

EGO-Instrument N° 1 Sieben Fragen zum Ich

1. IDENTITÄT: Wer bin ich?

Bitte beschreiben Sie sich selbst. Hierbei sind nicht Ihr Name, Alter, Schul- und Universitätsbildung oder Beruf gefragt, sondern ausschließlich Ihre Persönlichkeit!

Handlungsoption: Finden Sie sieben positive Adjektive für sich selbst. Beginnen Sie den Satz immer mit: Ich bin ...

... aktiv, allwissend, amüsant, attraktiv, begeisternd, belastbar, besonnen, charismatisch, clever, cool, diplomatisch, diskret, dynamisch, eifrig, einfühlsam, ernsthaft, fantasievoll, fleißig, fürsorglich, galant, geduldig, genussvoll, herzlich, höflich, humorvoll, ideenreich, innovativ, intelligent, jovial, jugendlich, klar, kommunikativ, kooperativ, lässig, lebensfroh, liebevoll, modebewusst, motiviert, mutig, nett, neugierig, nützlich, objektiv, ordentlich, originell, pragmatisch, pünktlich, querdenkend, quicklebendig, realistisch, redegewandt, ruhig, sachlich, schlau, selbstreflektierend, tapfer, tolerant, treu, umtriebig, unantastbar, unterhaltsam, verantwortungsbewusst, verbindlich, verständnisvoll, wahrhaftig, weltgewandt, wertschätzend, zauberhaft, zielorientiert, zuverlässig ...

Insgesamt gibt es weit mehr als 1.400 Adjektive, daher kann in diesem Buch nur eine sehr kleine Auswahl dargestellt werden, welche Sie selbstverständlich beliebig individuell erweitern können.

Für diese Übung ist es wichtig, dass Sie sieben positive Adjektive auswählen, die Ihre Persönlichkeit am besten beschreiben. Versuchen Sie, die Adjektive in eine Reihenfolge zu bringen (1 = sehr hoher Stellenwert; 7 = sehr geringer Stellenwert).

1. Ich bin ...

2. Ich bin ...

3. Ich bin ...

4. Ich bin ...

5. Ich bin ...

6. Ich bin ...

7. Ich bin ...

2. WERTE: Wofür stehe ich?

Schreiben Sie Ihre Einstellungen nieder.

Handlungsoption: Notieren Sie für jeden Punkt Ihre Einstellung!

a. **Meine wichtigsten Werte sind**

b. **Meine wichtigste Weltanschauung ist**

c. **Meine stärkste Motivation ist**

d. **Meine größte Leidenschaft ist**

e. **Mein größtes Engagement ist**

3. LEISTUNG: Was kann ich besonders gut?

Was sind Ihre Stärken? Häufig sind uns unsere Stärken überhaupt nicht bewusst. Oder wir erkennen sie nicht als Stärken, da sie für uns selbstverständlich sind. Diese Frage ist daher schwerer zu beantworten, als man denkt. Eine hilfreiche Technik ist es, die Frage ein wenig anders zu formulieren: »Was fällt mir besonders leicht?« Tätigkeiten, die uns sehr leicht von der Hand gehen, sind oftmals unsere größten Stärken.

Handlungsoption: Schreiben Sie hier alles auf, was Ihnen besonders leicht fällt!

4. NUTZEN: Was biete ich?

Noch aufschlussreicher als die Analyse Ihrer eigenen Stärken ist die Betrachtung der Probleme, die Sie erfolgreich bei Freunden oder im Berufsleben gelöst haben.

Handlungsoption: Schreiben Sie zu jeder Frage ein besonders markantes Beispiel aus Ihrem Alltag auf.

a. Welche Probleme habe ich für andere Menschen gelöst?

b. Welche Fähigkeiten schätzen andere Menschen besonders an mir?

5. USP: Was zeichnet mich aus?

Ihrem Alleinstellungsmerkmal (USP) kommen Sie mit folgenden Fragen näher.

Handlungsoption: Bringen Sie hier Ihre Antworten aus der dritten und vierten Frage dieses Instruments zusammen, um Ihr Alleinstellungsmerkmal zu identifizieren.

a. In welchem Bereich bin ich besonders gefragt?

b. In welchem Bereich ist meine Meinung besonders gefragt?

c. In welchem Bereich ist mein Können besonders gefragt?

d. In welchem Bereich können mir die anderen Menschen nicht das Wasser reichen?

6. VERSPRECHEN: Was werde ich in der Zukunft leisten?

Beschreiben Sie Ihr Versprechen für sich selbst und andere Menschen.

Handlungsoption: Fokussieren Sie sich auf ein einziges Zukunftsversprechen.

Was werde ich in der Zukunft leisten? Welches Versprechen habe ich mir selbst gegeben?

7. MEIN AKTUELLES IMAGE: Wie werde ich wahrgenommen?

Analysieren Sie, wie Ihre Familie, Freunde, Bekannten, Kollegen und Mitmenschen Sie wahrnehmen. Fragen Sie Ihnen nahe stehende Personen nach den herausragenden Merkmalen und Eigenschaften Ihrer Person: Was ist Ihr Image?

Handlungsoption: Ziehen Sie hier Personen Ihres Vertrauens hinzu, um Ihr aktuelles Image zu erfahren. Stellen sie ihnen folgende Fragen:

a. **Wie nimmst du mich wahr?**

b. **Wie wirke ich auf dich?**

c. **Welche Eigenschaften fallen dir zu mir ein?**

Ich gratuliere Ihnen!

Sie haben den ersten und sehr schwierigen Schritt getan und begonnen, sich selbst zu erforschen. Bewahren Sie dieses Arbeitsblatt mit Ihren Antworten gut auf. Sie werden zu einem späteren Zeitpunkt wieder damit arbeiten.