Selbst- und Fremdeinschätzung der eigenen Persönlichkeit sowie der von anderen

Anleitung

Mit den nachfolgenden Arbeitsblättern können Sie sich auf eine einfache und spielerische Art selbst einschätzen. Richtig interessant und informativ wird es, wenn Sie sich auch von einer Person einschätzen lassen, die Sie gut kennt. Das kann z.B. ein guter Freund, Ihre geliebte Tochter, Ihre wunderschöne Verlobte, eine vertrauensvolle Arbeitskollegin, die liebevolle Oma, Ihr treuer Ehemann oder sonst irgendeine Person sein, der Sie vertrauen und dessen Meinung Ihnen wichtig ist und von der Sie ein Feedback über sich und Ihre Persönlichkeit haben möchten. Ganz besonders wertvoll ist das anschließende Gespräch mit Ihrem Feedback-Geber/Ihrer Feedback-Geberin zu den zuvor gemachten Einschätzungen.

Sie können den Rahmen für die **Selbst- und Fremdeinschätzung** natürlich etwas größer gestalten und zu Ihrer **PERSÖNLICHKEITS-ENTDECKUNGSTOUR** auch enge Freunde oder weitere Familienangehörige dazu einladen – auf freiwilliger Basis versteht sich.

Für die **Selbsteinschätzung** (Sie schätzen sich selbst ein) und **Fremdeinschätzung** (Sie erhalten von einer anderen Person eine Einschätzung über sich) benötigen Sie die Blätter 2 und 3 jeweils 2 x und den Anhang als Blatt 4 je 1 x ausgedruckt. Will die Person, von der Sie ein Feedback haben möchten, ebenfalls eine Selbsteinschätzung machen und eine Fremdeinschätzung über sich von Ihnen haben, drucken Sie auch für diese Person die Blätter 2 und 3 je 2 x aus. So verfahren Sie bei allen weiteren Personen, die gerne mitmachen und mehr über sich und ihre Persönlichkeit erfahren möchten.

Ablauf:
Jeder schätzt sich selbst auf dem ersten **Blatt 2** und dann den anderen auf dem zweiten **Blatt 2** ein. Für die Einschätzungen macht jeder von Ihnen auf Ihren Arbeitsblättern **Blatt 2** (**effektive Qualitäten**) jeweils ein Kreuzchen auf der Skala unter jeder der **24 effektiven Qualitäten (1 = gering ausgeprägt bis 10 = stark ausgeprägt)**. WICHTIG: Überlegen Sie nicht zu lange, sondern setzen Sie die Kreuzchen **spontan und intuitiv**.

Wenn alle Kreuzchen auf Blatt 2 gesetzt sind, nimmt jede/r von Ihnen das **Blatt 3** zur Hand und setzt die Kreuzchen nun unter jeder der **24 übertriebenen Qualitäten** ebenfalls **spontan und intuitiv**.

Anschließend vergleichen Sie Ihre Einschätzungen und sprechen darüber. Somit beginnt der interessanteste Teil der Persönlichkeits-Entdeckungstour.

WICHTIG: Geben Sie ein **offenes, ehrliches und respektvolles Feedback**. Und achten Sie bitte darauf, **FAIR und KONSTRUKTIV** zu bleiben. Auf diese Art & Weise wird **persönliche Entwicklung und persönliches Wachstum** möglich und **Vertrauen** gefördert.

Die beispielhaften Fragen sowie kleine Feedback-Regeln auf **Blatt 4** unterstützen Sie im Gespräch bei der eigenen Reflektion und beim Geben von konstruktivem Feedback.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß ☺, Herzlichst, Ihr Frank Nussbaum

P.S.: Wenn Sie Unterstützung benötigen, schalten Sie mich live dazu! Hier die **SOS-Hotline: 0172 3232229.**
Wenn Interesse an einem professionellen Persönlichkeitsportrait besteht, um Ihre persönliche Entwicklung und Ihr persönliches Wachstum voranzutreiben, melden Sie sich bitte ebenfalls gerne bei mir.

Arbeitsblatt zur Selbst- und Fremdeinschätzung zu **effektiven Qualitäten**

Basierend auf dem Lumina Spark Modell von Lumina Learning

Vermittelnd strebt nach Harmonie und ist im Konflikt bereit, den Standpunkt anzupassen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Konfliktbereit** argumentiert kraftvoll und scheut den Konflikt nicht
Teamorientiert Team Player mit einer „Win-Win" Einstellung	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Wettbewerbsorientiert** hat einen starken Willen und eine „Gewinner-oder-Verlierer" Mentalität
Empathisch rücksichtsvoll und mit den Gefühlen Anderer verbunden	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Logisch** analytisch und rational, urteilt mit dem Verstand
Anpassungsbereit arbeitet mit Begeisterung an Zielen, die sich im Kontext entwickeln	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Zielgerichtet** setzt sich ambitionierte Ziele und arbeitet dann gewissenhaft darauf hin
Flexibel unkompliziert und informell	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Strukturiert** ein gut organisierter und effektiver Planer
Spontan trifft schnelle Bauchentscheidungen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Verlässlich** diszipliniert und hält Vereinbarungen ein
Konzeptionell abstrakter Denker, kann mit Komplexität und Ungewissheit umgehen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Praktisch** hat eine realistische, vom gesunden Menschenverstand geprägte Herangehensweise
Fantasievoll eine Quelle neuer und kreativer Ideen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Faktenorientiert** orientiert sich an beobachtbaren Fakten und hat ein Auge für Details
Unkonventionell offen für Veränderungen und bereit, Traditionen in Frage zu stellen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Vorsichtig** wenig offen für Veränderung, zieht erprobte und bewährte Methoden vor
Gesellig freundlich und energetisiert durch die Interaktion mit Anderen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Beobachtend** grenzt sich ab und bezieht seine Energie aus der inneren Welt
Ausdrucksvoll enthusiastisch und zeigt positive Gefühle	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Zurückhaltend** ernsthaft und verhalten beim Ausdruck von positiven Emotionen
Initiativ ergreift die Initiative in einer Gruppe und strebt nach Positionen mit Autorität	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Verständnisvoll** hört zunächst zu und neigt eher zu persönlichen Gesprächen

Kontakt: Erfolgscoach & Trainer **Frank Nussbaum**
von NUSSBAUM COACHING, Berlin
coaching@frischeperspektiven.de
Für mehr Inspiration: www.coaching-nussbaum.de

© Lumina Learning 2020

Arbeitsblatt zur Selbst- und Fremdeinschätzung zu **übertriebenen Qualitäten**

Basierend auf dem Lumina Spark Modell von Lumina Learning

Ja sagen übertrieben vermittelnd: gibt leicht nach, gibt den eigenen Standpunkt auf	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Sucht den Konflikt** übertrieben konfliktbereit: kann aggressiv kompromisslos und stur wirken
Harmoniesüchtig übertrieben teamorientiert: möchte es Anderen Recht machen, kann zu vertrauensvoll sein	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Gewinnen um jeden Preis** übertrieben wettbewerbsorientiert: Geht clever und strategisch vor, mit eigenen Zielen im Vordergrund
Zuviel Mitgefühl übertrieben empathisch: leicht von Befindlichkeiten Anderer vereinnahmt, verliert Blick auf eigene Interessen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Kalte Logik** übertrieben logisch: Argumentiert basierend auf Sachlogik, agiert kühl und objektiv, missachtet Gefühle
Leicht ablenkbar übertrieben anpassungsbereit: unfokussiert, bleibt nicht bei der Sache, wenig Durchhaltevermögen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Zielfixiert** übertrieben zielgerichtet: enger Fokus, kann ungeduldig und getrieben wirken, „Workaholic"
Chaotisch übertrieben flexibel: unorganisiert, nimmt Strukturen und Termine weniger ernst	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Unbeweglich und starr** übertrieben strukturiert: braucht feste Strukturen zur Orientierung, hält an Vereinbarungen fest
Impulsiv übertrieben spontan: folgt eigenen Eingebungen, kann wenig verlässlich und unseriös wirken	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Zögernd** übertrieben verlässlich: es fällt schwer, die Richtung zu ändern und schnelle Entscheidungen zu treffen
Abgehoben übertrieben konzeptionell: sehr intellektuelle Herangehensweise, Fokus auf Komplexität	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Engstirnig** übertrieben praktisch: vereinfacht stark und lehnt theoretische Überlegungen eher ab
Utopisch übertrieben fantasievoll: hat ungewöhnliche Ideen, die manchmal wenig praktikabel sind	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Pedantisch** übertrieben faktenorientiert: Denken kann durch Vorgaben eingeschränkt werden, hoher Detailfokus
Veränderung um der Veränderung willen übertrieben unkonventionell: findet Neues immer spannend, geht Risiken ein, rebelliert gegen Status Quo	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Veränderungsresistent** übertrieben vorsichtig: Neuem gegenüber eher skeptisch und vorsichtig, eher konservativ ausgerichtet
Kann nicht allein sein übertrieben gesellig: Redet viel, hat sehr viele Kontakte, braucht Gesellschaft, kann Andere ablenken	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Distanziert und unnahbar** übertrieben beobachtend: In Gesellschaft sehr ruhig, möchte nicht angesprochen werden, redet wenig
Aufdringlich übertrieben ausdrucksvoll: Stellt sich in den Mittelpunkt, strengt Andere mit eigener Begeisterung an	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Ernst und verschlossen** übertrieben zurückhaltend: Kann ausdruckslos wirken, zeigt Gefühle auf eine Art, die leicht übersehen wird
Kontrollierend übertrieben initiativ: Mischt sich in Diskussionen ein, stellt eigene Position in den Vordergrund	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Passiv** übertrieben verständnisvoll: Hält eigene Meinung stark zurück, wird oft übersehen und überhört

Kontakt: Erfolgscoach & Trainer **Frank Nussbaum**
von NUSSBAUM COACHING, Berlin
coaching@frischeperspektiven.de
Für mehr Inspiration: www.coaching-nussbaum.de

© Lumina Learning 2020

Anhang für das anschließende Auswertungsgespräch

Beispielhafte Fragen und kleine Feedback-Regeln als Unterstützung für ein gutes Gespräch

Effektive Qualitäten:
Was macht mich/sie/ihn aus?
Was geht mir/ihr/ihm leicht von der Hand?
In welchem Verhalten sehe ich meine/ihre/seine Stärken?
Wo/bei was fühle ich mich/fühlt sie/er sich sicher und was macht mir/ihr/ihm Spaß?
Welche meiner/ihrer/seiner Qualitäten zeigen sich dann?
Wie nehmen andere mich/sie/ihn wahr?

Was sind meine/ihre/seine 5 Stärken?
Sind mir/ihr/ihm diese überhaupt bewusst?
Passen diesen zu meiner/ihrer/seiner Rolle (privat/beruflich)?

Welches Verhalten fällt mir/ihr/ihm eher schwer?
Ist der hierfür notwendige Energieaufwand in Ordnung oder Ist dies zu anstrengend?
Durch wessen Erwartungshaltung (andere vs. eigene; explizite vs. implizite) ist dies motiviert?
In welchen Situationen zeigt sich das?

Auf welche Qualitäten achte ich/achtet sie/er nicht so sehr, welche sind nicht wirklich mein/ihr/sein Ding?
Ist das in Ordnung in Bezug auf meine/ihre/seine Rolle und den Kontext?

Übertriebene Qualitäten:
Wie verhalte ich mich/verhält sie/er sich bei Druck, Stress?
Bleibe ich/bleibt sie/er dann eher gelassen oder fühle ich mich/fühlt sie/er sich eher getrieben oder gefangen?
Wann schieße ich/sie/er durch mein/ihr/sein Verhalten übers Ziel hinaus?
Ist mir/ihr/ihm das überhaupt bewusst?
Wann zeige ich/zeigt sie/er eine Qualität „wie aus dem Nichts“ und wie kommt es dazu?

Effiziente und übertriebene Qualitäten:
Wie wirkt sich mein/ihr/sein derzeitiges Verhalten auf mich/sie/ihn, auf andere/auf der Arbeit aus?
Was sind meine/ihr/seine gewohnten Haltungen und Glaubenssätze, die meinem/ihrem/seinem jetzigen Verhalten zugrunde liegen?

Veränderungswunsch:
Welches Potenzial sehe ich in mir/ihr/ihm?
Welche Veränderung will ich anstreben, die die größte positive Wirkung auf mich/auf andere/auf der Arbeit hat?
Welche Haltung(en) und Glaubenssätze können diese Veränderung unterstützen?
Wie kann ich/sie/er mein/ihr/sein Verhaltensrepertoire erweitern?
Wie kann ich/sie/er das für meine/ihre/seine Ziele nutzen?

Feedback-Regeln Kurzanleitung

> Bitte keine: Beurteilung, Deutung, Unterstellung, Interpretationen, Vorwürfe, Verallgemeinerung, Pauschalisierung, Be- und Abwertungen, Verwirrungen, Schuldsuche … SONDERN:

Regeln für mehr Sicherheit beim Annehmen von Feedback

zuhören (evtl. nachfragen, sich nicht verteidigen oder rechtfertigen)

annehmen (als Geschenk betrachten, denn dem anderen sind Sie ein Feedback wert)

einfordern (aktiv beschaffen, ausdrücklich danach fragen)

auswerten (Sie erfahren mehr über sich UND vor allem auch über denjenigen, der Ihnen Feedback gibt)

Regeln für mehr Sicherheit beim Feedback geben

höflich (… freundlich und dennoch direkt, schnörkellos und vor allem sachlich)

beschreibend (beschreibt persönliches Erleben, Ihre Wahrnehmung aus Ihrer subjektiven Perspektive)

konkret (bestimmtes Verhalten o. einzelne Situation, damit Person damit etwas anfangen kann)

angemessen (damit Person es annimmt)

zeitnah (Sie sitzen ja nun zusammen, nutzen Sie also die Gelegenheit)

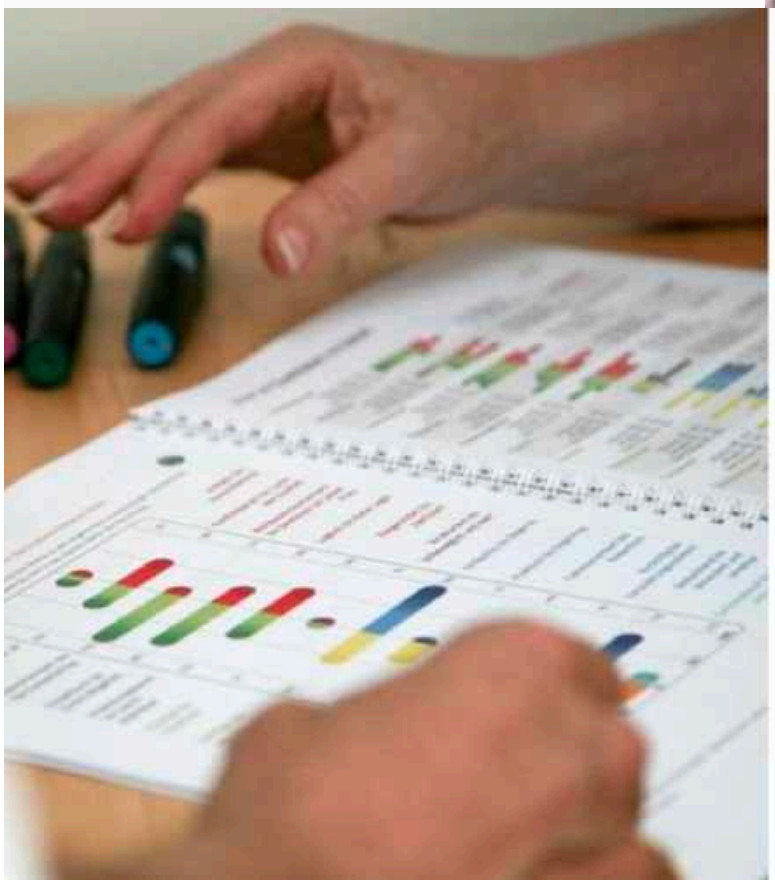
persönlich (aus Ihrer Sicht in der ICH-Form; stärkt die Beziehung durch Übernahme von Verantwortung für Ihren Teil der Zusammenarbeit)

Kontakt: Erfolgscoach & Trainer **Frank Nussbaum**
von NUSSBAUM COACHING, Berlin
coaching@frischeperspektiven.de
Für mehr Inspiration: www.coaching-nussbaum.de

Ich glaube an das Potential
in Menschen. Und ich bin davon überzeugt,
dass jeder Mensch erfolgreich
und glücklich sein kann.

Damit Menschen wie Sie das schaffen,
unterstütze und inspiriere ich Sie darin,
Ihr Potential voll entfalten und Ihr bestes ICH
leben zu können.

Ich bin Erfolgscoach & Trainer für
Führungspersonen & Teams - und
ich liebe meinen Beruf.



LUMINA SPARK

Lumina Spark erfasst und visualisiert Persönlichkeitsunterschiede auf innovative und ansprechende Weise. Die Basis bildet die getrennte Erfassung von gegenpoligen Verhaltenspräferenzen (Sowohl-als-auch-Logik) basierend auf dem wissenschaftlichen BIG5-Standard.

Die Auswertungen zeigen allgemeine Verhaltensmuster (4 Farben), individuelle Konstellationen mit dem Lumina Splash (8 Aspekte) und die differenzierte Betrachtung von einzelnen Ausprägungen (24 Qualitäten). Dabei werden natürliche Präferenzen, alltägliches Verhalten und mögliche Übertreibungen sichtbar (3 Personas).

Das variabel konfigurierbare Portrait liefert zahlreiche Hinweise für persönliche Weiterentwicklung und Zusammenarbeit.

REFERENZEN - AUSZUG

Audi (Berlin)
APA Brands, Events & Solutions (Neuwied)
Bundeskanzler Willy-Brandt-Stiftung (Berlin)
BMW Group (München)
Charité (Berlin)
Endodontologische Privatpraxis (Berlin)
Edge Technologies (Amsterdam/Berlin)
Gemeindliche Wohnungsgesellschaft (Kleinmachnow)
Hotel Adlon Kempinski (Berlin)
Philip Morris Deutschland (München(
Philip Morris International (Lausanne)
OVG Real Estate (Amsterdam/Berlin)
Paul-Nikolai-Ehlers Stiftung (München)
RAS Services (Berlin)
Tailored Values (Lausanne)
Studio Berlin (Berlin)
VW (Berlin)

NUSSBAUM
COACHING
frische Perspektiven

Über welches Thema
möchten Sie mit mir sprechen?

Herzlichst, Frank Nussbaum

Business & Personal Coach (ECA) - Master Level
Coach für Persönlichkeitsentwicklung
Coach für Führungsentwicklung
wingwave® Coach
Lumina Learning® Berater Germany & Global