

# Selbstbewusstsein entwickeln

von Corinna Kriesemer

## Arbeitsblätter

Diese Arbeitsblätter sind ergänzendes Begleitmaterial zum Video-Training  
»Selbstbewusstsein entwickeln« auf <https://www.linkedin.com/learning/>.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Arbeitsblatt 1 (Kapitel 1, Abschnitt 1.1)</b>	<b>1</b>
Selbstbewusstsein	1
<b>Arbeitsblatt 2 (Kapitel 2, Abschnitt 2.2)</b>	<b>3</b>
Persönlichkeit und Weiterentwicklung	3
<b>Arbeitsblatt 3 (Kapitel 4, Abschnitt 4.1)</b>	<b>4</b>
Mein Selbstbewusstsein: Wo stehe ich – und warum?	4

# Arbeitsblatt 1

## (Kapitel 1, Abschnitt 1.1)

### Selbstbewusstsein

Wie gut kennen Sie sich? Wer sich seiner selbst bewusst sein will, sollte möglichst viel über sich selbst wissen. Deshalb finden Sie im Folgenden sieben Leitfragen, die Ihnen Anstöße geben, um über sich selbst nachzudenken.

1. Wie sehe ich aus (groß, klein, Haarfarbe, Hautfarbe, Augenfarbe etc.)?

2. Gibt es etwas, das an mir besonders auffällt? Wenn ja, was ist es?

3. Welche Eigenschaften (Charakterzüge) habe ich?

4. Worin liegen meine Stärken?

5. Worin liegen meine Schwächen?

6. Wie empfinde ich meine derzeitige Lebenssituation?

7. Wenn ich ein Tier wäre, dann wäre ich ein ...

# Arbeitsblatt 2

## (Kapitel 2, Abschnitt 2.2)

### **Persönlichkeit und Weiterentwicklung**

Wenn wir uns weiterentwickeln und die dafür nötige Energie aufbringen möchten, brauchen wir gute Gründe. Wir brauchen Faktoren, die uns diese Weiterentwicklung sinnhaft erscheinen lassen.

Hier die Fragen, die im Video gestellt werden, mit ein paar Ergänzungen. Diese Ergänzungen sollen Sie dabei unterstützen, die für Sie passenden Antworten zu finden.

1. Die Frage nach dem Warum: Warum befasse ich mich mit dem Thema Selbstbewusstsein? Welchen Bereich meiner Persönlichkeit möchte ich weiterentwickeln? Warum glaube ich, dass mir eine Weiterentwicklung hier helfen kann?
  
2. Die Frage nach dem Wie: Wie möchte ich diese Entwicklung angehen? Welche Ideen habe ich schon? Wie viel Zeit bin ich bereit, in diesen Prozess zu investieren? Kann ich mir vorstellen, dabei Hilfe anzunehmen? Wenn ja, von wem?
  
3. Die Frage nach dem Gewinn: Was möchte ich mit der Weiterentwicklung gewinnen? Was wird leichter, besser, einfacher, wenn ich die Weiterentwicklung abgeschlossen habe?
  
4. Was hält mich ab? Warum bin ich diesen Schritt noch nicht früher gegangen? Was hält mich davon ab, gleich loszulegen?



