

Selbstwahrnehmung - Fremdwahrnehmung

Fragebogen Selbstwahrnehmung

Kreuzen Sie auf je beiden Seiten der gegenteiligen Eigenschaften jeweils das an, was Sie denken, trifft am besten auf Sie zu. Je ehrlicher Sie dies tun, desto besser gelingt es Ihnen, sich im Vergleich zu der Fremdwahrnehmung zu hinterfragen und möglicherweise Veränderungen anzustreben (wenn Sie möchten).

Denken Sie daran: es ist eine **Momentaufnahme, keine endgültige Festlegung!** Der selbe Fragebogen kann in wenigen Monaten schon wieder anders aussehen. Und wenn Sie Lust haben: füllen Sie die Bögen jeweils gegenseitig aus und kommen Sie ins Gespräch warum, wer, was und wie sieht.

| | Stark | Mittel | Wenig | Wenig | Mittel | Stark | |
|----------------------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-----------------|
| aktiv | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | passiv |
| ängstlich | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | mutig |
| angespannt | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | entspannt |
| auf Haben aus | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | auf Sein aus |
| begeistert | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | gleichgültig |
| defensiv | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | aggressiv |
| dickköpfig | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | emphatisch |
| direkt | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | zurückhaltend |
| diszipliniert | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | chaotisch |
| durchsetzungsstark | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | anpassungsfähig |
| empfindlich | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | dickhäutig |
| experimentierfreudig | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | gewissenhaft |
| freundlich | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | ernst |
| geduldig | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | ungeduldig |
| geradlinig | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | wechselhaft |
| gesprächig | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | schweigsam |
| hilfsbereit | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | eigennützig |
| impulsiv | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | gelassen |
| kühl | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | warmherzig |
| loyal | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | illoyal |
| nachdenklich | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | praktisch |
| offen | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | verschlossen |
| realistisch | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | idealistisch |
| vertrauend | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | misstrauisch |
| wenig belastbar | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | belastbar |

Selbstwahrnehmung - Fremdwahrnehmung

Fragebogen Fremdwahrnehmung

Bitte kreuzen Sie auf je beiden Seiten der gegenteiligen Eigenschaften jeweils das an, was Sie denken, trifft am besten auf die Person zu, die Ihnen den Fragebogen gegeben hat. Je ehrlicher Sie dies tun, desto besser gelingt es der Person, sich im Vergleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung zu hinterfragen und möglicherweise Veränderungen anzustreben (an der Stelle an der sie das selbst möchte).

Denken Sie daran: es ist eine **Momentaufnahme, keine Be- oder gar Verurteilung!** Der selbe Fragebogen kann in wenigen Monaten schon wieder anders aussehen. Bewahren Sie das gute Bild, die gute Beziehung zu der Person für die Sie diesen Fragebogen ausfüllen.

| | Stark | Mittel | Wenig | Wenig | Mittel | Stark | |
|----------------------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-----------------|
| aktiv | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | passiv |
| ängstlich | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | mutig |
| angespannt | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | entspannt |
| auf Haben aus | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | auf Sein aus |
| begeistert | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | gleichgültig |
| defensiv | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | aggressiv |
| dickköpfig | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | emphatisch |
| direkt | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | zurückhaltend |
| diszipliniert | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | chaotisch |
| durchsetzungsstark | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | anpassungsfähig |
| empfindlich | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | dickhäutig |
| experimentierfreudig | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | gewissenhaft |
| freundlich | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | ernst |
| geduldig | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | ungeduldig |
| geradlinig | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | wechselhaft |
| gesprächig | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | schweigsam |
| hilfsbereit | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | eigennützig |
| impulsiv | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | gelassen |
| kühl | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | warmherzig |
| loyal | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | illoyal |
| nachdenklich | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | praktisch |
| offen | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | verschlossen |
| realistisch | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | idealistisch |
| vertrauend | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | misstrauisch |
| wenig belastbar | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | belastbar |