

## So erhalte ich mehr Klarheit über mich!

Lies dir die Tipps durch und vervollständigt die Felder. Dabei entscheidest du, ob und wie du die Felder ausfüllst.

### 1. Ich lerne mich besser kennen! (Feedback)

Wenn ich um eine Rückmeldung (Feedback) bitte und sie erhalte, verkleinere ich meinen blinden Fleck und vergrößere meine öffentliche Person. Mir wird dadurch stärker bewusst, wie ich auf andere wirke. Ich weiß dann, was ich beibehalten oder entwickeln könnte.

Ich würde gerne meinen blinden Fleck verkleinern:  ja  nein

Von diesen Personen hätte ich gerne eine Rückmeldung:

-----  
Diese Eigenschaften wünsche ich von Personen, die mir Feedback geben:  
-----

### 2. Ich öffne mich (Selbstoffenbarung)

Indem ich mich öffne und somit einen Teil der Geheimnisse preisgebe, die ich auch bereit bin preiszugeben, wird der öffentliche Bereich, größer. Ich kann damit mehr ‚ich selbst sein‘.

Das kann ich schaffen, indem ich über mein Verhalten, meine Beobachtungen und meine Fantasien spreche. Dadurch, dass ich mich öffne, erfahre ich gleichzeitig anhand ihrer Reaktionen mehr über andere.

Ich bin bereit, diese Punkte von mir preiszugeben, die ich bisher verschwiegen habe:

-----  
Diese Punkte möchte ich \_\_\_\_\_ erzählen.  
-----

### 3. Mein Unbekanntes erforschen

Dieser Bereich ist am schwersten zu verkleinern. Joseph Luft schlägt vor:

- Tu bewusst Dinge, die du noch nie getan hast - was wäre das?
- Nutze Fähigkeiten, Talente und andere Ressourcen, die du bisher außen vor gelassen hast - was ist das?
- Wovon träumst du? Lebe deine Träume
- Wodurch wirst du geistig oder körperlich angeregt?
- Entscheide dich bewusst gegen Langeweile - was machst du stattdessen?

Das könnte und möchte ich tun:

-----  
-----