



Dein Selbstbild

Inventory Toolkit

Arbeitsblatt
Material und Fragen, die dir dabei helfen, dein
Selbstbild zu bestimmen

WOMENMATTER/S

Dein Selbstbild, die Sicht, die du von dir hast, beeinflusst jeden Aspekt deines Lebens.

Mädchen und Frauen mit einem positiven Selbstbild blicken zuversichtlich und optimistisch in die Zukunft. Sie haben den Mut, Neues auszuprobieren, halten durch, wenn es schwierig wird und definieren sich nicht über ihre Fehler, sondern lernen aus ihnen.

Ein positives Selbstbild ist darum eine wichtige Determinante für deine erfolgreiche Karriere!



Why bother?

Dein Selbstbild bestimmt massgeblich die Meinung, die du über dich selbst hast. Und das wirkt sich unmittelbar auf die Erwartungen, die du an dich hast und damit auf deine Erfolgchancen in allen Bereichen deines beruflichen und privaten Lebens aus.

If you....

- Wenn du dich für unattraktiv hältst, wirst du sicherlich kein Selbstvertrauen resp. Selbstsicherheit ausstrahlen. Du wirst dich in einer Menschenmenge einfügen, anstatt aus der Masse herauszustechen. Deine Körperhaltung und -sprache werden geschlossen erscheinen und so wirst du dich kaum anstrengen oder die Aufmerksamkeit anderer auf dich ziehen.
- Wenn du glaubst, dass du niemals Erfolg in deiner Karriere haben wirst, dann wirst du wahrscheinlich auch nie erfolgreich werden.
- Wenn du denkst, dass du anderen nichts Einzigartiges oder Aussergewöhnliches zu bieten hast – sei es deinem Arbeitgeber, deinen Kund:innen, deiner Familie und Freund:innen – bleibst du namen- und gesichtslos.



“

OUR POINT IS: WENN DU DIE NEGATIVEN WAHRNEHMUNGEN, DIE DU VON DIR SELBST HAST NICHT IN FRAGE STELLST, WERDEN SIE ZU DEINER REALITÄT.



How come?

Dein Selbstbild ist ein Produkt, das du über die Zeit erlernt hast. Eltern oder wichtige Bezugspersonen leisten dazu den grössten Beitrag.

Sie sind Spiegel, die dir ein Bild von dir selbst zurückwerfen. Deine Erfahrungen mit anderen wie Lehrer:innen, Freund:innen und Familie ergänzen das Bild im Spiegel. Beziehungen verstärken, was du über dich selbst denkst und fühlst.

Objectively speaking

Dein Selbstbild ergibt sich sowohl aus objektiven als auch aus subjektiven Einschätzungen. Objektive Bewertungen sind solche, die nicht von deinen persönlichen Gefühlen oder Meinungen beeinflusst werden, sondern Tatsachen darstellen.

Deine objektiven Bewertungen können verschiedene Attribute umfassen, wie bspw.:

- Deine Grösse
- Dein Gewicht
- Deine Haarfarbe
- Deine Augenfarbe
- Dein IQ

Subjectively speaking

Subjektive Bewertungen hingegen sind solche Bewertungen, die auf deine persönlichen Gefühle oder Meinungen beruhen oder von diesen beeinflusst werden.

Subjektive Bewertungen für dein Image können Eigenschaften sein wie:

- fürsorglich
- geduldig
- empathisch
- witzig

Bottom Line

Da dein Selbstbild eine Darstellung deiner Wahrnehmungen und Gedanken ist, ist es eher subjektiv als objektiv. Und dadurch entsteht eine voreingenommene Sichtweise.

Du bringst deine individuellen Vorurteile in deine Bewertung ein, sodass selbst objektive Bewertungen verfälscht werden.

Let's look at an example

Wenn du also z.B. 160cm gross bist (objektiv), siehst du dich vielleicht als zu klein (subjektiv) an (*we're guilty of that one!*).

Als Menschen – und vor allem als Frauen – neigen wir dazu, uns selbst zu kritisieren, Fehler zu finden und mehr Wert auf unsere Fehler als auf unsere guten Seiten zu legen.

Persönliche Urteile können beinhalten:

- Ich bin zu dick.
- Ich habe kein schönes Haar.
- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin zu klein.



Now what?

Der Schlüssel zum Erfolg im Beruf und im Leben liegt in der Überwindung negativer Selbstwahrnehmungen und der Schaffung eines starken Selbstbildes. Dafür musst du aber zuerst einmal wissen, wie es um dein Selbstbild steht resp. in welchen Bereichen du noch mit negativen Gedanken zu kämpfen hast.

ENTER: self-image inventory – ein einfacher, aber wirkungsvoller Prozess, mit dem du dein Selbstbild in bestimmten Bereichen deines Lebens messen kannst.



Selbstbild Toolkit

Es gibt mittlerweile verschiedene *Tools*, mit denen du dein Selbstbild ermitteln kannst, so wie bspw. 'The Rosenberg Self-Esteem Scale'.

Wir bevorzugen aber 'The Harrill Self Esteem Inventory'.

The Harril Self Esteem Inventory

Bewerte dich jeweils auf einer Skala von 0 bis 4 basierend auf deinen aktuellen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen:

- 0 = Ich denke, fühle oder verhalte mich nie so.
- 1 = Ich denke, fühle oder verhalte mich weniger als die Hälfte der Zeit so.
- 2 = Ich denke, fühle oder verhalte mich 50% der Zeit so.
- 3 = Ich denke, fühle oder verhalte mich mehr als die Hälfte der Zeit so.
- 4 = Ich denke, fühle oder verhalte mich immer so.

FRAGEBOGEN

____1. Ich mag und akzeptiere mich gerade jetzt, auch wenn ich wachse und mich entwickle.

____2. Ich bin würdig für das, was ich bin und nicht für das, was ich tue. Ich muss mir meine Würdigkeit nicht verdienen.

____3. Ich bekomme meine Bedürfnisse erfüllt, bevor ich die Wünsche anderer erfülle. Ich bringe meine Bedürfnisse mit denen meines Partners/meiner Partnerin und meiner Familie in Einklang.

____4. Ich lasse negative Gefühle leicht los, wenn andere Leute mich beschuldigen oder kritisieren.

____5. Ich sage mir immer die Wahrheit über das, was ich fühle.

FRAGEBOGEN

____6. Ich bin einzigartig und höre auf, mich mit anderen Menschen zu vergleichen.

____7. Ich fühle mich anderen Menschen gegenüber gleichwertig, unabhängig von meiner Leistung, meinem Aussehen, meinem IQ, meinen Errungenschaften oder meinem Besitz.

____8. Ich übernehme die Verantwortung für meine Gefühle, Emotionen, Gedanken und Handlungen. Ich gebe anderen weder Anerkennung noch Schuld dafür, wie ich bin, fühle, denke oder was ich tue.

____9. Ich lerne und wachse aus meinen Fehlern, anstatt sie zu leugnen oder sie zu benutzen, um meine Unwürdigkeit zu bestätigen.

____10. Ich ernähre mich mit freundlichen, unterstützenden Selbstgesprächen.

FRAGEBOGEN

___11. Ich liebe, respektiere und ehre mich selbst.

___12. Ich akzeptiere andere Menschen so wie sie sind, auch wenn sie nicht meinen Erwartungen entsprechen oder ihre Verhaltensweisen und Überzeugungen nicht meinen entsprechen.

___13. Ich bin nicht verantwortlich für die Handlungen, Bedürfnisse, Gedanken, Stimmungen oder Gefühle anderer, nur für meine eigenen (Ausnahme: bei den eigenen kleinen Kinder).

___14. Ich fühle meine eigenen Gefühle und denke meine eigenen Gedanken, auch wenn mein Umfeld anders denkt oder fühlt.

___15. Ich bin freundlich zu mir selbst.

FRAGEBOGEN

___16. Ich erlaube anderen, ihre eigene Interpretation und Erfahrung von mir zu haben, und erkenne, dass ich ihre Wahrnehmungen und Meinungen von mir nicht kontrollieren kann.

___17. Ich stelle mich meinen Ängsten und Unsicherheiten und unternehme geeignete Schritte, um zu heilen und zu wachsen.

___18. Ich vergebe mir und anderen für allfällige Fehler.

___19. Ich übernehme die Verantwortung für meine Wahrnehmung anderer und für meine Reaktion darauf.

___20. Ich dominiere andere nicht und erlaube anderen nicht, mich zu dominieren.

FRAGEBOGEN

___21. Ich bin meine eigene Autorität. Ich treffe Entscheidungen in der Absicht, mein eigenes und das Wohl anderer zu fördern.

___22. Ich finde Sinn und habe einen Zweck in meinem Leben.

___23. Ich balanciere Geben und Nehmen in meinem Leben aus. Ich habe gute Grenzen zu anderen.

___24. Ich bin dafür verantwortlich, das zu ändern, was ich in meinem Leben nicht mag.

___25. Ich entscheide mich dafür, alle Menschen zu lieben und zu respektieren, unabhängig von ihren Überzeugungen und Handlungen.

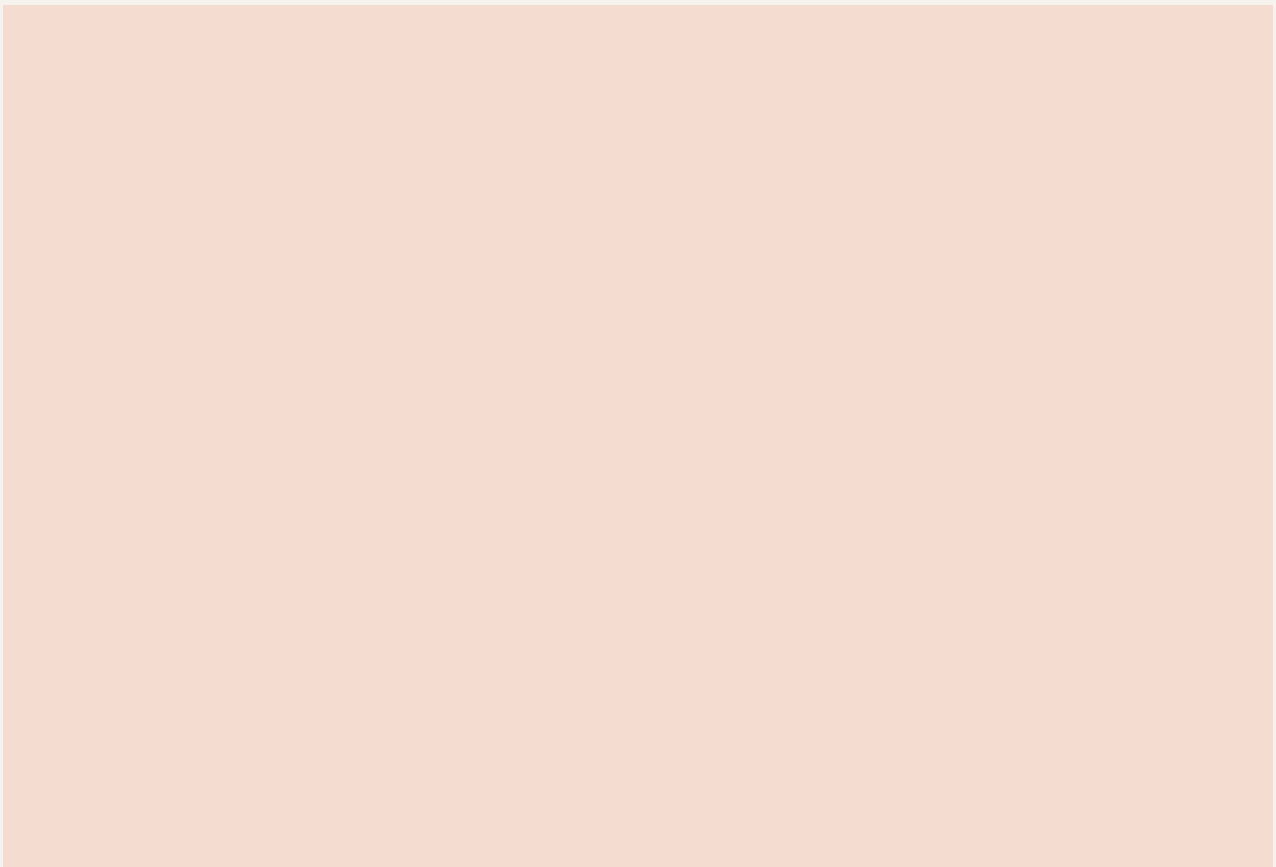
Σ / 25

$=$

DEINE SELBSTEINSCHÄTZUNG

Schreibe in 10-15 Sätzen deine Selbsteinschätzung auf. Folgende Fragen helfen dir dabei:

In welchen Bereichen hast du dich positiv bewertet? In welchen Bereichen hast du dich auf eine Weise bewertet, wie du eigentlich nicht sein willst? Welche Bereiche waren das und was kannst du dagegen unternehmen? Gibt es Bereiche, bei denen deine Bewertungen je nach Tagesform anders ausfallen? Falls ja, wieso? Welche Bereiche sind stabil?



DEINE SELBSTEINSCHÄTZUNG





“

UNS HILFT ES, DIESEN TEST HIER UND DAMAL WIEDER ZU MACHEN, UM ZU SEHEN, OB UND IN WELCHEN BEREICHEN WIR UNS WEITERENTWICKELT HABEN.

WIR EMPFEHLEN DIR, DAS EBENFALLS ZU TUN. BEWAHRE ALSO DIESEN TEST RESP. DIE RESULTATE AUF, DAMIT DU DAS NÄCHSTE MAL EINE *BASE LINE* HAST.

UNS HAT ES AUF JEDEN FALL ENORM GEHOLFEN, UNSER LEBEN IN EINE POSITIVERE RICHTUNG AUSZURICHTEN. WIR HOFFEN, DIR HILFT'S AUCH!

xoxo

Mary & Stef



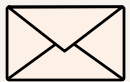
womenmatters_network



womenmatters



www.womenmatters.ch



hello@womenmatters.ch

Quelle

Suzanne E. Harrill. World of Work Projects. The Harrill Self Esteem Inventory: A Simple Tool.

Haftungsausschluss für Marketing

Dieses Dokument wird dir nur zu deiner Information und Diskussion zur Verfügung gestellt.

Dieses Dokument wurde aus Quellen erstellt, die womenmatter/s für zuverlässig hält, aber wir übernehmen keine Garantie für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der Inhalte.

womenmatter/s behält sich das Recht vor, eventuelle Fehler in diesem Dokument zu korrigieren.

Dieses Dokument enthält Links (Verweise) zu anderen Websites. womenmatter/s hat keine Kontrolle oder Einfluss auf den Inhalt dieser Sites und übernimmt keine Verantwortung für die Folgen einer Verbindung zu diesen Sites.

Copyright 2022 womenmatter/s

Alle Rechte vorbehalten: Alle Texte und Bilder dieses Dokuments unterliegen dem Copyright und Eigentum von womenmatter/s.

WOMEN
matter/s
