

Selbst-Beschreibung

Schreiben Sie Ihre Beobachtungen unzensuriert in ein Tagebuch. Beschönigen Sie nichts und verurteilen Sie nichts. Ordnen Sie Ihre Beobachtungen in 5 Felder: 1. Fertigkeiten und Fähigkeiten, 2. Stimmungen und Temperamentsmerkmale, 3. Bedürfnisse und Interessen, 4. Umgang mit Belastungen, 5. Werte und Überzeugungen. Das hilft nicht nur im Moment des Schreibens, sondern kann auch motivieren, wenn Sie rückblickend feststellen, welche Fortschritte Sie bereits im Selbstmanagement gemacht haben!

4-Augen-Gespräch

Sprechen Sie über Ihre Aufzeichnungen mit einem Menschen, der ehrlich und Ihnen wohl gesonnen ist. Überprüfen Sie dabei, welche Ihrer Eigenschaften Ihnen gefallen und ausbaufähig erscheinen. Und welche Sie oder andere belasten und änderungsbedürftig sind.



Damit können Sie Ihre Persönlichkeit erfassen und mehr seelische Kontur gewinnen. Damit Sie dabei aber auch ein positives Selbstwertgefühl aufbauen können, schlägt Grom eine 4-fache Taktik vor:

1. Öffnen Sie sich...



...für Fremdeinschätzungen. Hören Sie auf das, was andere über Sie äußern. Achten Sie darauf, welche Reaktionen Ihre Worte oder Ihr Verhalten hervorrufen. Übernehmen Sie andere Meinungen nicht 1:1, sondern überprüfen Sie die Meinungen anderer über Sie nach dem Motto: „Ein bisschen was ist meistens dran.“

2. Vergleichen Sie sich...

...mit den Richtigen. Eine Gegenüberstellung mit jemandem, der weit über Ihnen steht, kann weh tun und neidisch machen. Vergleichen Sie sich mit Menschen, die Ihren eigenen Anlagen, Möglichkeiten und Zielen entsprechen: Welche Wesenszüge haben diese Menschen entfaltet, die bei mir noch entwickelt werden könnten?

3. Beobachten Sie sich...

...aber ordnen Sie jede Beobachtung richtig ein. Werten Sie sich nicht gleich ab, wenn Sie eine unangenehme Eigenschaft an sich entdecken. Vielleicht hatten Sie nur einen schlechten Tag. Erst wenn sich mehrere frühere Erfahrungen klar damit verbinden lassen, sind Sie einer Ihrer Schwächen auf der Spur.



4. Überprüfen Sie sich

...aber messen Sie sich nicht an einem unerreichbaren Ideal. Wann waren Sie mit sich im Reinen und haben von den meisten Mitmenschen Anerkennung genossen? Nehmen Sie das als Ihren persönlichen 100%-Level. Bernhard Grom: Wenn die Differenz zwischen Wirklichkeit und diesem schon einmal erlebten Ideal nicht allzu groß ist, stimmen Sie mit dem Kern Ihres Selbst überein und erleben inneren Frieden, Wert und Sinn.