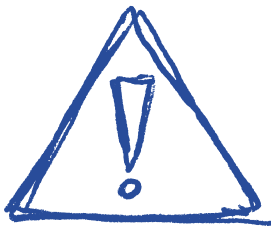


SELBSTBILD-CHECK

Bevor du losrennst, schau, wo du gerade stehst.

Dieser Check hilft dir, dein inneres Selbstbild bewusster zu machen. Beantworte die folgenden Fragen ehrlich und ohne zu lange zu überlegen.

Je klarer dein IST-Zustand, desto wirkungsvoller dein nächster Schritt.



Wiederholungs-Empfehlung

Mach diese Reflexion idealerweise alle 4–6 Wochen – zum Beispiel am Monatsende oder nach intensiven Phasen. Du wirst sehen, wie sich dein innerer Zustand verändert und wie viel in Bewegung kommt, wenn du hinschaust.

Datum _____

1

Wenn ich mich selbst in einem Wort beschreiben müsste, wäre es:

2

In welchen Situationen traue ich mir am wenigsten zu, obwohl ich eigentlich die Kompetenz hätte?

SELBSTBILD-CHECK

3

Welche (alten) Sätze aus meiner Vergangenheit begleiten mich noch immer?

4

Wofür bin ich stolz auf mich und wie oft sage ich mir das?

5

Wie gehe ich mit Fehlern oder Kritik um. Baue ich mich auf oder mache ich mich klein?

6

Wenn ich an mein berufliches Ich denke: Sehe ich mich als Mitläufer:in, Macher:in oder Gestalter:in?
