Activity 2

Lernen Sie von der Wahrnehmung anderer

Manchmal glauben wir, eine bestimmte Stärke zu haben, aber andere nehmen das möglicherweise anders wahr. Dann besteht eine Diskrepanzzwischen Ihrer Identität (wie Sie sich sehen) undIhrer Reputation (wie andere Sie sehen). Weil andereuns aufgrund des beobachteten Verhaltenseinstellen, fördern und (hoffentlich nicht) entlassen,ist es wichtig, dass wir unser Selbstbild beiMenschen, denen wir vertrauen, überprüfen, um einrealistisches Bild von uns selbst zu entwickeln.

Übung 1

In den Augen anderer

Diese Aktivität liefert Ihnen die fünf wichtigsten Eigenschaften, mit denen andere Sie beschreiben würden, und hilft Ihnen, Ihre Reputation besser zu verstehen.

- Bitten Sie zwei Familienmitglieder, zwei Freunde und zwei Arbeits- oder Studienkollegen, fünf Eigenschaften zu nennen, die Sie am besten beschreiben, und dabei auch mindestens eine Schwäche zu nennen. Das könnte so klingen:

  > „Ich bin daran interessiert, mehr über meine Stärken und Schwächen zu erfahren. Kannst du mir fünf Wörter schicken, die beschreiben, wer ich bin? Ich bin offen für Feedback. Bitte gib auch mindestens eine Schwäche an. Vielen Dank.“

- Vergleichen Sie die Antworten – wo stimmen sie mit Ihren vier größten Stärken überein? Unterscheiden sie sich von Ihrer Selbsteinschätzung?

- Schreiben Sie auf, wo Sie Ihr Verhalten entsprechend ändern müssten, damit Sie auf andere auch wirklich so wirken, wie Sie es sich wünschen.

© RED BULL 2020

Übung 2

Was können Sie am besten?

Diese Aktivität liefert Ihnen eine Liste von Situationen, die Ihre besten Seiten zum Vorschein bringen, sodass Sie diese Situationen in Zukunft reproduzieren und beste Leistungen erbringen können.

- Bitten Sie fünf Freunde und Kollegen, Ihnen eine Geschichte darüber zu erzählen, wann Sie in Höchstform waren.
- Sammeln Sie diese Geschichten, suchen Sie nach gemeinsamen Themen, undschreiben Sie ein Selbstporträt darüber, wann Sie in Höchstform sind.