

## Vorbereitung Webinar Selbstbewusstsein am 01.07.2020 13:00-16:30 Uhr

### 1. Woran erkennt man sicheres, unsicheres und aggressives Verhalten? Vervollständigen Sie die Tabelle.

	sicheres Verhalten	unsicheres Verhalten	aggressives Verhalten
Stimme, Mimik, Gestik			
Formulierung			
Inhalt			

laut; verkrampft; Bedürfnisse und Interessen ausdrücken; Kompromissbereitschaft; deutlich; unklar; beleidigend; leise; brüllend; „man“; „ich“; Erklärungen; zaghaft; lebhaft; Blickkontakt; schreiend; entspannt; Begründungen; anstarren; drohend; eindeutig; wild; vage; Rechtfertigungen

### 2. Denken Sie über die folgenden Fragen nach und schreiben Sie die Antworten stichpunktartig um den Kreis (das sollen Sie sein ;-)) herum.

Was macht mich (als Student\*in/ als Mensch) aus? Wer bin ich?

- Was kann ich besonders gut?
- Was mag ich?
- Welche Hobbies habe ich?
- Was mag ich an mir (nicht)?
- An welchen Orten bin ich gern?
- Wohin möchte ich gern einmal reisen?
- Was ist mir wichtig?
- Wie möchte ich leben und arbeiten?

Was würden Freund\*innen, Kommiliton\*innen, Familienmitglieder und ggf. Arbeitgeber\*innen über mich sagen?

