt haben, müsst ihr diesen vergleichen.

Selbst-/Fremdbild	-3	-2	-1	0	1	2	3
mutig							
durchsetzungsfähig							
intelligent							
sensibel							
sympathisch							
ehrgeizig							
kompromissbereit							
freundlich							
souverän							
hilfsbereit							
lebensfroh							
lustig, gesellig							

bequem							
direkt							
dominant							
entscheidungsfreudig							
spontan							
risikofreudig							
korrekt							
distanziert							
ordnungsliebend							
vertrauensvoll							

Auswertung:

- Liegt die Einschätzung von 15 oder mehr Kategorien sehr nah beieinander bestätigt dir das eine gute Selbsteinschätzung
- Gibt es starke Abweichungen, beschäftige dich detailliert mit den einzelnen Bereichen: Was könnte an der Sicht des/der anderen dran sein? Versuche den Grund für starke Differenzen herauszufinden. Du erfährst dadurch, was anderen an dir gefällt und du erhältst positive Erkenntnisse über dich.
- Die Abweichungen können dir auch aufzeigen woran du eventuell arbeiten muss. Du kannst somit persönliche Entwicklungsschritte ableiten, die dein Selbstvertrauen stärken und aufbauen können.

2) Wovor hast du Angst?

Finde deine eigenen Ängste heraus und beantworte dazu die folgenden Fragen:

- 1) Wann genau tritt die Angst auf?
- 2) Wie äußert sich die Angst?
- 3) Wovor will dich die Angst schützen?
- 4) Kannst du zu diesem Schutz selbst etwas beitragen?
- 5) Ist diese Angst immer vorhanden oder gibt es Ausnahmen?
- 6) Was geschähe, wenn die Angst nicht auftreten würde?
- 7) Wie unterscheiden sich angstbehaftete Situationen von solchen in denen du keine Angst hast?
- 8) Was kann dir in einer Angstsituation helfen bzw. hat dir schon einmal geholfen?