

Reflexion 1 – Selbst- und Fremdbild

Wer bin ich? Was bin ich für ein Mensch? Wie beschreibe ich meine Persönlichkeit? Was bedeutet Identität für mich? Diese und ähnliche Fragen können nie abschliessend beantwortet werden. Denken Sie gleichwohl darüber nach, wie Sie sich im Kontakt mit Menschen, in verschiedenen Lebenssituationen, zum Beispiel bei der Arbeit, in der Beziehung, im Umgang mit schwierigen Fragestellungen, in der Gestaltung Ihrer Lebenszeit erleben. Fragen Sie sich stets auch, wie andere Sie erleben. Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber. Der Vergleich von Selbstbildern und Fremdbildern ist immer wertvoll.

Spontanes Selbstbild

Man fragt Sie in einem Interview danach, was Sie für ein Mensch seien. Sie erhalten lediglich eine Minute Redezeit, um sich als Persönlichkeit treffend zu beschreiben. Fragen, die sich zur Vorbereitung stellen könnten:

- Welche wichtigen, charakteristischen Merkmale werde ich nennen?
- Was erzähle ich gerne über mich?
- Was fiel mir schwer zu erzählen?

«Naturell»

Im Alltag benutzen wir viele Ausdrücke, die Merkmale von uns meinen – z.B. Charakter, Eigenart, Eigentümlichkeit, Gemütsart, Natur, Temperament, Typ, Veranlagung, Wesen, Wesensart. Oft spricht man in einem Sammelbegriff vom «Naturell».

- Was kommt Ihnen mit obigen Begriffen zu sich selber in den Sinn?

Wenn wir etwas tiefer eindringen, tauchen neue Begriffe auf. Zum Beispiel: Energie, Ausdauer, Beharrlichkeit, Konsequenz, Geduld, Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Spontaneität, Zurückhaltung, Überlegtheit, Sachlichkeit, Emotionalität und so weiter.

- Was würden Sie über sich erzählen?

Fremdbild

- Stellen Sie sich vor, ein, zwei, drei Menschen aus Ihrem Umfeld würden Sie beschreiben. Was bekämen Sie zu hören?
- Bitten Sie danach diese Menschen, Sie tatsächlich zu beschreiben.
- Wie präsentiert sich der Vergleich Ihrer Vorstellungen von diesen Fremdbildern mit den wirklichen Beschreibungen dieser Menschen von Ihnen? Gibt es Unterschiede? Wenn ja, welche und warum? Fragen Sie nach!
- Und was schliessen Sie aus dem Vergleich Ihres Selbstbildes mit den Fremdbildern?

Denken

Über das bisher Reflektierte hinaus gibt es weitere Aspekte, anhand derer wir uns beschreiben können. So unterscheiden wir die verschiedenen Arten des Denkens mit Begriffen wie analytisch, abs-

trakt, logisch, praktisch, konkret, vernetzt. In der Folge sagen wir zum Beispiel, jemand habe ein gutes Vorstellungsvermögen und so weiter.

- Beobachten Sie sich einmal bei der Arbeit, bei Ihren Handlungen. Welche Formen von Denken schreiben Sie sich zu?

Soziale Kompetenzen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Schon in den Betrachtungen über Selbst- und Fremdbild wird klar, dass die Beziehung zum Vis-à-Vis in verschiedener Hinsicht wichtig ist. In der Auseinandersetzung mit anderen Leuten lernen wir uns besser kennen und finden gleichzeitig Anregungen für die eigene Lebensgestaltung.

Wie gehen Sie mit anderen Personen um? Beschreiben Sie kurz, was man beobachten könnte.

- ganz allgemein?
- mit Bekannten, Freunden?
- mit Arbeitskolleginnen?
- mit Untergebenen?
- mit Vorgesetzten?
- ...und mit sich selber?

Wie beurteilen Sie verschiedene Aspekte Ihrer sozialen Kompetenz? Versuchen Sie zu beschreiben, was sichtbar wird.

- Kommunikations- und Kontaktverhalten, die entsprechenden Fähigkeiten?
- im Zweiergespräch, in Gruppen?
- Menschenkenntnis?
- Einfühlungsvermögen?
- Abgrenzungsvermögen?
- Teamfähigkeit?
- Führungsfähigkeiten?
- Konfliktfähigkeit?
- Durchsetzungsvermögen?

Umgang mit Kritik

- Wie gehen Sie mit Kritik an Ihrer Person um?
- Wie kritisieren Sie andere?

Umgang mit Schwierigem

- Wie gehen Sie mit schwierigen Situationen, Konflikten, Krisen, usw. um?
- Haben Sie Strategien, Hilfsmittel, Menschen, die Sie zu Rate ziehen können?
- Gibt es Dinge, Situationen, Menschen, denen Sie aus dem Weg gehen?

Entwicklung

Nach der Auseinandersetzung mit Selbst- und Fremdbild lohnt sich ein Blick in Ihre Vergangenheit vor 5 Jahren, 10 Jahren oder beliebig länger zurück. Fragen, die Sie sich stellen können lauten:

- Was hat sich im Wesentlichen verändert in der Zwischenzeit?
- Wie lässt sich die Entwicklung, die seither geschehen ist, umschreiben? Welche Bedeutung schreibe ich ihr zu?
- Wie habe ich diese Entwicklung «geleistet»?
- Wie gehe ich mit zusätzlichem Entwicklungsbedarf um?
- Wie verhalte ich mich in der Konfrontation mit Neuem, Fremdem, Ungewöhnlichem?

Manchmal erleben Sie vielleicht Verzagtheit bezüglich künftiger Schritte, bezüglich Entwicklungsbedürfnissen. Aber gerade die oben beschriebenen Schritte aus den letzten Jahren können Ihre Gewissheit sein, dass es auch in Zukunft weitergeht. Entwicklung bricht nicht einfach ab.

Bewusstheit über den eigenen Entwicklungsprozess wird zum Beispiel in Aufnahmeverfahren zu Ausbildungen in sozialen Berufen erwartet. Versuchen Sie einmal, Ihre bisherigen Entwicklungsstationen und -schritte zu nennen. Formulieren Sie auch, was gerade bei Ihnen «in Bewegung» ist, wohin es geht, welche Ziele Sie anpeilen.