

## Selbstanalyse

**„Ein Schiff ist sicherer, wenn es im Hafen liegt,  
doch dafür werden Schiffe nicht gebaut.“ (Paulo Coelho)**

### **Die Frau im Spiegel**

Wenn du hast, was du willst, im Kampf um Dich selbst, und die Welt dich für einen Tag zur Königin macht, so stell dich vor den Spiegel und schaue dich dort an, und siehe, was der Mensch dir zu sagen hat.

Es ist weder dein Vater, deine Mutter, noch dein Mann, vor deren Urteil du bestehen musst. Der Mensch, dessen Meinung für dich am meisten zählt, ist der, der dich aus dem Spiegel anschaut. Einige Menschen halten dich für entschlossen und aufrecht und nennen dich eine wundervolle Frau. Doch die Frau im Spiegel nennt dich eine Hexe, wenn du ihr nicht offen in die Augen sehen kannst. Auf sie kommt es an, kümmere dich nicht um den Rest, denn sie ist bis ans Ende bei dir.

Du hast die schwierigste Prüfung bestanden, wenn die im Spiegel deine Freundin ist. Auf dem ganzen Lebensweg kannst du die Welt betrügen und dir anerkennend auf die Schulter klopfen lassen; doch dein Lohn werden Kummer und Tränen sein, wenn du die Frau im Spiegel betrogen hast.

Es ist wahr, ein Spiegel ist die Welt. Lache und lachende Gesichter sehen dich an.

Quelle: Dr. Cay von Fournier / "LebensStrategie"



Die Selbstanalyse ist die Voraussetzung für ein gutes, gesundes Selbstmanagement. Bevor Sie nicht konkret wissen, was genau und wo es genau hakt, können Sie wohl im Trüben fischen, aber fangen, d.h., bewegen, werden Sie wahrscheinlich nichts.

Gehen Sie Schritt für Schritt vor und setzen Sie dabei immer den rechten Fuß vor den linken und dann wieder den linken vor den rechten Fuß. Auf einem Bein wird's sonst sehr schnell anstrengend.

Und denken Sie dabei immer daran:

Einatmen – Ausatmen – Einatmen – Ausatmen – Einatmen – Ausatmen

Das ist auf Dauer gesehen unheimlich lebensverlängernd. J

### **Wichtig:**

Nur geschriebenes Denken ist konstruktives Denken. – Also schreiben Sie's auf.

### **Noch Wichtiger:**

Seien Sie ehrlich zur Person im Spiegel!

## **1. Schritt: Juhu - Geht so - Muss sein - Rabäääh – BILANZ**

Stellen Sie fest welche Tätigkeiten Ihnen Spaß machen, welche ok sind, welche sein müssen und welche sie gar nicht mögen.

## **2. Schritt: Gut gemacht - Gut kaschiert - Auf die Nase gefallen – BILANZ**

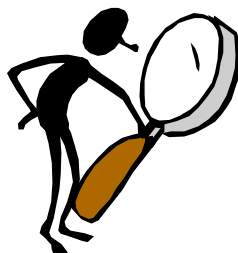
Listen Sie Erfolge, gut kaschierte Misserfolge und Misserfolge auf.

## **3. Schritt: Stärke - Schwäche - Was schadet's? - Was bringt's? – BILANZ**

Schauen Sie sich die Ergebnisse der beiden Ersten Schritte an und finden Sie auf diese Weise Ihre Stärken und Schwächen heraus. Jede Stärke ist gleichzeitig eine Schwäche, z.B. Faulheit und gute Organisation. Schreiben Sie die jeweiligen sich ergänzenden Stärken/Schwächen auf und ergänzen Sie die Matrix mit dem, was diese Kombinationen schadet bzw. bringt

## **4. Schritt: Kompetenz - Selbstboykott - So geht's trotzdem! – BILANZ**

Was sind Ihre Kompetenzen? Wie boykottieren Sie diese typischerweise? Wie können Sie den Boykott verhindern?



**Juhu - Geht so - Muss sein - Rabääh – BILANZ**

Juhu



Geht so



Muss sein



Rabääh



## Gut gemacht - Gut kaschiert - Auf die Nase gefallen – BILANZ

Gut gemacht



Gut kaschiert



Auf die Nase gefallen



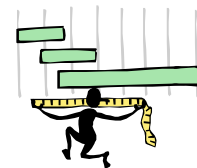
# Stärke - Schwäche - Was schadet's? - Was bringt's? – BILANZ

Stärke

Schwäche

Was schadet's?

Was bringt's?



**Kompetenz - Selbstboykott - Wie geht's trotzdem! – BILANZ**

Kompetenz

Selbstboykott

Wie geht's trotzdem!

