

# Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung



## Aufgabe in Partnerarbeit

Gehen Sie zu paarweise zusammen.

Füllen Sie für sich alleine und unabhängig von einander die folgenden Tabellen aus.

Zeigen Sie sich dann gegenseitig Ihre Beurteilungen und vergleichen Sie jeweils

- Selbstbild und Fremdbild sowie
- Fremdbild und Metabild.

Besprechen Sie die Ergebnisse und gehen Sie dabei besonders auf die Unterschiede in Ihren Wahrnehmungen ein.

So bekommen Sie die Chance, Ihrer Wirkung auf andere Menschen bewusster zu werden und darauf Einfluss zu nehmen, wie Sie bei anderen ankommen. Ferner können Sie Ihr Verhaltensrepertoire erweitern.

Scheuen Sie sich deshalb nicht, eine aufrichtige Bewertung des Partners vorzunehmen. Sie bringen ihn sonst um diese Chance.

Seien Sie Ihrem Partner außerdem dankbar, wenn er so aufrichtig ist und Ihnen auch Eindrücke rückmeldet, die für Sie selbst eher unangenehm und vielleicht sogar schmerzhaft sind.

### **Tabelle 1, Selbstbild:**

Beurteilen Sie sich selbst, indem Sie bei jedem Gegensatzpaar ankreuzen, welches Adjektiv mehr auf Sie selbst zutrifft.

### **Tabelle 2, Fremdbild:**

Beurteilen Sie auf dieselbe Weise Ihre/n Partner/in.

### **Tabelle 3, Metabild:**

Versuchen Sie zu beurteilen, wie Sie glauben, dass Sie Ihr Partner sieht.

**Selbstbild:** so sehe ich mich selbst...

freundlich	3	2	1	1	2	3	unfreundlich
humorlos	3	2	1	1	2	3	humorvoll
ehrlich	3	2	1	1	2	3	unehrlich
passiv	3	2	1	1	2	3	aktiv
langsam	3	2	1	1	2	3	schnell
verschwommen	3	2	1	1	2	3	klar
stark	3	2	1	1	2	3	schwach
großzügig	3	2	1	1	2	3	sparsam
verspielt	3	2	1	1	2	3	ernst
kontaktfreudig	3	2	1	1	2	3	distanziert
verschlossen	3	2	1	1	2	3	offen
geduldig	3	2	1	1	2	3	ungeduldig
dominant	3	2	1	1	2	3	unterordnend
einfühlend	3	2	1	1	2	3	kühl
leise	3	2	1	1	2	3	laut
angespannt	3	2	1	1	2	3	gelöst
zurückgezogen	3	2	1	1	2	3	gesellig
zerfahren	3	2	1	1	2	3	geordnet
redselig	3	2	1	1	2	3	verschwiegen
schüchtern	3	2	1	1	2	3	forsch
ordentlich	3	2	1	1	2	3	unordentlich
Anstrengung meidend	3	2	1	1	2	3	fleißig
ängstlich	3	2	1	1	2	3	mutig
sympathisch	3	2	1	1	2	3	unsympathisch
zuverlässig	3	2	1	1	2	3	unzuverlässig

**Fremdbild: so sehe ich dich...**

freundlich	3	2	1	1	2	3	unfreundlich
humorlos	3	2	1	1	2	3	humorvoll
ehrlich	3	2	1	1	2	3	unehrlich
passiv	3	2	1	1	2	3	aktiv
langsam	3	2	1	1	2	3	schnell
verschwommen	3	2	1	1	2	3	klar
stark	3	2	1	1	2	3	schwach
großzügig	3	2	1	1	2	3	sparsam
verspielt	3	2	1	1	2	3	ernst
kontaktfreudig	3	2	1	1	2	3	distanziert
verschlossen	3	2	1	1	2	3	offen
geduldig	3	2	1	1	2	3	ungeduldig
dominant	3	2	1	1	2	3	unterordnend
einfühlend	3	2	1	1	2	3	kühl
leise	3	2	1	1	2	3	laut
angespannt	3	2	1	1	2	3	gelöst
zurückgezogen	3	2	1	1	2	3	gesellig
zerfahren	3	2	1	1	2	3	geordnet
redselig	3	2	1	1	2	3	verschwiegen
schüchtern	3	2	1	1	2	3	forsch
ordentlich	3	2	1	1	2	3	unordentlich
Anstrengung meidend	3	2	1	1	2	3	fleißig
ängstlich	3	2	1	1	2	3	mutig
sympathisch	3	2	1	1	2	3	unsympathisch
zuverlässig	3	2	1	1	2	3	unzuverlässig

**Metabild:** so, glaube ich, siehst du mich...

freundlich	3	2	1	1	2	3	unfreundlich
humorlos	3	2	1	1	2	3	humorvoll
ehrlich	3	2	1	1	2	3	unehrlich
passiv	3	2	1	1	2	3	aktiv
langsam	3	2	1	1	2	3	schnell
verschwommen	3	2	1	1	2	3	klar
stark	3	2	1	1	2	3	schwach
großzügig	3	2	1	1	2	3	sparsam
verspielt	3	2	1	1	2	3	ernst
kontaktfreudig	3	2	1	1	2	3	distanziert
verschlossen	3	2	1	1	2	3	offen
geduldig	3	2	1	1	2	3	ungeduldig
dominant	3	2	1	1	2	3	unterordnend
einfühlend	3	2	1	1	2	3	kühl
leise	3	2	1	1	2	3	laut
angespannt	3	2	1	1	2	3	gelöst
zurückgezogen	3	2	1	1	2	3	gesellig
zerfahren	3	2	1	1	2	3	geordnet
redselig	3	2	1	1	2	3	verschwiegen
schüchtern	3	2	1	1	2	3	forsch
ordentlich	3	2	1	1	2	3	unordentlich
Anstrengung meidend	3	2	1	1	2	3	fleißig
ängstlich	3	2	1	1	2	3	mutig
sympathisch	3	2	1	1	2	3	unsympathisch
zuverlässig	3	2	1	1	2	3	unzuverlässig

Nach JASZUS, Rainer u.a.: Sozialpädagogische Lernfelder für Erzieherinnen – 1 BKSP.  
1. Aufl. Stuttgart: Holland + Josenhans 2004, S. 120f.