

ANLEITUNG FÜR EIN LEICHTERES LEBEN

SELBSTBILD - FREMDBILD

TIPPS ZUM UMSETZEN



BRIGITTE JUELICH
WWW.ERFOLG-ORANGE.DE

INTRO

Hast du schon mal überlegt, warum du nicht so ankommst, wie du es dir wünschst? Weißt du, wie du auf andere Menschen wirkst?

Hast du das schon einmal nachgefragt?

Bist du zufrieden mit deinem Privat- und Berufsleben/
Business?

Negative Rückmeldungen sind wir gewohnt. Positives Feedback ist uns manchmal peinlich.

03

SELBSTBILD - FREMDBILD

Könntest du mir auf Anhieb sagen, wie du dich selbst siehst? An manchen Tagen verläuft das Leben nicht nach Plan. Kennst du das?

Das Selbstbild orientiert sich daran, wie wir sein möchten. Das Bild was wir selbst durch unsere Brille von uns haben.

Ein Fremdbild ist ein Bild durch die Brille der anderen, was eine andere Person sich über dich macht.

Aber oft passen unser Selbst- und Fremdbild gar nicht zusammen.

**Und hier kommt die
gute Nachricht!
Du kannst es ändern!**

Frage, denkst du daran, deine Kunden, Mitarbeiter, Chefs, Kolleginnen, Verbündete oder Freunde auf ein Feedback an? Nein? Das würde deine Sicht auf dein Fremdbild enorm vereinfachen. Und jetzt habe ich etwas für dich. Ich möchte dich mit meinen Fragen unterstützen.

04

SELBSTBILD - FREMDBILD

Bitte frage mindestens 7 Kunden, Mitarbeiter, Chefs oder **Freunde zu diesen vier Fragen:**

Was schätzen Sie an mir?

Wo liegen meine Kompetenzen?

05

SELBSTBILD - FREMDBILD

Was kann ich?

Wo kann ich mich noch weiter entwickeln?

Bedenke, dass Freunde nur Privates zu dir sagen können.
Und schau, welches Image du genießt.



Frage dich, ob dir das gefällt. Was möchtest du gerne anders haben.

Erhöhe deine Sichtbarkeit mit der neuen Sicht auf dich.

Trau dich, mehr von dir zu zeigen.
Und berichte mir gerne, wie du mit dieser Aufgabe gut zurechtgekommen bist.

Deine Brigitte



Ich begleite seit 35 Jahren im Coaching & in der Psychotherapie Frauen, die mehr vom Leben wollen. Die in jeder Hinsicht persönlich wachsen möchten. Denn gerade die kleinen Stellschrauben sind fürs Gelingen sehr wichtig.

Wenn du also schon länger den Impuls hattest, an den Stellschrauben zu drehen, würde ich dir ein erstes Gespräch mit mir empfehlen. Schiebe es nicht auf die lange Bank.

Jetzt ist die Gelegenheit:

<https://www.erfolg-orange.de/gespraech/>