

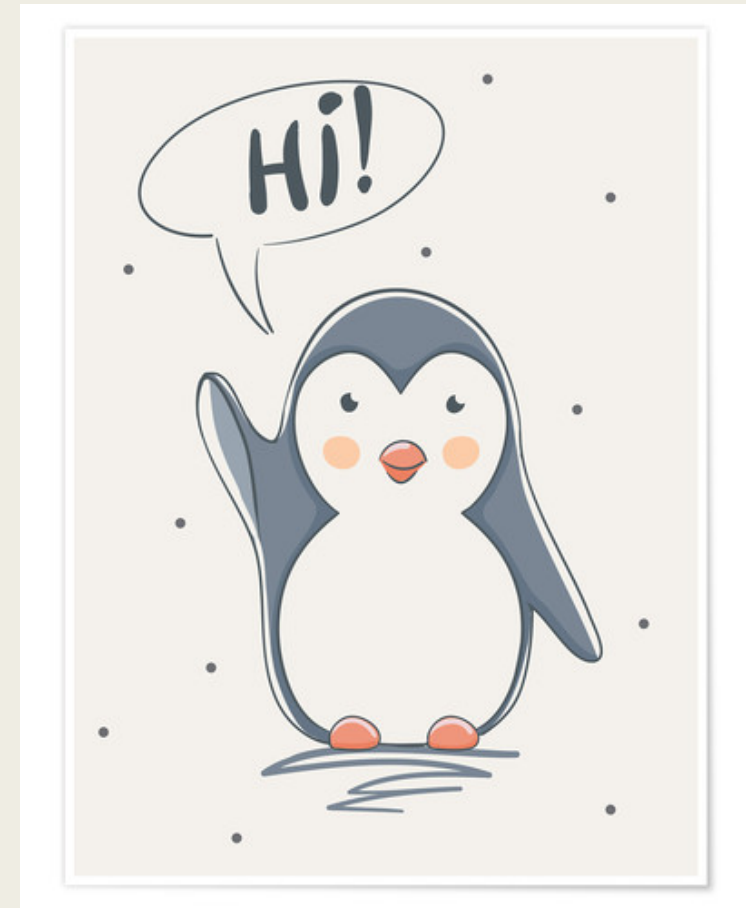


SELBSTBILD & FREMDBILD WIRKUNG & AUSWIRKUNG

Lernwerkstatt am 24.02.2022
mit Lisa Tammena

Kurze Vorstellungsrunde

- Name
- Eigene Herausforderung im Selbst- vs. Fremdbild?



Übung: Kennenlernspiel

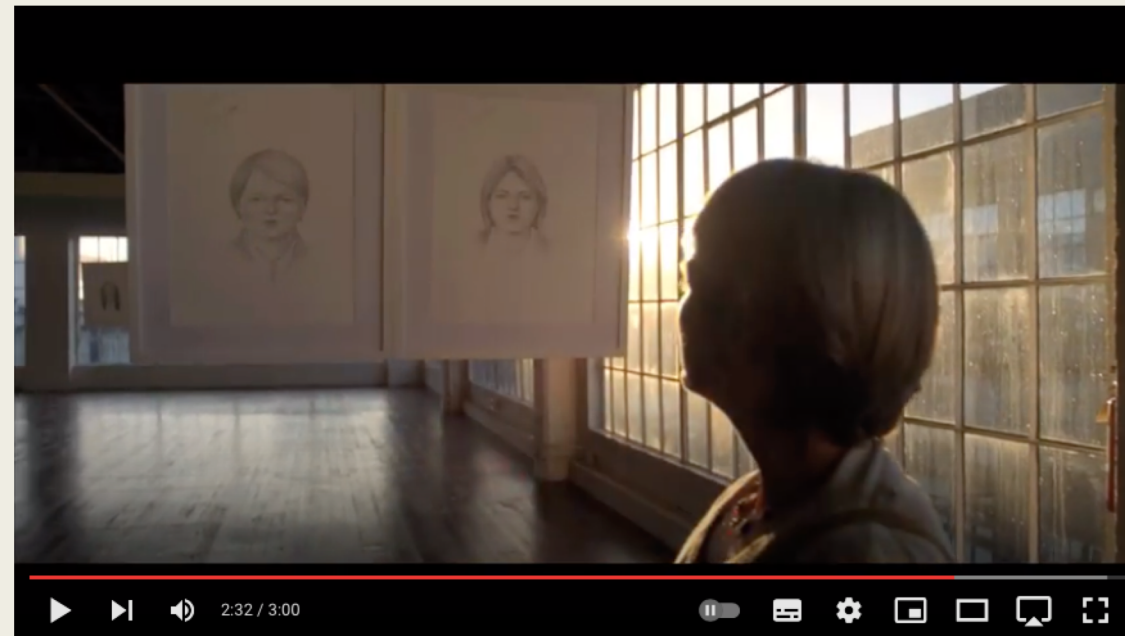


- Was muss unbedingt in euren Picknickkorb?
- Wie sieht der perfekte Sonntag aus?
- Was nehmt ihr mit auf eine einsame Insel?
- Was mögt ihr am meisten an euch selber?

Agenda

- Teil 1: Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Teil 2: Feedback
- Austausch & Selbstreflexion

Einstieg: Fremd- und Selbstwahrnehmung



- Video Dove: <https://www.youtube.com/watch?v=bNOAull40ZM>
- Was hat das Video in euch ausgelöst?

Selbstbild

- In der Psychologie bezeichnet man die Vorstellung, die eine Person über sich selbst hat als Selbstbild.
- Das Selbstbild beruht auf der Selbstwahrnehmung, also der eigenen Wahrnehmung unserer Person und misst sich am Idealbild; dem Bild wie wir gerne sein möchten
- Wie wir mit anderen umgehen, ob wir psychisch gesund sind und wie leistungsfähig wir sind, hängt im Wesentlichen von der Übereinstimmung von unserem Selbstbild und dem Wunschbild, sowie von der Übereinstimmung von Selbstbild und Fremdbild ab.
- Es gibt unterschiedliche Dimensionen, aus denen sich unser Selbstbild zusammensetzt:
 - *Wertende Elemente: Selbsteinschätzung und die Einstellung zu unserer eigenen Persönlichkeit*
 - *Kognitive Elemente: unsere Vorstellung von unserem eigenen Wesen und unseren Eigenschaften.*
 - *Emotional-affektive Elemente: Selbstliebe und unser Antrieb.*

Selbstbild

- Die **kognitive Dimension** unseres Selbstbildes setzt sich aus verschiedenen Dingen zusammen:
 - *Selbstwahrnehmung und Wissen um den eigenen Charakter*
 - *Persönliche Erfahrungen*
 - *Persönliche Erfahrungen*
 - *Persönliche Werte*
 - *Ideale und Wünsche*
 - *Talente und Begabungen*
 - *Sozialer Status*
 - *Körper und Wirkung auf andere*

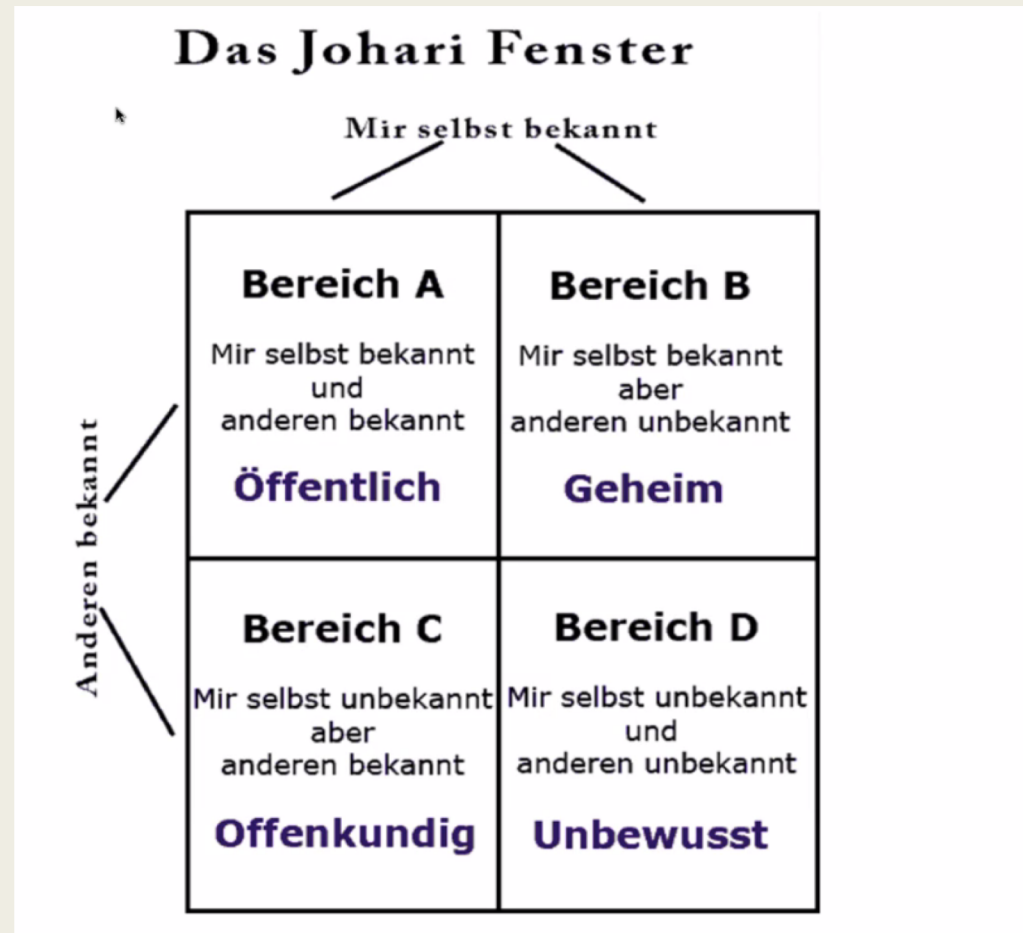
Selbstbild

- Ist eine Person zur Selbstkritik fähig und bringt sich selbst aufgrund seiner Selbstwahrnehmung Selbstliebe entgegen, ist das Selbstbild auch immer mit **emotional-affektiven** und **wertenden Elementen** verbunden..
- **Kongruenz:** Unser Selbstbild und das Fremdbild über unsere Person sollten nicht zu sehr voneinander abweichen, da ansonsten Dauerkonflikte oder Beziehungsprobleme im geschäftlichen und persönlichen Bereich drohen.
- Grundsätzlich strebt jeder Mensch ein **stabiles und positiv kongruentes Selbstbild an, welches durch eine wertschätzende Umgebung gefördert wird**. Um sein Selbstbild mit den Fremdbildern zu vergleichen und mögliche Diskrepanzen zu ermitteln, empfiehlt sich das Einholen von Feedback.

Fremdbild

- Die Gesamtheit aller Bewertungen, Wahrnehmungen und Gefühle, die andere von uns als Person haben. Dieses Fremdbild entscheidet darüber, wie andere Personen mit uns umgehen und welche Erwartungen sie an uns stellen.
- Wahrnehmungen werden dabei ganz automatisch mit Erfahrungen verbunden, die die andere Person in der Vergangenheit mit uns gemacht hat.
- Unser Selbstbild wird von den Fremdbildern, die andere Personen zu uns haben stark beeinflusst. Unser Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl wird durch anerkennende und positive Fremdbilder gestärkt, wobei sich negative oder widersprüchliche Fremdbilder eher negativ auswirken und im schlimmsten Fall sogar zu psychischen Erkrankungen führen können.
- Umso wichtiger ist es, dass wir uns unserem **Selbstbild und den Fremdbildern der Menschen, mit denen wir häufig zu tun haben bewusst sind**. Das Hinterfragen von etwaigen Diskrepanzen zwischen dem Selbstbild und Fremdbild kann uns helfen ein Bewusstsein dafür zu schaffen und aktiv damit umzugehen.

Das Johari Fenster



Übung: Selbstreflexion



- Wann hat euch mal jmd. Feedback gegeben, über das ihr überrascht wart?
- Was genau hat dich überrascht?
- 3 Minuten Selbstreflexion



Übung: Selbst- und Fremdbild



- 30 Sekunden nur präsent da sein, in die Kamera schauen, schweigen.
- 1 Minute zu einem vorgegebenen Thema etwas sagen.
- Jede*r gibt jede*m wohlwollendes Feedback

Übung: Feedback-Karrussell



- Lisa hat eine Liste mit ca. 15 Adjektiven (interessiert, offen, selbstbewusst etc.)
- Eine Person wird benannt und verschenkt das erste Wort an eine Person, von der er auf die Schnelle glaubt, dass die Zuschreibung passt.
- Diese Person wiederum kann das Wort annehmen oder ablehnen und kurz begründen.
- Bei Annahme darf die annehmende Person das nächste Wort verschenken.



Übung: Selbst- und Fremdbild



- Machen Sie Kopien der folgenden Folien. Füllen Sie eine für Ihr Selbstbild aus und geben Sie die anderen Exemplare an Personen Ihres Vertrauens weiter, damit diese Ihnen ihr Fremdbild spiegeln. Achten Sie darauf, dass die Personen Ihnen ihre ehrliche Meinung aufschreiben.
- Wenn Sie nicht „Ihre“ Adjektive finden, erweitern Sie die Liste ruhig.
- Instruieren Sie Ihre Fremdbild-Geber*innen dass 1 der schwächste (oder: gar nicht ausgeprägt) und 5 der stärkste Wert ist (extrem ausgeprägt). Betonen Sie, dass gerade auch die letzte Zeile „dieser Punkt“ sehr wichtig für Sie ist.

		1	2	3	4	5
1	Du bist offen für Neues					
2	Hörst aktiv zu					
3	Hast eine eigene Meinung					
4	Lernst aus Fehlern					
5	Löst Probleme					
6	Zögerst nicht, Entscheidungen zu treffen					
7	Hast eine gute Selbsteinschätzung					
8	Reagierst flexibel in jeder Lebenslage					
9	Siehst Veränderungen als Chance					
10	Hast gute Ideen					
11	Bist organisationsstark					
12	Bist gewissenhaft/genau					
13	Bist höflich					
14	Bist kritisch					
15	Hast eigene Vorstellungen					

		1	2	3	4	5
15	Bist freundlich					
16	Bist schön selbstbewusst					
17	Bist optimistisch					
18	Bist gut schlagfertig					
19	Bist authentisch (meinst, was du sagst)					
20	Oder eher clever?					
21	Bist handwerklich kreativ					
22	Bist Ideen-kreativ					
23	Bist tolerant					
24	Bist sozial					
25	Bist zuverlässig					
26	Bist vertrauenswürdig					
27	Bist mutig					
28	Bist ehrlich					
29	Bist humorvoll					

31	Bist ehrlich					
32	Bist humorvoll					
33	Bist kritikfähig					
34	Bist sensibel					
35	Bist empathisch					
36	Bist geduldig					
37	Bist hilfsbereit					
38	Bist führungsstark					
40	Bist motivierend					
41	Bist gebildet					



Übung: Ausbildungsumfeld



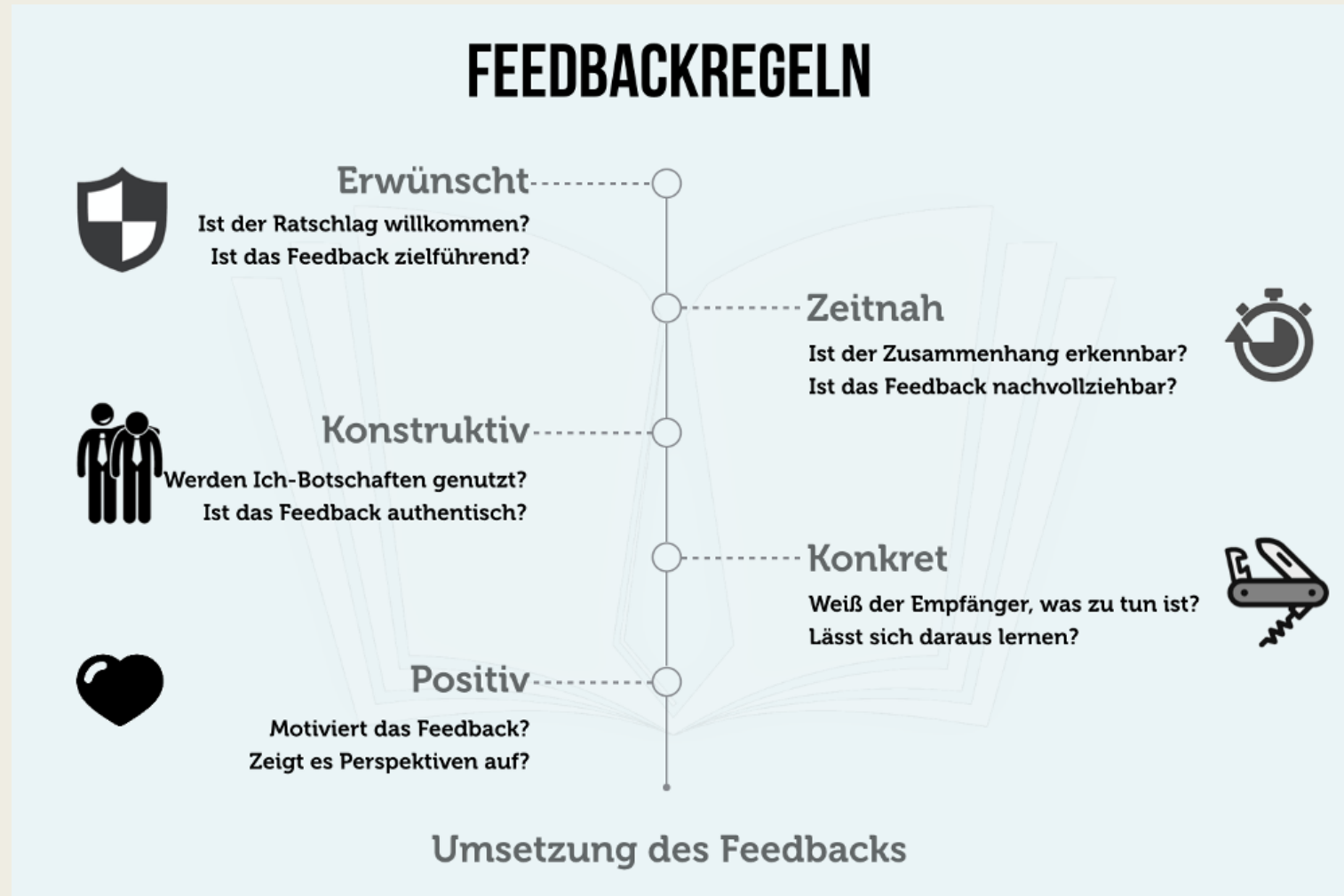
Bezug zum Ausbildungsumfeld:

- Selbsteinschätzung:
 - *Was kann ich schon gut?*
 - *Was habe ich bereits erreicht?*
 - *Wo habe ich noch (Lern-)Lücken?*
 - *Wo habe ich Lernbedarfe?*

- Fremdeinschätzung:
 - *Gab es bereits eine Fremdeinschätzung durch Lehrkräfte, Praxisanleitung, Kolleg*innen?*

- 5 Minuten Reflexion

Feedback geben



Beispiel

Frau Bauer und Herr Schmidt sind Kollegen aus der Softwareabteilung eines Unternehmens und sollen ein von Ihnen gemeinsam erstelltes Programm der Firmenleitung vorstellen. Bei einer guten Präsentation können sie damit rechnen, dass die Firmenleitung Gelder zur weiteren Entwicklung des Programms zur Verfügung stellt.

Herr Schmidt erscheint zur Präsentation in Strickpulli und Jeans, was schon die ersten kritischen Blicke vonseiten der Firmenleitung einbringt. Er ist Hauptvortragender, hat seinen Teil der Präsentation offensichtlich aber nur wenig vorbereitet. Die Folien sind lustlos mit viel Text heruntergeschrieben, er stockt im Vortrag, verliert den Faden und sucht dann lange in seinen Unterlagen, bis er weiß, wie es weitergeht. Die Firmenleitung lehnt nach dieser Präsentation ab, noch weiteres Geld in die Entwicklung des Programms zu investieren. Und Frau Bauer – ist sauer! Da Frau Bauer noch weitere gemeinsame Präsentationen mit Herrn Schmidt vor sich hat, würde sie gerne Herrn Schmidt Feedback geben, damit beim nächsten gemeinsamen Auftritt nicht noch einmal das Gleiche passiert.

Feedback Negativbeispiel

„Schmidt, das war wirklich das Allerletzte. Sie kommen da angelatscht in ihren abgewrackten Klamotten, und dann kriegen Sie noch nicht mal Ihren Vortrag auf die Reihe! Unmöglich! Und was ich Ihnen schon immer sagen wollte: Die Qualität Ihrer Arbeit lässt auch sonst zu wünschen übrig. Aber dieses Mal; das war wirklich das Allerletzte! Und ich hänge mit drin! Was haben Sie sich eigentlich dabei gedacht? Wahrscheinlich mal wieder gar nichts. Demnächst sollten Sie sich bei der Präsentation besser krankmelden. Wenn ich das allein gemacht hätte, dann hätten wir jetzt unser Geld!“

Feedback Positivbeispiel

„Herr Schmidt, Ihre Präsentation am vergangenen Donnerstag brachte ja leider nicht das von uns gewünschte Ergebnis. Ich würde Ihnen gerne dazu ein Feedback geben. Sind Sie dazu bereit? Sie hatten einen Pullover und Jeans an. Meiner Meinung nach ist dies nicht die geeignete Kleidung für so einen wichtigen Termin. Auf mich hat Ihre Kleidung so gewirkt, als wäre Ihnen dieser Termin nicht sehr wichtig.

Ihre Folien waren voll mit Text und kaum zu verstehen. Außerdem mussten Sie lange nach den passenden Unterlagen suchen und Sie haben öfters den roten Faden verloren. Auf mich wirkten Sie sehr unvorbereitet und es fiel mir schwer, Ihren Ausführungen zu folgen. Mein Eindruck war, dass auch die Geschäftsleitung Mühe hatte, unser Anliegen und unsere Botschaften zu verstehen.

Da ich mit Ihnen in Zukunft erfolgreich zusammenarbeiten möchte, biete ich Ihnen meine Hilfe an, wenn Sie terminliche oder sonstige Gründe haben, die Sie daran hindern eine erfolgreiche Präsentation vorzubereiten. Wie sehen Sie die Präsentation jetzt im Nachhinein? Wie stellen Sie sich unsere weitere Zusammenarbeit vor?

... Ich danke Ihnen für dieses Gespräch.“

Was ist an diesem Beispiel besser?

Feedback annehmen

1. Feedback annehmen und nicht diskutieren
 - Nicht verteidigen oder rechtfertigen
2. Jede Person ist für sich selbst verantwortlich
 - Feedback ist ein Angebot zur Selbstüberprüfung
3. Strikte Vertraulichkeit für alle Beteiligten
 - Feedback bleibt im Kreis der Anwesenden

Übung: Feedback an uns!



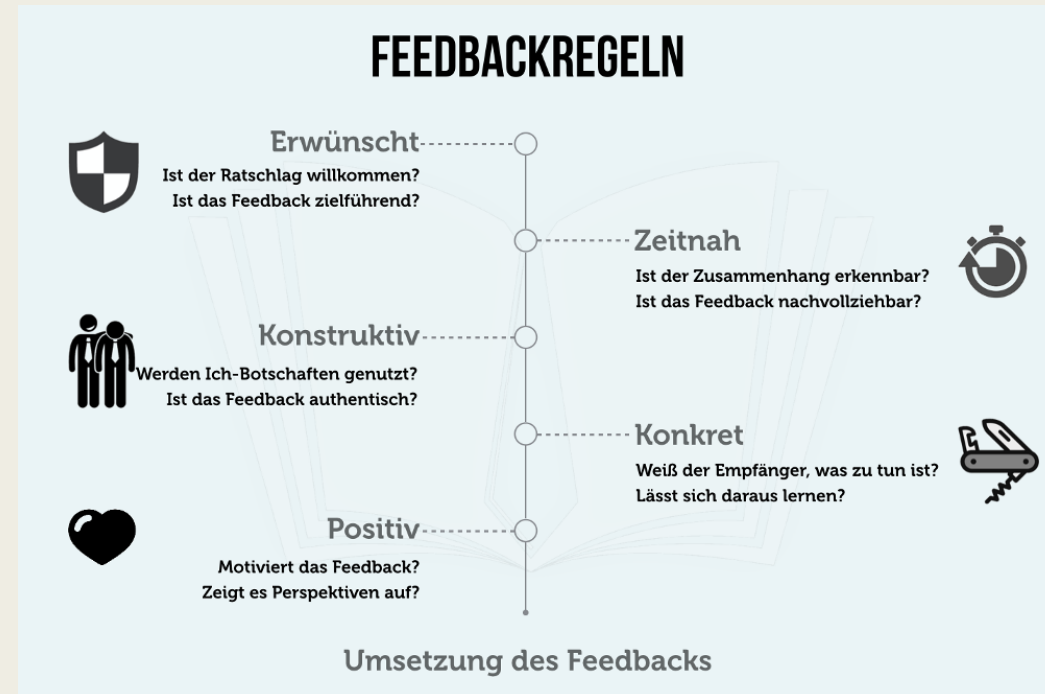
- Was gefällt euch gut an den Workshops?
- Gibt es ein weitere Thema, was ihr gerne noch besprechen möchtet?

- Anstehende Themen:

10. März: Recherchieren und richtig lesen

24. März: Präsentieren: analoge & digitale Vorträge

07. April: wird von den Teilnehmenden gewählt



Zusammenfassende Übung: Optimierungsbedarf erkennen



Überlege (3 Minuten) wo dein persönlicher Optimierungsbedarf im Bereich Selbst- und Fremdbild & Feedback geben besteht und was konkrete Änderungsmöglichkeiten sind:

- *Welche Methode möchten Sie mal testen?*
- *Wo hatten Sie ein Aha Erlebnis?*
- Jede*r überlegt sich mind. 2 konkrete Dinge, die er oder sie ändern/ausprobieren möchte &
- Stellt diese den anderen Teilnehmenden vor

