

Für die folgende Übung »Selbsteinschätzung« sind wichtige Persönlichkeitsdaten aufgelistet. Überlegen Sie bei jeder Eigenschaft genau und kreuzen Sie bitte an, wie stark oder schwach ausgeprägt Sie diese Merkmale bei sich selbst sehen. Seien Sie ehrlich zu sich selbst, denn hier wird Ihr »Selbstbild« und nicht Ihr »Wunschbild« erstellt.

Selbsteinschätzung nach Persönlichkeitskriterien

	schwach ausgeprägt niedrig			stark ausgeprägt hoch	
	1	2	3	4	5
sachlich - nüchtern					
selbstbewusst					
tatkräftig, aktiv					
entschlossen					
temperamentvoll					
anpassungsfähig					
selbstbeherrscht					
zuverlässig					
aufgeschlossen					
schlagfertig					
kreativ					
zielstrebig					
begeisterungsfähig					
vielseitig					
ehrgeizig					
belastbar					
geltungsbedürftig					
impulsiv					
kontaktfreudig					
tolerant					
sensibel					
ausgeglichen					
kompromissbereit					
optimistisch					
mutig					
sympathisch					
ungeduldig					
lernbereit					
hilfsbereit					
fähig, andere zu beeinflussen					
autoritär					
teamfähig					
kritikfähig					
unsicher					
aggressiv					

Doch wichtig ist auch die »Fremdeinschätzung«. Wie werden Sie von anderen gesehen, Ihre Persönlichkeit, Ihr Selbstbewusstsein? Stimmt Ihr Bild von sich mit dem Fremdbild überein? Je deckungsgleicher das Ergebnis, desto authentischer ist Ihr Auftritt.

Fremdeinschätzung nach Persönlichkeitskriterien

	schwach ausgeprägt niedrig			stark ausgeprägt hoch	
	1	2	3	4	5
sachlich - nüchtern					
selbstbewusst					
tatkräftig, aktiv					
entschlossen					
temperamentvoll					
anpassungsfähig					
selbstbeherrscht					
zuverlässig					
aufgeschlossen					
schlagfertig					
kreativ					
zielstrebig					
begeisterungsfähig					
vielseitig					
ehrgeizig					
belastbar					
geltungsbedürftig					
impulsiv					
kontaktfreudig					
tolerant					
sensibel					
ausgeglichen					
kompromissbereit					
optimistisch					
mutig					
sympathisch					
ungeduldig					
lernbereit					
hilfsbereit					
fähig, andere zu beeinflussen					
autoritär					
teamfähig					
kritikfähig					
unsicher					
aggressiv					