
Was könnte ich an mir mögen?

- Welche Eigenschaften und Fähigkeiten mögen Sie an sich selbst?
- Was finden Sie an sich sympathisch oder angenehm?
- Auf welche Eigenschaften und Fähigkeiten sind Sie stolz?

Gehören noch weitere Punkte in die Liste, die Sie zunächst nicht aufgeschrieben haben, weil Sie Ihnen selbstverständlich erscheinen oder weil Sie sich nicht zu sehr loben wollen?

Was könnten andere an mir mögen?

- Welche Eigenschaften und Fähigkeiten könnten andere an Ihnen mögen?
- Was könnten andere an Ihnen sympathisch oder angenehm finden?
- Um welche Eigenschaften und Fähigkeiten könnten andere Sie beneiden?

Gehören noch weitere Punkte in die Liste, die Sie zunächst nicht aufgeschrieben haben, weil Sie Ihnen selbstverständlich erscheinen oder weil Sie sich nicht zu sehr loben wollen?

Was mag ich nicht an mir?

- Welche Verhaltensweisen oder Eigenschaften stören Sie an Ihnen?
- Was finden Sie an sich selbst unsympathisch oder unangenehm?
- Was würden Sie am liebsten an Ihnen ändern, wenn es möglich wäre?

Gehören noch weitere Punkte in die Liste, die Sie zunächst nicht aufgeschrieben haben, weil sie Ihnen zu unangenehm sind?

Bitte prüfen Sie für jeden Punkt, den Sie aufgeschrieben haben, ob Sie diese Eigenschaft oder Verhaltensweise prinzipiell selbst beeinflussen oder verändern können. Punkte, auf die das zutrifft, unterstreichen Sie bitte.

Was könnte andere an mir stören?

- Welche Verhaltensweisen oder Eigenschaften könnten andere an Ihnen stören?
- Wovon vermuten Sie, dass es andere an Ihnen unsympathisch oder unangenehm finden?

Gehören noch weitere Punkte in die Liste, die Sie zunächst nicht aufgeschrieben haben, weil sie Ihnen zu unangenehm sind?

Bitte prüfen Sie für jeden Punkt, den Sie aufgeschrieben haben, ob Sie diese Eigenschaft oder Verhaltensweise prinzipiell selbst beeinflussen oder verändern können. Punkte, auf die das zutrifft, unterstreichen Sie bitte.