Selbstbild–Fremdbild: Mein Arbeitsblatt

So geht’s: Tragen Sie links fünf Eigenschaften ein, mit denen Sie sich selbst beschreiben. Bitten Sie drei vertraute Personen um ihre unabhängige Einschätzung und halten Sie die wiederkehrenden Rückmeldungen rechts fest. Ergänzen Sie konkrete Beobachtungen. Vergleichen Sie danach beide Seiten.

Name: _____ Datum: _____

MEIN SELBSTBILD	DAS FREMDBILD
1. Eigenschaft: _____ Mein Beispiel: _____ _____	1. Genannte Eigenschaft: _____ Beobachtung / Beispiel: _____ _____
2. Eigenschaft: _____ Mein Beispiel: _____ _____	2. Genannte Eigenschaft: _____ Beobachtung / Beispiel: _____ _____
3. Eigenschaft: _____ Mein Beispiel: _____ _____	3. Genannte Eigenschaft: _____ Beobachtung / Beispiel: _____ _____
4. Eigenschaft: _____ Mein Beispiel: _____ _____	4. Genannte Eigenschaft: _____ Beobachtung / Beispiel: _____ _____
5. Eigenschaft: _____ Mein Beispiel: _____ _____	5. Genannte Eigenschaft: _____ Beobachtung / Beispiel: _____ _____

Feedback eingeholt bei: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Meine Schlussfolgerungen

Wo stimmen Selbstbild und Fremdbild überein? Wo gibt es Unterschiede? Was möchte ich überprüfen oder verändern?

_____

_____

_____

Hinweis: Das Fremdbild ist nicht automatisch objektiver. Achten Sie auf konkrete Beispiele und wiederkehrende Rückmeldungen.