

## **Selbsteinschätzung**

Während Sie darauf warten die Anonyme Online Beurteilungen von Ihren Freunden zu erhalten, können Sie die Gelegenheit für eine Selbsteinschätzung nutzen.

### **Anleitung für Ihre Selbsteinschätzung**

Es wird sehr interessant für Sie sein, wenn Sie anschließend die Beurteilung Ihrer Freunde mit Ihrer eigenen Einschätzung vergleichen. Wenn Sie das tun, dann ist es wichtig, dass Sie versuchen sich selbst so umfangreich wie nur möglich zu beschreiben. Die einsame Frau und Ihre Kommunikationsfähigkeit ist ein gutes Beispiel dafür, wie umfangreich Sie sich selbst betrachten müssen. Um Ihnen dabei auf die Sprünge zu helfen, finden Sie nachfolgend eine Liste von Stärken und Schwächen, welche Sie für diese Übung in Betracht ziehen sollten.

### **Wiederholte Fehler**

Ein weiterer effektiver Weg um einen möglichst tiefen Einblick in Ihre eigene Persönlichkeit zu erhalten ist alle Fehler aufzulisten, die Sie immer und immer wieder begehen. Denn auch wenn diese wiederholten Fehltritte teilweise zu Ihren Schwächen gehören, so sind sie trotzdem etwas anderes. Bei diesen Fehlern handelt es sich um etwas Negatives, das Sie andauernd wiederholen. Vielleicht vertrauen Sie Menschen zu schnell oder können deren Charakter nur schlecht einschätzen. Vielleicht verlieben Sie sich immer wieder in Mistkerle, die zwar auf den ersten Blick sehr attraktiv sind aber Ihnen am Ende nur wehtun und Sie daran hindern sich weiterzuentwickeln. Oder vielleicht trifft auch das Gegenteil auf Sie zu – Sie verlieben sich in sehr gutherzige Menschen, die Ihnen jeden Wunsch von den Augen ablesen, was dazu führt, dass Sie diese Menschen als selbstverständlich betrachten und sie schlecht behandeln. Vielleicht stürzen Sie sich voreilig und voller Eifer in neue Projekte um 5 Monate später festzustellen, dass Sie der Elan verlassen hat und all Ihre Mühen umsonst waren.

Wiederholte Fehler kommen in vielen verschiedenen Formen und Farben und kommen in Bereichen wie Beziehungen, Finanzen, Arbeit, Freizeit und so weiter vor. Nutzen Sie die untenstehende Tabelle und schreiben Sie Ihre 5 größten Stärken, Ihre 5 größten Schwächen und all Ihre wiederholten Fehltritte auf.

### **Ihre Fähigkeiten**

Ihre Stärken und Schwächen hängen eng mit verschiedenen Aspekten Ihrer Persönlichkeit zusammen. Schon allein alle Ihre Stärken zu betrachten hilft Ihnen mögliche Lücken innerhalb Ihrer Fähigkeiten aufzudecken. Bei Klienten aus dem Motorsport beispielsweise habe ich schon oft festgestellt, dass viele Fahrer Ihre Autos sehr präzise steuern können, es Ihnen allerdings oft an technischem Wissen fehlt. So sind viele zum Beispiel nicht in der Lage die Fahrwerkeinstellungen an Ihrem Auto vorzunehmen oder eine optimale Kurvenlage zu erreichen. Obwohl sie hervorragende Fahrkünste besitzen, mangelt es Ihnen an wichtigen technischen Fähigkeiten. Bei Wettrennen auf niedriger Ebene hindert das diese Fahrer nicht daran zu gewinnen. Wenn man aber an Rennen der Spitzenklasse teilnimmt, dann wird man schnell merken, dass seine Gegner nicht nur Weltklasse Fahrer sind, sondern auch all die anderen Fähigkeiten besitzen.

Vielleicht beschäftigen Sie sich beruflich mit Geschäftsfusionierungen und Übernahmen und können Tabellenkalkulationen im Schlaf erstellen, aber es gelingt Ihnen nicht, politische Landschaften zu verändern. In diesem Fall könnte es Ihnen passieren, dass obwohl Sie beim Kauf und Verkauf von Unternehmen Verhandlungsgeschick beweisen, Ihnen eines Tages eine politische Wendung einen Strich durch die Rechnung macht. Vielleicht beeinflusst die globale Kreditkrise die Kauffreude Ihrer Kunden oder vielleicht wird Ihr Geschäft von einer unerwarteten Handlung der Regierung zur Senkung des Ölpreises gedrückt. Also nehmen Sie sich einen Moment Zeit um sich all die Fähigkeiten zu überlegen, die Sie im Beruf, im Sport und den restlichen Bereichen Ihres Lebens benötigen. Überlegen Sie sich anschließend, welche dieser Fähigkeiten Sie verbessern könnten und nehmen Sie diese in Ihre Selbsteinschätzung mit auf.

### **Stärken und Schwächen, die Sie bei Ihrer Selbsteinschätzung berücksichtigen sollten**

Während Ihrer Selbsteinschätzung kann es außerdem hilfreich sein die folgenden zusätzlichen Bereiche zu berücksichtigen.

#### **SELBSTBEWUSSTSEIN**

Lernen Sie Ihren seelischen Zustand, Ihre Vorlieben, Ressourcen und Intuition kennen.

- Emotionales Bewusstsein: Die eigenen Emotionen und deren Wirkung zu erkennen.
- Selbstvertrauen: Ein starkes Bewusstsein Ihrer Fähigkeiten und Ihres Selbstwerts.

#### **SELBSTKONTROLLE**

Lernen Sie Ihre seelischen Zustände, Impulse und Ressourcen richtig einzuordnen.

- Selbstkontrolle: Regulieren Sie negative und zerstörerische Emotionen und Impulse.
- Vertrauenswürdigkeit: Wahrung eines hohen Standards von Ehrlichkeit und Integrität.

- Gewissenhaftigkeit: Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre eigenen Leistungen.
- Anpassungsfähigkeit: Bleiben Sie im Umgang mit Veränderungen flexibel.
- Innovation: Bleiben Sie offen für neue Ideen, Ansätze und Informationen.
- Belastbarkeit: Die Fähigkeit, sich leicht von Widrigkeiten zu erholen.

## **MOTIVATION**

Emotionale Tendenzen, die es Ihnen erleichtern Ihre Ziele zu erreichen.

- Leistungswille: Das Streben nach Verbesserung oder eines Spitzenstandards.
- Engagement: Das Ausrichten Ihrer Ziele.
- Initiative: Die Bereitschaft, Chancen zu nutzen.
- Optimismus: Die Bereitschaft, Ihre Ziele trotz Hindernissen und Rückschlägen weiter zu verfolgen.

## **SOZIALKOMPETENZ**

Diese Kompetenzen bestimmen Ihren Umgang mit Beziehung.

Einfühlungsvermögen und Bewusstsein für die Gefühle, Bedürfnisse und Belange anderer Menschen.

- Andere verstehen: Gefühle und Perspektiven Anderer wahrnehmen und sich aktiv dafür interessieren.
- Verhalten: Emotionen wahrnehmen und entsprechende reagieren.

## **SOZIALE FÄHIGKEITEN**

Die Fähigkeit bei Anderen wünschenswerte Reaktionen hervorzurufen.

- Kommunikation: Zuhören und mit entsprechenden Antworten reagieren.
- Konfliktmanagement: Verhandlung und Lösung von Streitigkeiten.
- Kontakte aufbauen: Der Aufbau und die Pflege wichtiger Beziehungen.

## **MEINE STÄRKEN UND SCHWÄCHEN**

**Meine fünf größten Stärken:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Meine fünf größten Schwächen:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Wiederholte Fehler:**

**Fähigkeiten, die ich verbessern möchte:**