



Worksheet zum Webinar vom 17.09.2017

Das **Selbstbewusstsein von HR-Frauen** setzt sich aus 5 anderen Selbsten zusammen:

- Die Selbstliebe
- Das Selbstvertrauen
- Der Selbstwert
- Die Selbstakzeptanz/-verständnis

Ist einer oder mehrerer dieser Selbste unausgewogen, leiden besonders HR-Frauen, die neben dem Job noch andere grosse Verpflichtungen haben (Ausbildungen, Kinder, Eltern etc.) auch unter einem schlechten Gewissen.

Setze Dich daher mit dem Oberbegriff und seinen Unterthemen in Bezug auf Deinen täglichen Spagat auseinander.

Vorgehen:

Step 1

Stelle Dir einen Timer (Handy) und beantworte flüssig folgende Fragen innerhalb von 21 Minuten.

Zur Selbstliebe und zum Selbstwert:

1. Auf einer Skala von 1 – 10 (wobei 1 schlecht ist und 10 ausserordentlich gut) bewertest Du wie Deine Selbstliebe?
2. Welche Dinge liebe ich an mir?
3. Wie kann ich mich von Kopf bis Fuss ehrlich und positiv beschreiben? (hier geht es nicht alles anzusprechen, was uns nicht an uns gefällt sondern im Gegenteil nur das was uns gefällt.
4. Wie oft tue ich mir was Gutes?
5. Was sagst Du zuerst, wenn Du ein altes Foto von sich gezeigt bekommst?
6. Wie oft gönne ich mir bewusst etwas?
7. Wie gerne bin ich mit mir alleine?
8. Welche Erfolge habe ich gehabt? Wie wertvoll sind diese Erfolge für mich?
9. Wann mag ich mich besonders gern?
10. Spreche ich gut über mich (auch nur in Gedanken)?
11. Wie wichtig sind meine Anliegen gegenüber denen meiner Familie/meines Jobs?
12. Wie hoch schätze ich meinen Wert ein?
13. Mit was oder wem vergleiche ich meinen Wert?

Fragen zum Selbstvertrauen und zur Selbstakzeptanz

1. Wie wichtig nehme ich mich?
2. Welche Stärken und Schwächen habe ich und kann ich sie akzeptiere?
3. Wie denke ich über meine Gedanken?
4. Wie oft äussere ich das was ich denke?
5. Wie vertraue ich meinen Ideen und Träumen?
6. Wie stark höre ich auf meine Intuition?
7. Wann setze ich meine Ziele um?
8. Wie oft habe ich schon Sachen in Angriff genommen, deren Ausgang ich noch nicht berechnen kann?

Fragen zum Selbstverständnis

1. Welche Rollen gestehe ich mir im Leben zu?
2. Welche Rolle steht mir im Unternehmen zu?
3. Wie interpretiere ich mein Handeln im HR?
4. Welche Moralvorstellung prägt mein Selbstverständnis?
5. Wie beschreibe ich meinen Charakter?

Step 2

Puh...gell...das geht teilweise ganz schön unter die Haut.

Wenn Du die Fragen beantwortet hast.

Beurteile **die Qualität** der Antwort mit einem Skala-Wert zwischen 1 und 10.

1 bedeutet: diese Antwort empfinde ich als **sehr negativ**.

10 bedeutet: diese Antwort empfinde ich **äusserst positiv**.

Es gibt kein richtig oder falsch bei der Bewertung.

Dein erster Reflex ist richtig. Nur Du beurteilst.

Deine Sichtweise ist hier wichtig. Nur Du siehst das Ergebnis.

Die Verantwortung liegt ganz bei Dir und Deiner Beurteilung.

Step 3

Markiere mit einem Leuchtstift, die Fragen/Antworten, die einen Skalawert unter 4 erhalten haben.

Nehme diese Fragen und Antworten und schreibe sie auf ein Extrablatt.

Schreibe zu jedem Punkt **2 Lösungsideen**.

Wenn Du magst, sende mir Deine Lösungsideen per Email zu.

Ich werde Dir ebenfalls Ideen unterbreiten.

Ganz herzlich,

Diana

P.S. Mein Angebot gilt für 4 Wochen (nach dem Du dieses Worksheet erhalten hast).

Worksheet www.dianarothcoaching.com