

Mut _ Stärken und Schwächen rückmelden

Jeder in der Gruppe erhält eine Kopie des Blattes „Stärken und Schwächen“ rückmelden und schreibt den Namen oben auf sein Blatt. Dazu bekommt jeder/jede einen Farbstift (je eine andere Farbe)

Dann zirkulieren die Blätter in der Gruppe, so dass jedes Blatt bei jedem Mal vorbeikommt. Die Teilnehmenden setzen Kreuze hinter die Eigenschaften, die sie dem Blattbesitzer zugestehen.

Am Schluss erhalten alle wieder ihr eigenes Blatt und vergleichen die Fremdwahrnehmung mit der eigenen Wahrnehmung von sich selber.

Folgende Fragen können zur Auswertung genutzt werden:

- Gibt es Rückfragen
- Hat mich die Fremdwahrnehmung überrascht
- Fühle ich mich fair beurteilt

Variante: eigene Liste erstellen von Eigenschaften, falls die beiliegende zu wenig geeignet ist oder für jüngere Menschen verwendet werden möchte.

Aus Mutanfalle Fachhochschule Nordwestschweiz

Stärken und Schwächen rückmelden

Name:

Eigenschaften	Wer mich so beurteilt, macht hier ein Kreuzchen:
Fleißig	
Intelligent	
Ängstlich	
Freundlich	
Selbstbewusst	
Einfühlsam	
Ehrlich	
Nervig	
Hinterhältig	
Rechthaberisch	
Gewalttätig	
Unterwürfig	
Aufgeregt	
Hilfsbereit	
Verbissen	
Gutmütig	
Selbständig	
Langweilig	
Cool	
Verklemmt	
Sportlich	

