



Eigenheiten bewerten und verändern

Wenn du deine Eigenheiten gesammelt hast, kannst du sie näher betrachten und bewerten.

Überlege dir bei jeder Eigenheit in deiner Sammlung, wie andere Menschen darauf reagieren.

- Gibt es Anzeichen, dass sie diese Eigenheit an dir schätzen? Dann streiche sie rot an.
- Oder zeigen andere Menschen eher, dass ihnen diese Eigenheit an dir missfällt? Dann streiche sie blau an.

Welche Eigenheiten findest du selber sehr typisch für dich?

- Unterstreiche diese Eigenheiten.

Im letzten Schritt nimmst du selber Stellung zu jeder für dich typischen Eigenheit. Zeichne ein entsprechendes Symbol hinter jede Eigenheit – je nachdem, welcher Satz darauf zutrifft:

- Diese Eigenheit gehört zu mir. Ich möchte sie auf keinen Fall ändern. 😊
- Diese Eigenheit spielt für mich keine Rolle. 😐
- Diese Eigenheit finde ich gar nicht gut an mir, ich will sie unbedingt ändern. ☹️
- Diese Eigenheit gehört zu mir und sie lässt sich nicht ändern. (Wähle ein Symbol, das dir dafür passend scheint).



Wenn du eine Eigenheit verändern möchtest, überlege dir einen ganz konkreten ersten Schritt dazu. Schreibe im Detail auf, wann du was tun willst.