



**PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG
SELBSTREFLEXION**

VERTIEFENDE AUFGABE



VETACADEMY

COPYRIGHT
ELLEN PREUSSING
[HTTP://ELLENPREUSSING.COM](http://ellenpreussing.com)

ALTERNATIVE AUFGABE

Um Deine Reflexionsarbeit noch etwas zu verstärken sind hier weitere Fragen für Dich.

1.

Ich möchte Dich bitten, nach Situationen zu suchen, in denen es Dir besonders leicht oder schwer fällt, mit einer Person umzugehen. Welches Verhalten ist es im Besonderen?

a.

Ist es die Wortwahl der Person, der Tonfall oder ein bestimmtes Verhalten (z.B. Kritik in der Anwesenheit anderer, Telefonieren in Besprechungen usw.)?

Analysiere es und bringe es auf den Punkt.



b.

Was genau hat Dich gestört? Welche Emotion hat dieses Verhalten bei Dir ausgelöst?

2.

Betrachte nun jede Situation einzeln. Ordne Deine Vorliebe oder Abneigung einem Deiner Werte und/oder Persönlichkeitsdimension zu.

3.

Konzentriere Dich auf ein Beispiel. Im Falle einer negativen Situation wirst Du wahrscheinlich mehr lernen.

Überlege genau, in welchem Ausmaß Deine Werte im Zusammenhang mit dieser Situation und/oder Person verletzt werden.

Was hängt eher mit Deiner Persönlichkeit zusammen? Kannst Du es voneinander trennen?

Sei ehrlich zu Dir selbst! Beobachte Deine Gefühle, Gedanken und Reaktionen.

GEDANKENBLATT



Die beste Art Deine Gedanken festzuhalten. ist handschriftlich