

SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG



In der Potenzialanalyse geht es um **Selbst- und Fremdwahrnehmung**.

Das Bild, das du von dir selbst hast, ist teilweise anders als das Bild, das andere Menschen von dir haben. Um herauszufinden, was du alles gut kannst, müssen dir deshalb auch andere Menschen ein Feedback geben. Damit wächst dein Wissen über dich selbst. In der Potenzialanalyse geht es ausschließlich um deine Stärken. Denn nur eine positive Selbstwahrnehmung trägt zu mehr Selbstbewusstsein bei. Mit einem guten Selbstbewusstsein lässt sich der Weg der Beruflichen Orientierung leichter gehen.



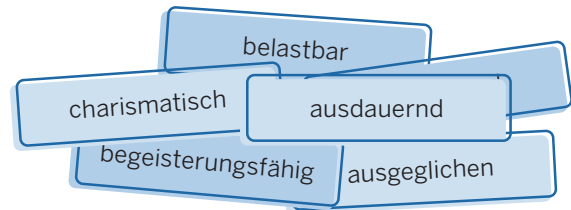
Selbsteinschätzung: Meine positiven Eigenschaften

Welche positiven Eigenschaften machen mich vor allem aus?

Schritt 1: Sammelt in der Gruppe positive Eigenschaften und schreibt sie auf kleine Zettel. Damit euch viele Eigenschaften einfallen, geht alphabetisch vor!

Hier ein Beispiel:

- A: ausgeglichen, ausdauernd, ...**
- B: begeisterungsfähig, belastbar, ...**
- C: charismatisch,**



Schritt 2: Beantworte für dich mit Hilfe der gesammelten positiven Eigenschaften folgende Fragen:

- ▶ Als Schülerin/Schüler bin ich: _____
- ▶ Als Mitschülerin/Mitschüler bin ich: _____
- ▶ Als Freundin/Freund bin ich: _____
- ▶ Als Tochter/Sohn bin ich: _____
- ▶ Als Schwester/Bruder bin ich: _____
- ▶ Als Enkel/Enkelin bin ich: _____
- ▶ Als _____ bin ich: _____
- ▶ Als _____ bin ich: _____

Trage möglichst viele Eigenschaften ein!



Schritt 3: Suche dir nun 5 Eigenschaften aus, die dich deiner Meinung nach am besten beschreiben. Schau dabei, welche Eigenschaften du häufiger aufgeschrieben hast (siehe oben).

Schreibe deine Eigenschaften ab:

Schritt 4: Stellt euch gegenseitig vor, welche Eigenschaften ihr gewählt habt. Beschreibt anhand von Beispielen, wieso ihr die Eigenschaften gewählt habt.

Beispiel:

Ich habe **ausdauernd** gewählt, weil ich beim Fußballtraining regelmäßig Ausdauer beweise.

Ich habe **ausgeglichen** gewählt, weil mich nichts so schnell aus der Ruhe bringt.

Fremdeinschätzung: Komplimente verschenken



Und was denken die anderen?

Welche positiven Eigenschaften machen mich aus?

Schritt 1: Bildet kleine Gruppen. Verteilt alle Eigenschaftenkarten per Zufallsprinzip in eurer Gruppe. Jede/ jeder bekommt die gleiche Anzahl zufällig gezogener Eigenschaften.

Schritt 2: Verschenkt nun eure Eigenschaften an die Mitschüler/innen, zu denen sie eurer Meinung nach am besten passen. Erklärt, warum ihr euch so entschieden habt. Ihr werdet überrascht sein, welche Karten ihr bekommt. Und ihr werdet überrascht sein, wie eure Mitschülerinnen und Mitschüler auf die Komplimente reagieren.

