

# Selbstbild versus Fremdbild

## Wie wirke ich auf andere?

Selbst- und Fremdwahrnehmung sind zwei verschiedene Dinge. Oft können wir nur spekulieren, wie wir auf andere wirken und wie andere uns wahrnehmen.

### Selbstbild

Kreuzen Sie pro Kolonne vier Begriffe an, wie Sie Ihrer Meinung nach auf andere wirken:

Ich denke, ich wirke auf andere:

|                 |                   |                 |
|-----------------|-------------------|-----------------|
| verständnisvoll | bestimmt          | kreativ         |
| entschlossen    | launenhaft        | freundlich      |
| tüchtig         | oberflächlich     | reif            |
| pflichtbewusst  | distanziert       | tiefgründig     |
| optimistisch    | unsicher          | willensstark    |
| gründlich       | egoistisch        | vermittelnd     |
| erfolgreich     | träge             | diszipliniert   |
| initiativ       | misstrauisch      | sensibel        |
| risikofreudig   | ängstlich         | produktiv       |
| geduldig        | undiszipliniert   | gut organisiert |
| hilfsbereit     | überfürsorglich   | ausgeglichen    |
| teamfähig       | perfektionistisch | ausdauernd      |

### Fremdbild

Laden Sie jemanden ein, Ihnen mitzuteilen wie sie auf ihn/sie wirken und bitten Sie diese Person, vier Begriffe pro Kolonne anzukreuzen.

Mein Partner bzw. meine Partnerin sagt, ich wirke:

|                 |                   |                 |
|-----------------|-------------------|-----------------|
| verständnisvoll | bestimmt          | kreativ         |
| entschlossen    | launenhaft        | freundlich      |
| tüchtig         | oberflächlich     | reif            |
| pflichtbewusst  | distanziert       | tiefgründig     |
| optimistisch    | unsicher          | willensstark    |
| gründlich       | egoistisch        | vermittelnd     |
| erfolgreich     | träge             | diszipliniert   |
| initiativ       | misstrauisch      | sensibel        |
| risikofreudig   | ängstlich         | produktiv       |
| geduldig        | undiszipliniert   | gut organisiert |
| hilfsbereit     | überfürsorglich   | ausgeglichen    |
| teamfähig       | perfektionistisch | ausdauernd      |

## Vergleich

Vergleichen Sie Selbst- und Fremdbild und besprechen Sie die Resultate mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin.

- Was stimmt überein?
- Was stimmt nicht überein?

Dabei kann es ebenso interessant sein, warum Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin Sie gleich sieht oder anders sieht.

## Wie gross ist die Übereinstimmung?

- Falls Sie neun bis zwölf Übereinstimmungen haben, ist Ihre Selbsteinschätzung gut bis sehr gut.
- Falls Sie vier bis acht Übereinstimmungen haben, ist Ihre Selbsteinschätzung, Ihr Bewusstsein über Ihre Wirkung und vielleicht auch die Fremdeinschätzung eher klein.

## Subjektivität

Allerdings gilt es dabei zu beachten, dass die Einschätzung anderer nicht immer stimmen muss. Vielmehr handelt es sich dabei um das subjektive Bild, das Ihr jeweiliges Gegenüber von Ihnen hat.

Zudem hängt die Übereinstimmung auch davon ab, wie gut Ihr Gegenüber Sie kennt.

Immerhin als momentanes Bild sind die Kreuze Ihres Gegenübers allemal interessant.

## Schlussfolgerungen

Reflektieren Sie und ziehen Sie Ihre Schlussfolgerungen.