

Die Gekonnt wirken Selbstbild-Fremdbild Checkliste



Meine besten Fragen und Impulse für Ihr Wunschbild

So bekommen Sie ein authentisches Selbstbild mit dem Sie Kunden,
Mitarbeiter und Vorgesetzte von sich überzeugen

Wissenswertes zum Thema Selbstbild-Fremdbild

Fakt ist, dass viele Menschen glauben, dass sie ihre Wirkung auf Dritte bestens kennen und einschätzen können. Oftmals täuschen sie sich jedoch. Die Kenntnis von eigenem Selbstbild in der Außenwirkung ist Ihr Türöffner zum Erfolg im Business oder beim nächsten Karriereschritt.

Der erste Eindruck entsteht immer durch ein Fremdbild. Wir werden von Menschen im Hinblick auf unser Verhalten, unsere Kleidung, unsere Körpersprache und unser Auftreten „beurteilt“.

Doch was ist das Selbstbild eigentlich?

Unser Selbstbild ist die Vorstellung, die wir von uns selbst haben. Es bezieht sich auf unsere psychischen und eigenschaftsbezogenen Aspekte. Es ist das Ergebnis unserer Selbstwahrnehmung und steht im Gegensatz zum Fremdbild. Unser Selbstbild misst auch unser Wunschbild, wie wir gerne sein und gesehen werden möchten.

Veränderung beginnt immer im Innen und wird dann über unsere Taten oder veränderten Charaktereigenschaften, Gewohnheiten und Taten im Außen sichtbar.

Fakt ist, wer sich nicht verändert, der wird verändert.

Es ist sehr wichtig, dass wir uns regelmäßig mit unserem Fremdbild beschäftigen, um herauszufinden, wie wir von anderen wahrgenommen werden und so schnell wie möglich Anpassungen vornehmen.

Passen Selbstbild und Fremdbild zusammen, entsteht das Wunschbild als Idealvorstellung. Hier wirken wir so, wie unser Gegenüber uns wahrnimmt.

Das Fremdbild ist jedoch das Resultat von vielen persönlichen Wahrnehmungen von anderen Menschen.

Doch oft stimmen SB und FB nicht überein, denn wir urteilen über uns anders als wir von außen wahrgenommen werden und haben unsere blinden Flecken im Hinblick auf unser Erscheinungsbild, die Art unserer Kleidung, auf unser Wirkung und unser Verhalten allgemein, auf unsere Fähigkeiten als Kompetenz-Analyse und auf unsere individuellen Persönlichkeitsmerkmale. Wir machen uns dann entweder kleiner oder größer als wir sind. Wir sehen dann sprichwörtlich den Wald vor lauter Bäumen nicht.

Wissenswertes zum Thema Selbstbild-Fremdbild

Im Fremdbild können ebenfalls Fehler entstehen, weil das Gegenüber mit bestimmten Verhaltensweisen, Charaktereigenschaften, unserem Aussehen oder Auftreten nicht klar kommt und uns insgeheim um etwas beneidet. Das kenne ich sehr gut in meiner langjährigen Berufserfahrung.

Mein Tipp: Holen Sie sich öfters ein ehrliches Feedback von Menschen, die sehr gute und ehrliche Freunde sind oder von Menschen, die sie noch gar nicht so gut kennen. Oft hilft uns diese kleine „Kurs-Korrektur“, damit wir an uns arbeiten und dem gewünschten Fremdbild ein Stück näher kommen. Nutzen Sie die versteckten Tipps, um daraus für Sie passende Veränderungen abzuleiten, und damit Ihren Auftritt, Ihr Image und Ihre Wirkung zu optimieren.

Durch die Kenntnis des eigenen Fremdbilds, der Wirkung auf andere können Sie Ihren Handlungsspielraum erweitern, etwaige Geheimnisse, falsche Glaubenssätze, unpassende alte Gewohnheiten und Muster aus dem Ego abbauen und fühlen sich dann selbstbewusster, entspannter und freier, um locker, authentisch und ohne Vorurteile auf andere zuzugehen.

Korrektur von Selbstbild-Fremdbild mit dem Johari-Fenster

Unser Selbstbild ist die Vorstellung, die wir von uns selbst haben. Es bezieht sich auf unsere psychischen und eigenschaftsbezogenen Aspekte. Es ist das Ergebnis unserer Selbstwahrnehmung und steht im Gegensatz zum Fremdbild. Unser Selbstbild misst auch unser Wunschbild, wie wir gerne sein und gesehen werden möchten.

Veränderung beginnt immer im Innen und wird dann über unsere Taten oder veränderten Charaktereigenschaften, Gewohnheiten und Taten im Außen sichtbar.

Fakt ist, wer sich nicht verändert, der wird verändert.

Es ist sehr wichtig, dass wir uns regelmäßig mit unserem Fremdbild beschäftigen, um herauszufinden, wie wir von anderen wahrgenommen werden und so schnell wie möglich Anpassungen vornehmen.

Passen Selbstbild und Fremdbild zusammen, entsteht das Wunschbild als Idealvorstellung. Hier wirken wir so, wie unser Gegenüber uns wahrnimmt. Das Fremdbild ist jedoch das Resultat von vielen persönlichen Wahrnehmungen von anderen Menschen.

Doch oft stimmen SB und FB nicht überein, denn wir urteilen über uns anders als wir von außen wahrgenommen werden und haben unsere blinden Flecken im Hinblick auf unser Erscheinungsbild, die Art unserer Kleidung, auf unser Wirkung und unser Verhalten allgemein, auf unsere Fähigkeiten als Kompetenz-Analyse und auf unsere individuellen Persönlichkeitsmerkmale. Wir machen uns dann entweder kleiner oder größer als wir sind und erkennen unsere eigenen Potenziale nicht.

Korrektur vom Selbstbild-Fremdbild mit dem Johari-Fenster



Wichtig dabei ist jedoch, die Wirkung von Verhaltensweisen zu erkennen. Denn hinter jedem Verhalten steckt eine mehr oder weniger klare Absicht. Jedes Verhalten hat eine Wirkung und wird von anderen unterschiedlichen erlebt und beurteilt.

Durch ein Feedback im Rahmen der eigenen Persönlichkeitsentwicklung oder beim Aufbau einer Personen-Marke kann der Empfänger erfahren, wie er auf andere wirkt.

Das Johari-Fenster ist eine Übersicht von bewussten und unbewussten Persönlichkeits- und Verhaltensmerkmalen im Hinblick auf einen selbst und auf andere bzw. auf eine Gruppe. Es wurde 1955 von den amerikanischen Sozialpsychologen Joseph Luft und Harry Ingham entwickelt. Es besteht aus vier Bereichen, die jeweils einen Verhaltensbereich darstellen:

- In der Rolle der **öffentlichen Person** ist alles sichtbar, was wir von uns preisgeben und auch Dritten bekannt ist. Das sind sichtbare Anteile unserer Persönlichkeit. Das sind oft kleine oder große Bereiche, je nachdem wie sichtbar wir sind und welche Rolle wir in der Öffentlichkeit einnehmen. Fakt ist: Je offener wir uns verhalten, desto größer wird dieser Bereich.
- Als **geheime Privatperson** kenne ich nur bestimmte Merkmale, die mir vielleicht unangenehm sind und die ich gerne vor anderen Menschen verbergen möchte.
- Der **blinde Fleck** spiegelt Verhaltensweisen und Merkmale wahr, die uns nicht bewusst sind, die andere jedoch wahrnehmen und registrieren. Oftmals sind das eingeschlossene Schutzmechanismen bei uns, die uns in der Karriere oder in Beziehungen behindern und dringend eine Korrektur benötigen. Je mehr wir aus konstruktivem Feedback lernen und annehmen, desto kleiner wird der eigene blinde Fleck. Es ist eine enorme Chance in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung oder zum Aufbau eines Images bzw. einer Personal-Brand
- Der Bereich **Unbekanntes oder Unbewusstes** ist weder mir noch anderen zugänglich, wie unser Gegenüber uns wahrnimmt.

Selbstbild-Checkliste

Meine Fragen zum Selbstbild:

Wer bin ich und wie gebe ich mich nach außen?

Was macht meine Persönlichkeit aus?

Sehe ich mich so, wie ich bin? Kenne ich meine Ecken und Kanten und stehe ich dazu?

Bin ich ehrlich zu mir selbst? Lebe ich in der Realität oder in einer Scheinwelt?

Wie gehe ich mit meinen Mitmenschen um? Bin ich offen für andere oder beurteile und bewerte ich?

Passt mein Kleidungsstil zu meinem Business und zu meiner Position? Kleide ich mich bewusst anlass- und situationsgerecht?

Wie sollte ich in meinem Business oder in meiner beruflichen Rolle auf Kunden/Interessenten/Kollegen/Arbeitgeber wirken, um als Experte und Personen-Marke wahrgenommen zu werden?

Wo "verstecke" ich mich hinter alten Glaubenssätzen?

Weiß ich, was ich wirklich alles kann und lebe ich 100% mein Potenzial?

Checkliste: Was will ich in den nächsten vier Wochen umsetzen?

Fremdbild Checkliste

Fragen zum Fremdbild:

Wer bin ich und was macht mich als Persönlichkeit aus?

Was gefällt Dir an mir besonders gut?

Was findest Du unpassend und störend an meinem Auftritt, meinem Image, meiner Wirkung und meinem Verhalten?

Wie gebe ich mich nach Außen?

Wie empfindest Du meinen Umgang mit Mitmenschen?



Checkliste: Was will ich in den nächsten vier Wochen umsetzen?

Wie kann es jetzt weitergehen?



Haben Ihnen meine Tipps gefallen?

Wenn Ihnen mein Tipps in diesem kleinen Guide gefallen haben, dann lade ich Sie ein, meine monatlichen Auftritt.Image. [Wirkungsimpulse](#) zu abonnieren.

Wie können Sie mit mir zusammenarbeiten?

- Haben Sie eine wichtige Frage zu Ihrem gekonnten Auftritt und suchen Sie einen knackigen Tipp mit Umsetzungsgarantie? Dann buchen Sie sich gerne mein [1,5 stündiges SOS-Online Coaching](#)
- Suchen Sie für Ihre [Führungskräfte](#) oder [Mitarbeiter](#) ein passendes Weiterbildungsformat mit Tiefgang und hoher Transformation?
- Möchten Sie ganzheitlich in Ihrer Wirkung und an Ihrem Stil arbeiten, weil Sie endlich Ihre Karriere voran treiben wollen, sich selbstständig machen oder in einer Führungsposition wechseln? Dann buchen Sie gerne mein [3-monatiges Programm „Image & Stil“](#) oder mein [8-Wochen Programm „Image, Personal Branding & Marke ICH“](#)

Haben Sie Ideen, Fragen oder Anregungen?

Haben Sie Fragen oder Anregungen zum Guide? Haben Sie Ideen oder Anregungen für einen Blog- oder Videoartikel? Schreiben Sie mir jkp@gekonnt-wirken.de

Lassen Sie uns gerne vernetzen und in Kontakt bleiben:

Als Wegbegleiterin für Image & Persönlichkeit im Business unterstütze ich junge und angehende Führungskräfte, Young Professionals sowie Unternehmer*innen und Teams beim stilsicheren, souveränen und selbstbewussten Auftritt auf jedem Business-Level. Damit sie ihre Karriere forcieren und zur eigenen Marke werden oder als Markenbotschafter ihr Unternehmen professionell und authentisch nach Außen präsentieren.

- Meine Webseite [Auftritt.Image.Wirkung!](#)
- Mobil: +49.173.16.21.464
- [LinkedIn](#)
- [XING](#)
- Hier geht es zu meinem [Youtube-Kanal](#)
- Kommen Sie auch gerne in meine [Facebookgruppe Auftritt.Image.Wirkung](#)

Ich freue mich auf den Austausch mit Ihnen!



Ihre Janine Katharina Pötsch