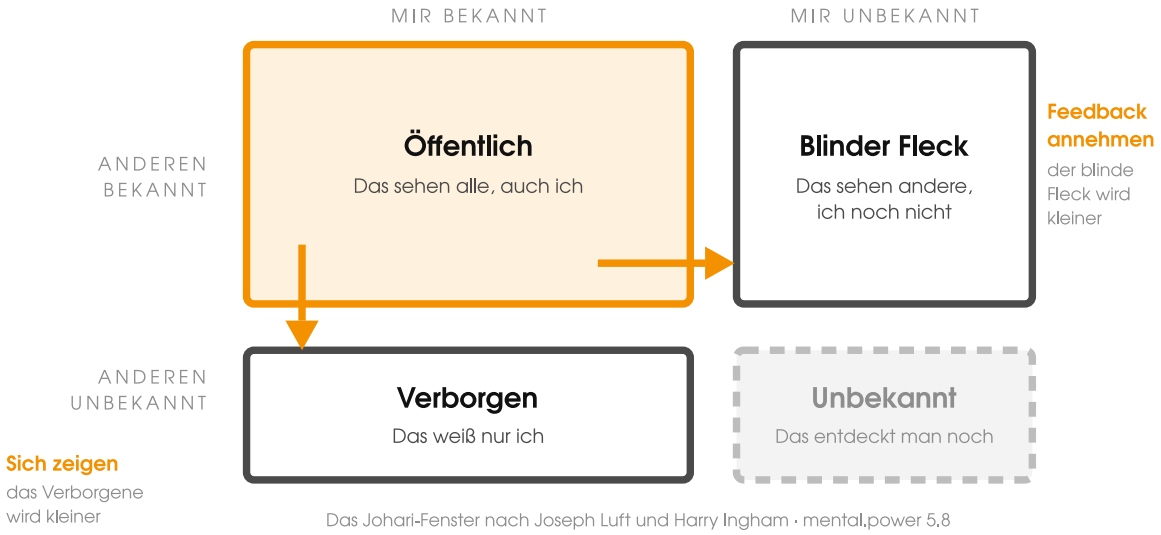
HANNES MUR
mental.power 5.8

Selbstbild und Fremdbild

Stärken und Schwächen erkennen und mit dem Blick von außen abgleichen · Arbeitsblatt

Wie Du Dich selbst siehst und wie andere Dich erleben, ist selten ganz dasselbe. Manche Stärke sehen alle, nur Du nicht. Manche Schwäche hältst Du für offensichtlich, und kaum jemand bemerkt sie. Dieses Blatt hilft Dir, ein ehrliches Bild Deiner Stärken und Schwächen zu zeichnen, es mit dem Blick anderer Menschen abzugleichen und daraus einen nächsten Schritt zu machen.



Das Johari-Fenster nach Joseph Luft und Harry Ingham · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Selbstbild

Auf den Seiten 2 bis 4 schaust Du allein auf Deine Eigenschaften, Stärken und Schwächen.

2 Fremdbild

Auf den Seiten 5 und 6 bittest Du drei Menschen um ihre ehrliche Sicht auf Dich.

3 Abgleichen

Auf den Seiten 7 und 8 legst Du beide Bilder nebeneinander und wählst einen nächsten Schritt.

Gut zu wissen: Plane ein bis zwei Wochen ein. Frag Menschen aus verschiedenen Lebensbereichen, zum Beispiel aus Familie, Freundeskreis und Beruf. Den Feedbackbogen auf Seite 6 kopierst Du für jede Person einmal. Fülle Dein Selbstbild aus, bevor Du die Antworten liest.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

1 Mein Selbstbild

Kreuz spontan an. Geh die Liste zügig durch und markiere in der Spalte „Ich", was auf Dich zutrifft. Lass weg, was nicht passt. Die Spalten 1 bis 3 füllst Du später mit den Antworten aus den Feedbackbögen.

✓ trifft zu ✓✓ trifft besonders zu ! davon manchmal zu viel

EIGENSCHAFT	ICH	1	2	3
zuverlässig				
hilfsbereit				
geduldig				
ehrlich				
humorvoll				
mutig				
ruhig				
begeisterungsfähig				
strukturiert				
kreativ				
einfühlsam				
durchsetzungsstark				
neugierig				
gelassen				
ausdauernd				
entschlossen				
großzügig				
kritisch				

EIGENSCHAFT	ICH	1	2	3
offen				
loyal				
selbstbewusst				
bescheiden				
spontan				
sorgfältig				
diplomatisch				
direkt				
fürsorglich				
ehrgeizig				
flexibel				
vorsichtig				
optimistisch				
nachdenklich				
gesellig				
unabhängig				
verantwortungsbewusst				
pragmatisch				

1 _____ **2** _____ **3** _____

Trag hier die Namen der drei Menschen ein, die Dir Feedback geben.

Was fehlt in der Liste und gehört unbedingt zu mir?

_____

_____

Welche drei Eigenschaften beschreiben mich am besten?

_____

_____

+39 329 2806542 · hannes@mental-power.it

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

2 Meine Stärken

Eine Stärke ist etwas, das Dir leichtfällt und anderen nützt. Oft ist sie so selbstverständlich, dass Du sie gar nicht mehr bemerkst. Halte drei Stärken mit einem konkreten Beispiel fest.

MEINE STÄRKE	DARANERKENNEICHSIE:EINEKONKRETE SITUATION	DAFÜR NUTZE ICH SIE HEUTE

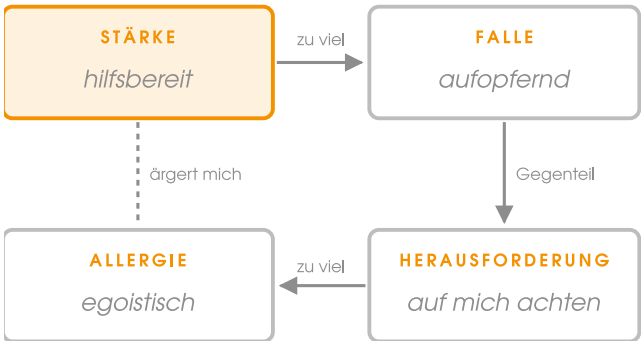
Was fällt mir leicht, das anderen schwerfällt?

Wofür werde ich immer wieder gefragt oder gelobt?

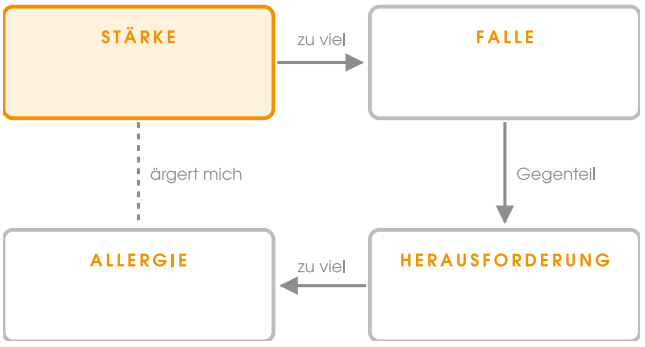
Welche Stärke zeige ich zu selten, und was hält mich davon ab?

Wenn eine Stärke zu viel wird. Jede Stärke hat eine Falle: Übertrieben wird sie zur Schwäche. Ihr positives Gegenteil ist Deine Herausforderung. Und was Dich an anderen besonders ärgert, ist oft genau dieses Gegenteil in übertriebener Form.

Ein Beispiel



Mein Kernquadrat



© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

3 Meine Schwächen

Schwächen gehören zu jedem Menschen. Oft sind sie die Kehrseite einer Stärke, manchmal schlicht etwas, das nicht zu Deinen Begabungen gehört. Entscheidend ist nicht, ob Du Schwächen hast, sondern wie Du mit ihnen umgehst.

MEINE SCHWÄCHE	SO ZEIGT SIE SICH	DIE STÄRKE DAHINTER	MEIN UMGANG DAMIT
			annehmen · ausgleichen · entwickeln
			annehmen · ausgleichen · entwickeln
			annehmen · ausgleichen · entwickeln

DREI WEGE IM UMGANG MIT SCHWÄCHEN

Annehmen: Ich muss nicht alles können. · **Ausgleichen:** Ein Mensch oder ein Hilfsmittel übernimmt, was mir schwerfällt. · **Entwickeln:** Es lohnt sich, daran zu arbeiten, weil es mir wirklich wichtig ist.

Welche Schwäche hält mich am meisten zurück?

Welche Schwäche trage ich schon lange mit mir herum und könnte sie endlich annehmen?

Was sagt meine innere Kritikerin oder mein innerer Kritiker über mich, und stimmt das wirklich?

Wie freundlich gehe ich mit meinen Schwächen um?
1 = sehr streng, 10 = sehr freundlich

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie gut kenne ich meine Stärken?
1 = kaum, 10 = sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was würde ein guter Freund oder eine gute Freundin über diese Zahlen sagen?

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

4 Das Fremdbild einholen

Andere sehen, was Du selbst nicht sehen kannst. Ihr Blick ist keine Wahrheit, aber eine wertvolle Information. Wähl drei Menschen, die Dich gut kennen und Dir wohlgesonnen sind, und die ehrlich mit Dir sprechen.

	PERSON	LEBENSBEREICH	WARUM GERADE DIESER MENSCH?	GEFRAGT AM
1				
2				
3				

So bittest Du um Feedback

1 Einladen

Erklär, worum es geht, und gib den Bogen von Seite 6 mit. Lass ein paar Tage Zeit.

2 Zuhören

Rechtfertige Dich nicht und erklär nichts. Frag nur nach: „Woran merkst Du das?“

3 Danken

Bedank Dich, auch wenn etwas wehtut. Entscheiden, was Du damit machst, kannst Du später.

SO KANNST DU FRAGEN

„Ich beschäftige mich gerade mit meinen Stärken und Schwächen. Mir ist Deine ehrliche Sicht wichtig. Magst Du diesen Bogen für mich ausfüllen?“

Nach dem Gespräch

Was hat mich überrascht?

Was hat mich gefreut?

Was hat mich getroffen, und was ist daran vielleicht wahr?

Wie leicht fiel es mir, Rückmeldungen einfach anzunehmen?
1 = sehr schwer, 10 = ganz leicht

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

Feedbackbogen

Zum Kopieren: einmal für jede Person

Für _____ Von _____ Datum _____

> Danke, dass Du Dir Zeit für mich nimmst. Bitte markiere die Eigenschaften, die Du an mir erlebst. Lass weg, was nicht passt. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, mir ist Deine ehrliche Sicht wichtig.

✓ trifft zu ✓✓ trifft besonders zu ! davon manchmal zu viel

- ☐ zuverlässig
- ☐ ehrlich
- ☐ ruhig
- ☐ kreativ
- ☐ neugierig
- ☐ entschlossen
- ☐ offen
- ☐ bescheiden
- ☐ diplomatisch
- ☐ ehrgeizig
- ☐ optimistisch
- ☐ unabhängig
- ☐ hilfsbereit
- ☐ humorvoll
- ☐ begeisterungsfähig
- ☐ einfühlsam
- ☐ gelassen
- ☐ großzügig
- ☐ loyal
- ☐ spontan
- ☐ direkt
- ☐ flexibel
- ☐ nachdenklich
- ☐ verantwortungsbewusst
- ☐ geduldig
- ☐ mutig
- ☐ strukturiert
- ☐ durchsetzungsstark
- ☐ ausdauernd
- ☐ kritisch
- ☐ selbstbewusst
- ☐ sorgfältig
- ☐ fürsorglich
- ☐ vorsichtig
- ☐ gesellig
- ☐ pragmatisch

Was schätzt Du besonders an mir?

Was könnte ich öfter zeigen oder tun?

Wobei stehe ich mir manchmal selbst im Weg?

Woran merkst Du, dass ich unter Druck stehe?

Was möchtest Du mir sonst noch sagen?

Danke für Deine Offenheit.

+39 329 2806542 · hannes@mental-power.it

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

5 Selbstbild und Fremdbild abgleichen

Übertrage zuerst die Feedbackbögen in die Liste auf Seite 2. Dann sortiere die Eigenschaften in Dein eigenes Johari-Fenster. Was Du und mindestens zwei andere angekreuzt haben, ist öffentlich. Was nur die anderen sehen, ist Dein blinder Fleck.

	MIR BEKANNT	MIR NOCH UNBEKANNT
ANDEREN BEKANNT	**Öffentlich** Ich und die anderen sehen es	**Blinder Fleck** Die anderen sehen es, ich bisher nicht
ANDEREN UNBEKANNT	**Verborgen** Ich sehe es, die anderen nicht	**Unbekannt** Was möchte ich an mir noch entdecken?

Wo sehe ich mich strenger als die anderen, wo milder?

Was aus dem verborgenen Feld möchte ich mehr zeigen?

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

Was ich daraus mache

Ein Fremdbild ist keine Wahrheit über Dich, sondern eine Sicht von außen. Du entscheidest, was Du daraus übernimmst. Wähl für jedes Feld einen Punkt.

Diese Stärke will ich bewusster einsetzen, und zwar so:

Diesen blinden Fleck will ich prüfen. Wen frage ich dazu, und was beobachte ich?

Mit dieser Schwäche gehe ich künftig so um: annehmen, ausgleichen oder entwickeln?

DENKEN

Sieh Rückmeldungen als Information, nicht als Urteil über Deinen Wert.

FÜHLEN

Spür nach, welche Rückmeldung Dich berührt. Gerade dort lohnt es sich hinzuschauen.

HANDELN

Setz diese Woche eine Stärke bewusst ein und bedank Dich bei den Menschen, die Dir Feedback gegeben haben.

Mein nächster Schritt

Das tue ich als Erstes, bis wann:

Daran merke ich, dass sich etwas verändert:

Wen bitte ich in drei Monaten noch einmal um Feedback?

Tipp: Wiederhole den Abgleich nach einem halben Jahr mit denselben Menschen. So siehst Du, ob sich Dein Bild verändert hat und ob andere die Veränderung bemerken.

Johari-Fenster nach Joseph Luft und Harry Ingham (1955), Kernquadrat nach Daniel Ofman, in eigenen Worten ausgearbeitet. Eigenschaftenliste, Reflexionsfragen und Feedbackbogen sind ergänzte Anregungen.

+39 329 2806542 · hannes@mental-power.it

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.