

## 7.1

**Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen**

## Arbeitsauftrag

Fach

Lehrkraft

Datum

In diesem Arbeitsauftrag beschäftigst du dich mit dem Thema Selbst- und Fremdwahrnehmung. Nach einer Klärung der Begriffe Selbst-, Meta- und Fremdbild betrachtest du typische Eigenschaften von dir aus unterschiedlichen Perspektiven. Im nächsten Schritt gleichst du dein Selbstbild mit einem Fremdbild ab. Abschließend fasst du deine Erkenntnisse zusammen und schreibst einen Hosentaschensatz.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit

**Deine Arbeitsmaterialien**

- ZH-PB 7.2 Begriffen!
- ZH-PB 7.3 Mal wieder typisch!
- ZH-PB 7.4 Ich sehe was, was du nicht siehst!
- ZH-PB 7.5 Reflexion!

**Das brauchst du außerdem**

- Computer oder Tablet mit Internetzugang
- Drucker (falls nicht vorhanden, siehe Tipp zur 3. Aufgabe)

**Arbeitsauftrag****1. Aufgabe:**

Lies dir die folgenden Erklärungen zu den Begriffen Selbst-, Meta- und Fremdbild durch. Erscheinen sie dir schlüssig? Bearbeite zur Vertiefung den Portfoliobogen ZH-PB 7.2.

**Selbstbild – So sehe ich mich!**

Das Selbstbild ist der Blick auf mich selbst, was ich denke, welche Eigenschaften, Verhaltensweisen und Merkmale ich habe. Das Selbstbild umfasst Gefühle, Gedanken, Handlungen. Was fällt mir an mir auf? Was mag ich an mir? Was möchte ich gern verändern? Die Bewertungsmaßstäbe dazu bilde ich selbst. Gleichzeitig definieren wir uns immer im Verhältnis zu anderen, wir vergleichen uns und unsere Eigenschaften. Ein reines Selbstbild ohne Bezugsrahmen gibt es nicht.

Z. B. „Ich bin eine sehr gute Schülersprecherin.“

**Metabild – Ich glaube, dass du mich so siehst!**

Das Metabild ist die Annahme dessen, was andere von uns denken, welches Bild sie von uns haben, was sie von uns erwarten. Es erfordert die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme (d. h., die Welt mit den Augen der/des anderen zu sehen). Unser Denken und Handeln wird durch das Metabild ständig beeinflusst.

Z. B. „Ich glaube, dass die anderen mich für eine sehr gute Schülersprecherin halten.“

**Fremdbild – So siehst du mich!**

Das Fremdbild zeigt den Blick der/des anderen auf mich. Ich hole mir bei einer anderen Person ein reales Feedback, um zu verstehen, was diese Person über mich denkt und wie sie mich einschätzt. Wichtig ist jedoch, dass es sich beim Fremdbild immer um die Wahrnehmung des Gegenübers und nicht um eine Tatsache handelt!

Z. B. „Du sagst mir, dass du mich für eine sehr gute Schülersprecherin hältst.“

**2. Aufgabe:**

Bearbeite anschließend den Portfoliobogen ZH-PB 7.3.

**3. Aufgabe:**

Nutze nun den Portfoliobogen ZH-PB 7.4, um dein Selbst- und ein Fremdbild abzugleichen.

Drucke dazu den Portfoliobogen aus und knicke ihn in der Mitte. Kreuze zunächst die Punkte in der Spalte „So denke ich über mich! (Selbstbild)“ an (1.). Drehe anschließend das Blatt um und bitte ein Familienmitglied oder eine andere Vertrauensperson um deren Einschätzung. Dazu markiert diese Person ihre Einschätzung in der Spalte „So denke ich über dich! (Fremdbild)“ (2.). Besprecht anschließend Gemeinsamkeiten und Unterschiede (3.).

*Tip:* Solltest du keinen Drucker haben, könnt ihr euch auch gemeinsam hinsetzen. Eine/r liest die Aspekte vor und ihr notiert auf einem Notizzettel die Skalenwerte parallel mit.

**4. Aufgabe:**

Bitte beantworte zur Reflexion die Fragen auf dem Portfoliobogen ZH-PB 7.5.

*Tip:* Sammle alle Portfoliobögen in deinem Portfolioordner und halte diesen für dein nächstes Beratungsgespräch mit deiner Berufsberaterin/deinem Berufsberater bereit.

**Abgabe****Anmerkungen**

- Du kannst direkt im Portfoliobogen arbeiten. Die Textfelder sind beschreibbar.
- Alternativ kannst du den Portfoliobogen auch ausdrucken, handschriftlich bearbeiten, abfotografieren und zurückschicken. Bitte auf gute Lesbarkeit achten.
- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist.

Abzugeben ist/sind

- Ausgefüllter ZH-PB 7.2
- Ausgefüllter ZH-PB 7.5

☐ Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf die Lernplattform hoch.

Datum

☐ Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail

**Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!**