

7.4

ZH-Portfoliobogen

Name, Datum:

**Ich sehe was,
was du nicht siehst!**
Selbst- und Fremdwahr-
nehmung abgleichen

Feedback von einer Vertrauensperson

1. Nimm dir kurz Zeit für eine Selbsteinschätzung und kreuze auf der Skala Zutreffendes an.

2. Knicke das Blatt in der Mitte so, dass die andere Person dein Selbstbild nicht sehen kann. Bitte nun um eine Einschätzung zu dir.

So denke ich über mich! (Selbstbild)

positiv denkend	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	negativ denkend
chaotisch	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	ordentlich
emotional	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	nüchtern
ruhig	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	temperamentvoll
ausdauernd	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	ungeduldig
schüchtern	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	kontaktfreudig
selbstbewusst	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	unsicher
konzentriert	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	ablenkbar
zuverlässig	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	unzuverlässig
gleichgültig	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	interessiert
ängstlich	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	mutig
zufrieden	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	unzufrieden
beherrscht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	aufbrausend
zuversichtlich	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	sorgenvoll
flexibel	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	starr
zögerlich	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	zupackend
unkonventionell	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	angepasst
stur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	kompromissbereit

So denke ich über dich! (Fremdbild)

positiv denkend	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	negativ denkend
chaotisch	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	ordentlich
emotional	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	nüchtern
ruhig	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	temperamentvoll
ausdauernd	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	ungeduldig
schüchtern	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	kontaktfreudig
selbstbewusst	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	unsicher
konzentriert	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	ablenkbar
zuverlässig	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	unzuverlässig
gleichgültig	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	interessiert
ängstlich	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	mutig
zufrieden	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	unzufrieden
beherrscht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	aufbrausend
zuversichtlich	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	sorgenvoll
flexibel	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	starr
zögerlich	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	zupackend
unkonventionell	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	angepasst
stur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	kompromissbereit

3. Besprecht Gemeinsamkeiten und Unterschiede in eurer Wahrnehmung.