



Eigenheiten erfassen

Schau Fotos oder Videoaufnahmen oder höre Tonaufnahmen an, auf denen du zu sehen oder zu hören bist. Versuche dich so neutral wie möglich zu betrachten.

Welche Eigenheiten erkennst du an dir?

Schreibe auf, was dir auffällt.

Frage Personen verschiedenen Alters in deinem Umfeld, welche Eigenheiten ihnen an dir auffallen (Fremdwahrnehmung/Aussensicht).

Befrage dir nahestehende und auch andere Personen.

Trage die selber erkannten und die von anderen genannten Eigenheiten in die Tabelle auf der nächsten Seite ein.

So könnte das aussehen

Feedback von	Meine Eigenheiten
selber erkannt	Ich trage eine Brille Ich bewege mich locker beim Tanzen Ich trage ein Piercing
meiner Mutter	Ich bin hilfsbereit Ich mag Spaghetti und Hamburger Ich habe eine Allergie
meinem Klassenlehrer	Ich bin pünktlich Ich bin ehrlich Ich sitze unruhig
meiner Freundin	Ich bin neugierig Ich rauche nicht Ich bin verschwiegen
meinem Klassenkamerad	Ich bin meistens gutgelaunt Ich bin gut angezogen