

Übungsblatt zu Kapitel 15: Wie du Selbstwirksamkeit aufbaust

Satzvollendungsübung zu Selbstbegriffen: Vervollständige folgende Sätze schriftlich: „Selbstbewusstsein bedeutet für mich ...“, „Selbstvertrauen bedeutet für mich ...“ und „Selbstwert bedeutet für mich ...“

Reflexion der Selbst-Begriffe: Überlege, wie stark deine eigenen Vorstellungen von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwert mit den im Buch-Kapitel beschriebenen Definitionen übereinstimmen und wo sie sich unterscheiden.

Analyse fehlender Selbstwirksamkeit: Denke an eine Situation, in der du dich nicht selbstwirksam gefühlt hast. Notiere dir, welche spezifischen Fähigkeiten oder Verhaltensweisen dir gefehlt haben und welche Schritte du unternehmen könntest, um diese zu entwickeln und zukünftig erfolgreicher zu sein.

Kompetenzinseln identifizieren und entwickeln: Überlege, welche Kompetenzinseln du bereits aufgebaut hast und welche dir noch fehlen, um deine Ziele zu erreichen. Notiere konkrete Maßnahmen, um deine Lernzone zu erweitern und die fehlenden Kompetenzinseln zu entwickeln. Verschaffe dir eine Übersicht über deine Kompetenzinseln, indem du feststellst, was du bereits gut kannst (Komfortzone), was du noch üben musst (Lernzone), und was dich aktuell überfordert (Panikzone).

Reflexion des Feedbacks von Bezugspersonen: Denke über das Feedback nach, das du in letzter Zeit von deinen Bezugspersonen erhalten hast. War es überwiegend konstruktiv oder entmutigend? Überlege, welche Art von Feedback dir hilft, deine Selbstwirksamkeit zu stärken, und welches du in Zukunft zurückweisen solltest. Notiere Schritte, um gezielt konstruktive Kritik zu suchen und negative Einflüsse zu minimieren.

Wenn mein Team und ich dich unterstützen können und ein Coaching für dich interessant sein könnte, melde dich für einen kostenfreien Kennenlern-Call:

erfolgsdrehbuch.de/kennenlernen