

## Zur Sache



Foto Archiv

Felicitas von  
ELVERFELDT

### Selbstbild

*Schätzen Sie sich realistisch ein?*

**M**anchmal ist der Spiegel, der uns von außen vorgehalten wird, unangenehm, wenn er nicht das Bild wiedergibt, das unserem Wunschbild entspricht. Wir sind jedoch auf die Reaktionen anderer auf uns angewiesen, um eine annähernd realistische Selbsteinschätzung zu erlangen. Nur indem wir unser Denken und Handeln sowie unsere Außenwirkung mit anderen vergleichen, erfahren wir, in welchem Maß wir über- oder unterdurchschnittlich veranlagt sind. Für eine realistische Selbsteinschätzung ist es wichtig, das eigene Stärken-und-Schwächen-Profil zu kennen. Kennt man dies, ist es klug, sich zu fragen, welche spezifischen Stärken und Schwächen in einem bestimmten Kontext zur Erreichung der Ziele notwendig sind. Die Erfolgswahrscheinlichkeit im Beruf ist um so höher, je mehr Übereinstimmung zwischen dem spezifischen Anforderungsprofil für eine Funktion oder Aufgabe und Ihrem individuellen Persönlichkeitsprofil besteht. Dabei ist es wichtig, herauszufinden, welches die eigenen natürlichen Talente sind, und diese zu fördern. Natürlich können Sie auch als Rechtshänder erlernen, mit links zu schreiben, aber Sie werden immer besser mit der Hand sein, die Ihnen von Natur her entspricht.

Wie lernen Sie, sich realistisch einzuschätzen?

1. Werden Sie sich klar darüber, was Ihnen Freude macht und leichtfällt (Ihre Stärken) und welche Tätigkeiten Sie am liebsten gar nicht machen oder vor sich herschieben (Ihre Schwächen).

2. Womit hatten Sie in der Vergangenheit eher Erfolg und womit eher Mißerfolg? Daraus können Sie ableiten, was Ihnen besonders gut oder weniger gut liegt.

3. Formulieren Sie realistische Ziele und setzen Sie Prioritäten. Lösen Sie sich dabei von sozial erwünschten Vorstellungen und Idealbildern. Werden Sie sich klar, was Sie wirklich erreichen wollen und was Ihnen als besonders wichtig erscheint. Überprüfen Sie, welche notwendigen Stärken und Kompetenzen Ihnen zur Zielerreichung bereits zur Verfügung stehen und welche noch zu entwickeln sind.

4. Suchen Sie sich einen Sparringspartner Ihres Vertrauens. Dieser sollte möglichst neutral und an Ihrem Erfolg interessiert sein. Reflektieren Sie gemeinsam, ob Ihr Selbstbild realistisch ist, und holen Sie sich Feedback ein.

5. Gehen Sie ehrlich, aber verständnisvoll mit sich um. Sehen Sie Fehler und Mißerfolge als Lernchancen.

Die Autorin ist Wirtschaftspsychologin und arbeitet als Executive-Coach.