

MainCoaching – Leserservice auf der FR-Karriereseite

Selbstbild-Fremdbild-Analyse – Wie Sie Ihre Stärken besser einsetzen können

Business Coach Stefanie Bathe informiert über Coaching-Themen und beantwortet individuelle Leser-Fragen rund um die persönliche Weiterentwicklung. Das nächste Mal vielleicht Ihre Frage?

Von Stefanie Bathe

Frankfurt a. M. – „Liebe Frau Bathe! In Ihrer letzten Folge ging es darum, wie man seinen Traumberuf findet. Auch ich will mich neu orientieren: ich weiß zwar, was mir Spaß macht, was mich interessieren würde, was ich will – bin mir aber unsicher darüber, was mir liegt und was ich kann. Ich würde gerne meine Stärken und Schwächen besser einschätzen können. Am Markt werden viele „Tests“ zur Bestimmung der Persönlichkeit angeboten. Was halten Sie davon – welche empfehlen Sie?“

Lieber Herr M., ich berichte Ihnen, wie ich im persönlichen Coaching vorgehe – Teile davon können Sie dann für sich selbst durchführen. Häufig taucht im Rahmen einer Neu-Orientierung die Frage nach den eigenen Stärken und Schwächen auf. Ich persönlich erarbeite diese dann mit meinen Klienten lieber über eine Selbstbild-Fremdbild-Analyse als über die von Ihnen erwähnten Persönlichkeitsmodelle wie beispielsweise DISG®, H.D.I.®, MBTI® etc. Klar ist es interessant, welches Ergebnis durch die Kreuzchen bei den ausgefeilten Testfragen heraus kommt: in welchen Quadranten des Grids ich mich bewege oder welchem Typus des Modells ich am meisten entspreche. Ich persönlich finde aber den gesamten Prozess einer Selbstbild-Fremdbild-Analyse viel spannender und habe die Erfahrung gemacht, dass schon während der Durchführung der Klient viel über sich selbst lernen kann.

Wahrnehmung als Basis für Veränderung

Über das Kennenlernen von Sichtweisen der Anderen kann ich mein eigenes Handeln oftmals differenzierter wahrnehmen. Und eine veränderte oder verfeinerte Wahrnehmung ist immer der erste Schritt für Veränderungen. Des Weiteren lassen sich Kompetenzen nur dann gezielt entwickeln, wenn Sie genau wissen, wo Sie ansetzen müssen bzw. wollen. Noch ein Vorteil der Selbstbild-Fremdbild-Analyse: abhängig davon, welche Personen ich in den Prozess involviere und um ihr Fremdbild bitte, kann ich zusätzlich einen Grundstein für die Verbesserung von schwierigen Beziehungen legen, beispielsweise zu Mitarbeitern, Vorgesetzten oder auch privat im Freundeskreis.

Schwächen als Übertreibung der Stärken

Übrigens unterscheidet man nicht nur Stärken und Schwächen – sondern „Stärken“ und „Nicht-Stärken“ von „Schwächen“. Echte Schwächen sind eine Übertreibung der Stärken und können abgebaut (also somit „verhindert“) werden, beispielsweise über ein Training oder Coaching. Anders bei den Stärken und Nicht-Stärken: Diese sind essenzielle Elemente einer Persönlichkeit, können genutzt und auch ausgebaut, jedoch nicht „verhindert“ werden. Stärken und Schwächen bedingen also einander, nicht jedoch Stärken und Nicht-Stärken. Beispiel: Sie sind sehr selbstbewusst (=Stärke). Eine mögliche Schwäche könnte sein, dass Sie sehr fordernd oder auch „unbescheiden“ sind. Wenn Sie um diese Schwäche und ihren Zusammenhang mit der korrespondierenden Stärke wissen, können Sie Ihr Verhalten im Alltag entsprechend anpassen, ohne Ihre Stärke zu reduzieren und bleiben gleichzeitig authentisch in Ihrem Handeln.

Fürs Fremdbild Feedback einholen

Die Selbstbild-Fremdbild-Analyse ist von der Durchführung selbst recht einfach – die Art der anschließenden Auswertung entscheidet darüber, ob Sie qualitativ und quantitativ mehr oder weniger Erkenntnisse daraus ziehen. Für die Erstellung des Selbst- und der Fremdbilder formulieren Sie Fragen, die Sie sich erst selbst und dann von anderen beantworten lassen. Ich persönlich arbeite hierbei am liebsten mit einfachen und offenen Fragen, die verschiedene Persönlichkeitsaspekte ansprechen. Natürlich können Sie auch zu einzelnen Themen, die Sie besonders interessieren, Fragen formulieren, beispielsweise zu Ihrem Konfliktverhalten, Ihrer Offenheit, Loyalität etc.

Erkenntnisse auf vielen Ebenen

Sicherlich ist jedes einzelne Fremdbild für sich interessant – egal, ob Sie die Selbstbild-Fremdbild-Analyse anonym oder „offen“ durchführen. Besonders spannend wird's meiner Erfahrung nach allerdings dann, wenn Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede analysieren: zwischen Selbst- und Fremdbild, aber auch zwischen Feedback-Gebern aus Ihrem privaten Umfeld versus Geschäftskollegen, Mitarbeitern und Vorgesetzten etc. Bei der Auswertung kann auch aufschlussreich sein, wenn Sie selbst außer Ihrem Selbstbild auch ein „erwartetes Fremdbild“ erarbeiten und dies dann in der Auswertung mit Ihrem Selbstbild und den gesammelten Fremdbildern abgleichen. Sie sehen: über eine Selbstbild-Fremdbild-Analyse können Sie viel über Ihre Stärken, Nicht-Stärken und Schwächen erfahren und darüber hinaus noch gleichzeitig wertvolle Ansatzpunkte für Ihre persönliche Entwicklung bekommen sowie ganz konkrete Themen bearbeiten.

Viel Mut und Erfolg, die passenden Fragen sowie eine glückliche Hand bei der Auswahl der Feedback-Geber wünscht Ihnen MainCoach - Stefanie Bathe

Haben Sie Fragen rund um das Thema Coaching? Mailen Sie mir Ihr persönliches Anliegen:
FR-karriere@maincoach.de. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

Dies ist ein kostenloser Download aus dem MainCoach-Newsletter bzw. den MainWiesn, dem Service-Bereich von MainCoach.

MainCoach - Stefanie Bathe unterstützt im praxisnahen Coaching die Klienten in ihrer individuellen Zielerreichung: für Zufriedenheit, persönlichen und beruflichen Erfolg sowie zur Burnout-Prävention bzw. -Behandlung. Durch kontinuierliche Aus- und Fortbildung seit 1998 kombiniert Stefanie Bathe klassische und innovative Coachingtechniken sowie therapeutische Interventionen mit ihrer eigenen, jahrelangen Business- und Führungserfahrung. Mehr Infos und kostenlose Downloads: www.maincoach.de

Mehr Infos über MainCoach – Stefanie Bathe finden Sie hier: www.maincoach.de