

**2.1**

**Portfoliobogen**  
Name, Datum:



1. Aufgabe: Ergänzen Sie die jeweils angefangenen Sätze.

<p><b>Denken Sie an ein Ihnen wichtiges Familienmitglied/eine Vertrauensperson.</b> Welche typischen Eigenschaften schreibt sie/er Ihnen wohl zu?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein/e ..... glaubt vermutlich, dass ich ...</li> <li>• Sie/Er denkt das vermutlich, weil ...</li> <li>• Hierbei hat sie/er recht, denn ...</li> <li>• Hierbei hat sie/er nicht recht, denn ...</li> </ul>
<p><b>Denken Sie an eine Ihnen wichtige Freundin/einen Ihnen wichtigen Freund.</b> Welche typischen Eigenschaften schreibt sie/er Ihnen wohl zu?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein/e Freund/in ..... glaubt vermutlich, dass ich ...</li> <li>• Sie/Er denkt das vermutlich, weil ...</li> <li>• Hierbei hat sie/er recht, denn ...</li> <li>• Hierbei hat sie/er nicht recht, denn ...</li> </ul>
<p><b>Denken Sie an eine Lehrerin oder einen Lehrer von Ihnen.</b> Welche typischen Eigenschaften schreibt sie/er Ihnen wohl zu?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein/e Lehrer/in ..... glaubt vermutlich, dass ich ...</li> <li>• Sie/Er denkt das vermutlich, weil ...</li> <li>• Hierbei hat sie/er recht, denn ...</li> <li>• Hierbei hat sie/er nicht recht, denn ...</li> </ul>

2. Aufgabe: Recherchieren Sie folgende Begriffe und notieren Sie eine kurze Definition.

<b>Selbstbild:</b>	<b>Metabild:</b>	<b>Fremdbild:</b>

3. Aufgabe: Welche Wahrnehmungsebenen haben Sie unter 1. beschrieben? Kreuzen Sie an.

**Selbstbild**

**Metabild**

**Fremdbild**

## 2.2

### Portfoliobogen Blatt 1

Name, Datum, mein/e Arbeitspartner/in:

## Ich sehe was, was du nicht siehst!

Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen

1. Aufgabe: Nehmen Sie sich kurz Zeit für eine Selbsteinschätzung und kreuzen Sie auf der Skala Zutreffendes an.

#### So denke ich über mich! (Selbstbild)

positiv denkend	<input type="radio"/>	negativ denkend
chaotisch	<input type="radio"/>	ordentlich
emotional	<input type="radio"/>	nüchtern
ruhig	<input type="radio"/>	temperamentvoll
ausdauernd	<input type="radio"/>	ungeduldig
schüchtern	<input type="radio"/>	kontaktfreudig
selbstbewusst	<input type="radio"/>	unsicher
konzentriert	<input type="radio"/>	ablenkbar
zuverlässig	<input type="radio"/>	unzuverlässig
gleichgültig	<input type="radio"/>	interessiert
ängstlich	<input type="radio"/>	mutig
zufrieden	<input type="radio"/>	unzufrieden
beherrscht	<input type="radio"/>	aufbrausend
zuversichtlich	<input type="radio"/>	sorgenvoll
flexibel	<input type="radio"/>	starr
zögerlich	<input type="radio"/>	zupackend
unkonventionell	<input type="radio"/>	angepasst
stur	<input type="radio"/>	kommissbereit

2. Aufgabe: Überlegen Sie nun, wie Sie wohl von Ihrer Arbeitspartnerin/Ihrem Arbeitspartner eingeschätzt werden, und kreuzen Sie auf der Skala entsprechend an.

#### So denke ich, dass du über mich denkst! (Metabild)

positiv denkend	<input type="radio"/>	negativ denkend
chaotisch	<input type="radio"/>	ordentlich
emotional	<input type="radio"/>	nüchtern
ruhig	<input type="radio"/>	temperamentvoll
ausdauernd	<input type="radio"/>	ungeduldig
schüchtern	<input type="radio"/>	kontaktfreudig
selbstbewusst	<input type="radio"/>	unsicher
konzentriert	<input type="radio"/>	ablenkbar
zuverlässig	<input type="radio"/>	unzuverlässig
gleichgültig	<input type="radio"/>	interessiert
ängstlich	<input type="radio"/>	mutig
zufrieden	<input type="radio"/>	unzufrieden
beherrscht	<input type="radio"/>	aufbrausend
zuversichtlich	<input type="radio"/>	sorgenvoll
flexibel	<input type="radio"/>	starr
zögerlich	<input type="radio"/>	zupackend
unkonventionell	<input type="radio"/>	angepasst
stur	<input type="radio"/>	kommissbereit

## 2.2

### Portfoliobogen Blatt 2

Name, Datum, mein/e Arbeitspartner/in:

3. Aufgabe: Tauschen Sie mit Ihrer Arbeitspartnerin/ Ihrem Arbeitspartner diesen Bogen und schätzen Sie Ihre Eigenschaften gegenseitig ein.

#### So denke ich über dich! (Fremdbild)

positiv denkend	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	negativ denkend
chaotisch	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	ordentlich
emotional	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	nüchtern
ruhig	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	temperamentvoll
ausdauernd	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	ungeduldig
schüchtern	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	kontaktfreudig
selbstbewusst	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	unsicher
konzentriert	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	ablenkbar
zuverlässig	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	unzuverlässig
gleichgültig	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	interessiert
ängstlich	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	mutig
zufrieden	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	unzufrieden
beherrscht	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	aufbrausend
zuversichtlich	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	sorgenvoll
flexibel	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	starr
zögerlich	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	zupackend
unkonventionell	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	angepasst
stur	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	kommissbereit

## Ich sehe was, was du nicht siehst!

Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen

4. Aufgabe: Tauschen Sie die Bögen wieder zurück, besprechen Sie folgende Fragen und notieren Sie die Ergebnisse.

#### Austauschrunde

• Bei welchen Eigenschaften unterscheiden sich Ihr Selbst-, Meta- und Fremdbild besonders stark?

• Woran liegt das Ihrer Einschätzung nach?

• Was hat Sie besonders erstaunt?

• Was hat Sie besonders gefreut?

• Was macht Sie nachdenklich?

• Welche Schlüsse ziehen Sie daraus?

#### Teamarbeit!

Ich habe mich herzlich bei meiner Arbeitspartnerin/meinem Arbeitspartner für ihre/seine Einschätzung bedankt.

Ja, natürlich!

Oh nein, das habe ich vergessen!  
Ich hole es sofort nach!

## 2.3

### Portfoliobogen Name, Datum:

#### Feedback von einer Vertrauensperson

1. Aufgabe: Nehmen Sie sich kurz Zeit für eine Selbsteinschätzung und kreuzen Sie auf der Skala Zutreffendes an.

#### So denke ich über mich! (Selbstbild)

positiv denkend	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	negativ denkend
chaotisch	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ordentlich
emotional	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	nüchtern
ruhig	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	temperamentvoll
ausdauernd	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ungeduldig
schüchtern	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	kontaktfreudig
selbstbewusst	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	unsicher
konzentriert	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ablenkbar
zuverlässig	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	unzuverlässig
gleichgültig	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	interessiert
ängstlich	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	mutig
zufrieden	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	unzufrieden
beherrscht	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	aufbrausend
zuversichtlich	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	sorgenvoll
flexibel	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	starr
zögerlich	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	zupackend
unkonventionell	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	angepasst
stur	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	kompromissbereit

## Ich sehe was, was du nicht siehst!

Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen

2. Aufgabe: Knicken Sie das Blatt in der Mitte so, dass die andere Person Ihr Selbstbild nicht sehen kann. Bitten Sie nun um eine Einschätzung zu Ihnen.

#### So denke ich über dich! (Fremdbild)

positiv denkend	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	negativ denkend
chaotisch	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ordentlich
emotional	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	nüchtern
ruhig	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	temperamentvoll
ausdauernd	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ungeduldig
schüchtern	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	kontaktfreudig
selbstbewusst	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	unsicher
konzentriert	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ablenkbar
zuverlässig	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	unzuverlässig
gleichgültig	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	interessiert
ängstlich	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	mutig
zufrieden	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	unzufrieden
beherrscht	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	aufbrausend
zuversichtlich	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	sorgenvoll
flexibel	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	starr
zögerlich	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	zupackend
unkonventionell	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	angepasst
stur	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	kompromissbereit

3. Aufgabe: Besprechen Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Ihrer Wahrnehmung.