

WEBINAR: >> WHO AM I? <<

Kennenlernen in Kleingruppen:

Wählt einen/eine in der Gruppe aus, der/die nacheinander die Fragen vorliest. Bei jeder Frage versucht jeder von euch reihum die Frage so gut es geht zu beantworten. Wenn jemand die Frage nicht beantworten möchte, hat die Gruppe dies zu respektieren. Die Fragen sind natürlich nur als Anregung zum Kennenlernen gedacht und müssen nicht alle und auch nicht unbedingt in dieser Reihenfolge beantwortet werden. Ihr könnt euch auch einfach eigene Fragen stellen und einfach so miteinander ins Gespräch kommen ;)

1. Was und wo studierst du? Promovierst du?
2. Welche Sprachen sprichst du?
3. Hast du Geschwister?
4. Was machst du in deiner Freizeit? Spielst du ein Instrument oder machst du Sport?
5. Hast du ein Lieblingsbuch oder einen Lieblingsfilm?
6. Wenn du morgen mit einer zusätzlichen Eigenschaft oder Fähigkeit aufwachen könntest, welche wäre das?
7. Womit kann man dir eine Freude bereiten?
8. Hast du einen Lieblingsort?
9. Was wäre dir lieber: 45°C oder -20°C Außentemperatur?
10. Glaubst du, dass es Außerirdische gibt?
11. Bist du eher ein Früh- oder Spätaufsteher?
12. Wofür würdest du mitten in der Nacht aufstehen?
13. Nennt 3 Dinge, die ihr gemeinsam habt oder die euch verbinden.
14. Wenn du eine Sache auf der Welt verändern könntest: Was wäre das?
15. Was ist dein Lieblingsessen?
16. Was machst du am Wochenende am liebsten?
17. Wenn dir eine Zauberkugel die Wahrheit über dich, dein Leben, die Zukunft oder irgendetwas anderes offenbaren könnte, was würdest du wissen wollen?
18. Gibt es etwas, von dem du schon lange träumst, es zu tun?
19. Wofür bist du in deinem Leben am meisten dankbar?
20. Was ist dir bei einer Freundschaft am wichtigsten?
21. Wann hast du zum letzten Mal für dich selbst gesungen? Und wann für jemand anderen?
22. Stell dir vor, du darfst ein Jahr lang in der Vergangenheit leben. Welches Jahr würdest du dir aussuchen?
23. Welche 3 Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen (außer Familie, Freunde, Haustiere, Essen)?
24. Wie sieht dein perfekter Tag aus?

WEBINAR: >> WHO AM I? <<

WER BIN ICH? WAS KANN ICH? WAS IST MIR WICHTIG?

1) Eigenwahrnehmung

(a) Kreuze an, was auf dich zutrifft und lerne dich selbst ein bisschen besser kennen. Wichtig ist, dass du ehrlich zu dir bist, nicht zu lange nachdenkst und die Fragen spontan beantwortest. Der Fragebogen ist nur für dich selbst.

- | | | |
|---|---|--|
| ich bin chaotisch | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich bin ordentlich |
| ich sehe immer das Positive | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich sehe immer das Negative |
| ich reagiere schnell und überlege nicht lange | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich reagiere eher langsam, dafür gut überlegt |
| ich gehe offen auf fremde Menschen zu | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich bin eher schüchtern |
| ich sage immer sofort das, was ich denke | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | bevor ich etwas sage, überlege ich, welche Wirkung das auf andere hat |
| ich möchte möglichst viel erreichen | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | was ich schaffe, schaffe ich und was nicht, eben nicht |
| ich streite mich oft | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich streite mich selten |
| ich halte mich immer an Regeln | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich breche Regeln, wenn sie mir im Weg sind |
| ich bin eher der praktische Typ und handwerklich begabt | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich bin eher der Theoretiker und ein Denker |
| ich bin ein Einzelgänger | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich bin ein Teamplayer |
| ich bin abenteuerlustig | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich bleibe immer auf der sicheren Seite |
| ich liebe es, im Mittelpunkt zu stehen | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich halte mich eher im Hintergrund |
| ich treffe gerne Entscheidungen | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich treffe nicht gerne Entscheidungen |
| ich bin bereit, Risiken einzugehen | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich verhalte mich immer vorsichtig |
| ich bin ein Energiebündel | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich bin chillig eingestellt und die Ruhe selbst |
| ich möchte immer erfolgreich sein und immer gewinnen | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | Erfolg ist nicht das Wichtigste für mich |
| ich habe gerne Menschen um mich | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich bin lieber alleine |
| ich zeige meine Gefühle und lasse mich von ihnen beeinflussen (emotional) | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich lasse mich von meinem Kopf/Verstand steuern (rational) |
| ich gebe leicht nach und richte mich nach anderen | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich setze immer meine Meinung durch und übernehme eine führende Rolle |
| ich bin ruhig und ernst | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich bin leicht zum Lachen zu bringen und immer für einen Scherz zu haben |
| ich bin flexibel und spontan | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | ich halte mich immer an meinen Plan |
| es fällt mir leicht, mich in andere einzufühlen | <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> — <input type="checkbox"/> | es fällt mir schwer, mich in andere einzufühlen |

(b) Beantworte dir folgende Fragen: **Was kann ich gut? Wo liegen meine Stärken?**

Worin kann ich gut andere unterstützen?

2) Was ist mir wichtig?

Deine Werte sind das, was du als fundamental wichtig für dein Leben empfindest und was du auch leben möchtest. Werte sind unsere tiefste innere Überzeugung davon, was für unser Leben und unsere Welt enorm wichtig und richtig ist. Das, wofür du kämpfen würdest, wenn du es nicht mehr hättest. Das, was du unbedingt brauchst, um glücklich zu sein. Die Art, wie du von anderen behandelt werden möchtest.

Um deinen Werten auf die Spur zu kommen, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Was ist mir in meinem Leben existentiell wichtig?
- Was leitet mich? Was soll ein Leitprinzip in meinem Leben sein?
- Wofür möchte ich in der Welt stehen? Was möchte ich leben?
- Wonach entscheide ich?
- Wer sind meine Vorbilder?
- Worüber rege ich mich oft auf? (Welcher Wert wird hier missachtet?)
- Ohne was möchte ich nicht leben?
- Was würde ich wirklich vermissen, wenn ich es nicht mehr hätte?
- Wofür kämpfe ich? Was verteidige ich?
- Wovon braucht die Welt mehr?
- Wenn ich 3 Dinge in diesem Land mit einem Fingerschnipsen verändern könnte, welche wären das?
- Was sollten andere Menschen öfter tun?
- Wie würden andere Menschen mich beschreiben? Wie würde mich ein Verwandter, ein Freund und ein Mitschüler/Kommilitone/Arbeitskollege beschreiben?

(a) Nimm dir Zeit, deine persönlichen Werte aufzuschreiben. Es ist erstmal unwichtig, wie viele Begriffe du notierst. Wenn du ein bisschen Inspiration brauchst, dann schau dir auf der letzten Seite die Schlagworte an.

3) Was sind meine persönlichen Ziele im Leben?

Du musst immer wieder im Leben Entscheidungen treffen. Und du möchtest gute Entscheidungen treffen, die zu dir passen. Oft kommen wir in Situationen, in denen wir schnell entscheiden müssen, in denen keine Zeit bleibt, um ausgiebig nachzudenken. Dann sollten wir nicht nur unsere persönlichen Werte kennen, sondern auch unsere Ziele im Leben. Das, was wir erreichen möchten.

Es ist daher wichtig, dass du dir deine Ziele überlegst und diese ab und zu neu überdenkst. Denn es kann natürlich sein, dass sich deine Ziele im Leben ändern und du feststellst, dass du ganz neue Ziele verfolgst.

Nimm dir jetzt Zeit, über deine persönlichen Ziele im Leben nachzudenken. Wie sieht dein Leben in der Zukunft aus? Was möchtest du erreichen und was möchtest du werden?

Zusatz:

Schreibe auf, was dir beim **Verhalten anderer dir gegenüber** und bei **deinem Verhalten anderen gegenüber** wichtig ist. *Erinnere dich dafür an Situationen, die du in der letzten Zeit erlebt hast, in denen du dich gut oder schlecht gefühlt hast. Stell dir folgende Fragen: Warum habe ich mich so gefühlt? Was hätte ich anders gemacht? Wie hätte ich mir den Verlauf der Situation gewünscht?*

Schlagworte zur Inspiration

Achtsamkeit	Hilfsbereitschaft	Selbstständigkeit
Aktivität	Hoffnung	Selbstvertrauen
Akzeptanz	Höflichkeit	Sicherheit
Altruismus	Humor	Stabilität
Anerkennung	Idealismus	Solidarität
Andersartigkeit	Innovation	Sorgfalt
Authentizität/Natürlichkeit	Intelligenz	Sparsamkeit
Balance	Kontrolle	Spaß
Beliebtheit	Kooperation	Standfestigkeit
Bescheidenheit	Kreativität	Sympathie
Disziplin	Lebenswille	Teamgeist
Durchsetzungsvermögen	Leidenschaft	Tapferkeit
Ehrlichkeit	Lernen	Teilen
Einfachheit	Liebe	Toleranz
Empathie	Loyalität/Treue	Tradition
Engagement	Mitgefühl	Transparenz
Erfolg	Mut	Unabhängigkeit
Fairness	Nachhaltigkeit	Unbestechlichkeit
Familie	Nächstenliebe	Überlegenheit
Fleiß	Nähe	Verantwortung
Flexibilität	Neugierde	Verlässlichkeit
Fortschritt	Neutralität	Vertrauen
Freiheit	Objektivität	Weisheit
Freude	Offenheit	Weitsicht
Freundlichkeit	Optimismus	Wissen
Freundschaft	Ordnung	Wohlstand
Frieden	Pflichtgefühl	Würde
Fröhlichkeit	Qualität	Zeit für mich
Geduld	Phantasie	Zielstrebigkeit
Gelassenheit	Pünktlichkeit	Zugehörigkeit
Gemeinschaft	Realismus	Zuneigung
Gemütlichkeit	Respekt	Zuverlässigkeit
Gerechtigkeit	Ruhm	Zuversicht
Gesundheit	Rücksichtnahme	
Gleichheit	Sauberkeit	
Großzügigkeit	Schönheit	
Güte	Selbstdisziplin	
Harmonie		
Herausforderung		