

Übung zur Selbstwahrnehmung:

Arbeite nun bitte auf Grundlage deiner Typisierung die folgenden Stärken und Schwächen heraus.
Beschränke dich auf EINEN Aspekt.

1.a) Welche körperliche Haltung/Bewegung/Geste an mir ist besonders schön?
Wird als angenehm/positiv empfunden? Beschreibe die Haltung und die Wirkung.

.....
.....
.....
.....
.....

1b) Welcher Aspekt in meinem Gang/meiner Bewegungsart wurde als besonders unangenehm beschrieben?
Und trifft die abgeleitete Wirkung meiner Meinung nach auf mich zu?

.....
.....
.....
.....
.....

2.) Welche Rolle, die mir vorgeschlagen wurde, würde ich am Liebsten spielen?
Und warum?

.....
.....
.....
.....
.....

3.) Welche positive Wirkungsvokabel trifft meiner Meinung nach am ehesten auf mich zu? Bei welcher positiven Wirkungsvokabel treffen sich am ehesten die Innen- und Fremdwahrnehmung?

.....
.....
.....
.....
.....

Diese Fragen kannst du auch heranziehen um deine Rolle zu erarbeiten.
Näheres dazu
in Modul 3.

Beispiele zur Bearbeitung:

1a) Welche Körperbewegungen/Gesten an mir ist besonders schön? Wird als angenehm/postiv empfunden?

z.B. Mein Hüftschwung wurde als sehr „sexy“ bezeichnet.

z.B. Die Art wie ich die Arme schwingvoll hin und her schmeiße wird als „entspannt und locker“ assoziiert.

z.B. Beim Tanzen wirkten meine Hände sehr „filigran und majestätisch“.

1b) Welcher Aspekt in meinem Gang/meiner Bewegungsart empfand ich als besonders unangenehm ? Und trifft die abgeleitete Wirkung meiner Meinung nach auf mich zu?

z.B. Ich finde auch, dass meine hängenden Schultern „schlapp und unmotiviert“ wirken. Obwohl ich immer total anwesend und interessiert bin!

z.B. Ich muss zugeben, dass ich verstehe, dass mein erhobenes Kinn „arrogant“ wirkt, aber ich weiß, dass ich eigentlich nicht arrogant bin, sondern mich damit vor Angriffen

schütze.

z.B. Durch meine schlackernden Arme wirke ich „unstabil“, obwohl ich lieber sicherer wirken würde, denn ich fühle mich eigentlich recht selbstbewusst.

2. Welche Rolle, die mir vorgeschlagen wurde, würde ich am Liebsten spielen? Und warum?

z.B. Ich sehe mich am ehesten als Rockerbraut in Lederhosen „auf einem Motorrad“ „mit einem Kind“ auf dem Schoß. Weil ich das „Wilde“ ebenso geil finde, wie das „Mütterliche“, das mir zugesprochen wurde.

z.B. Ich sehe mich als stille Nonne, die verliebt ist, aber es nicht zeigen darf. Weil ich persönlich auch eher schüchtern bin und mich die Stille als Thema interessiert.

z.B. Ich würde super gerne in der Serie „Breaking Bad“ die Figur der Skylar White spielen, weil ich auch denke, dass ich durch meine „opferartige, sehr sensible Ausstrahlung“ perfekt solche Figuren darstellen kann.

3. Welche positive Wirkungsvokabel trifft meiner Meinung nach am ehesten auf mich zu? Bei welcher positiven Wirkungsvokabel treffen sich am ehesten die Innen- und Fremd-wahrnehmung?

z.B. Ich empfinde mich auch als sehr offen und loyal.

z.B. Ich fühle mich verstanden, wenn man mich als sensibel und zart beschreibt.

Ich denke die Teilnehmer hatten Recht, als sie schrieben, ich wirke bescheiden.