

REFLEXIONSÜBUNG FEHLERQUELLEN-ANALYSE

Lesen Sie sich bitte jede Frage sehr aufmerksam durch. Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft, und notieren Sie Ihre Gedanken. Das Ziel ist nicht Selbstkritik, sondern Selbsterkenntnis.



1. Wie hoch ist mein Anspruch an mich selbst im Assessment-Center?

- Ich will alles richtig machen.
- Ich bin unsicher, ob ich gut genug bin.
- Ich lasse auch Raum für "Ich bin gut genug".

=> Was könnte passieren, wenn ich 80% als ausreichend akzeptiere?



2. Wie gehe ich mit Nervosität um?

- Ich bin ruhig und fokussiert.
- Ich bin angespannt und vergesse Inhalte.
- Ich habe Techniken zur Selbstregulation entwickelt.

=> Welche Tools helfen mir, wieder in meine Kraft zu kommen?



3. Bin ich im Assessment eher in einer Rolle oder ICH selbst?

- Ich zeige mein echtes ICH.
- Ich spiele eine Rolle, von der ich denke, dass sie erwartet wird.
- Ich bin dazwischen.

=> Wie möchte ich in Erinnerung bleiben?



4. Wie verhalte ich mich in Gruppensituationen?

- Ich bringe mich aktiv und respektvoll ein.
- Ich halte mich eher zurück.
- Ich wirke manchmal zu dominant.

=> Wie könnte ich meine Wirkung noch bewusster steuern?



5. Wie gehe ich mit Fehlern um?

- Ich bringe mich aktiv und respektvoll ein.
- Ich ärgere mich lange über meine Fehler.
- Ich spreche Fehler offen an und ziehe Schlüsse daraus.

=> Was würde sich verändern, wenn ich mich als Führungskraft zeige?

*Seien Sie nicht zu streng mit sich.
Perfektionismus ist nicht das Ziel.*

*Ihre
Gabriele Trachsel*

