

# REFELXIONSÜBUNG BLINDE FLECKEN

Ihre Selbstwahrnehmung schärfen und souverän auftreten, gerade in der Assessment-Center-Situation. Wann haben Sie zuletzt etwas über sich gelernt, das Ihnen nicht gefallen hat, und wie sind Sie damit umgegangen?

Hören Sie zu diesem Thema auch meine Podcast-Episode 107.



## Selbstbild versus Fremdbild

- Welche Rückmeldungen haben Sie zuletzt überrascht?
- Wo sehen Sie Unterschiede zwischen Ihrem Selbstbild und dem Feedback anderer?



## Verhalten unter Druck

- Wie reagieren Sie in Stresssituationen?
- Welche Verhaltensmuster zeigen Sie in Konfliktsituationen oder unter Zeitdruck?



## Delegieren und Einbinden

- Wo fällt es Ihnen schwer, Aufgaben abzugeben?
- Wie beziehen Sie Ihr Team in Entscheidungen ein?



## Feedbackkultur

- Wann haben Sie das letzte Mal aktiv Feedback eingeholt?
- Wie gehen Sie mit unangenehmem Feedback um?



## Konkrete Schritte

- Welche blinden Flecke könnten bei Ihnen eine Rolle spielen?
- Was ist Ihr nächster Schritt zur Selbstreflexion?

*Notieren Sie Ihre Gedanken möglichst  
handschriftlich. So festigen Sie Ihre  
Selbstreflexion intensiver.*

*Ihre  
Gabriele Trachsel*

