

Übung Reflected Best Self

Kurzbeschreibung

Erhöhe Die Methode Reflected Best Self* ist eine Feedbackübung, welche die besonderen und einmaligen Stärken einer Person aufzeigt. Verschiedene Personen aus ganz unterschiedlichen Welten werden nach von ihnen beobachteten besonderen Stärken befragt. Aus den verschiedenen Feedbacks können Muster identifiziert werden. Daraus lassen sich die Signature-Stärken (einmalige Stärken, welche diese Person besonders auszeichnen) ableiten.

Aufgabe

Reflected Best Self: Vorgehen

Du erhältst dein Reflected Best Self Profil in folgenden Schritten:

Nr.	Schritt	Beschreibung
1	Befragung erstellen	Erstelle ein Mail mit in etwa folgendem Text: «Im Rahmen meiner Entwicklung möchte ich mir meiner Stärken bewusst werden. Könntest du mir dabei helfen und folgende zwei Fragen beantworten: - Welche Stärken schätzt du besonders an mir? - An welche Situationen erinnerst du dich, in welchen diese Stärken für dich persönlich, für deine Familie oder deine Organisation/Firma besonders wertvoll waren.»
2	Befragung versenden	Versende das Mail an möglichst unterschiedliche Personen aus deinem Umfeld (Familie, Verwandtschaft, Geschäft, Verein, Nachbarn).
3	Feedbacks verdanken	Verdanke alle eingehenden Feedbacks persönlich und möglichst zeitnah.
4	Feedbacks auswerten	Sichte die Feedbacks und erkenne wiederkehrende Feedbacks. Leite daraus 2–3 Signature-Stärken ab, welche dich auszeichnen und einmalig machen.
5	Stärken kultivieren	Freue dich über deine Signature-Stärken und überlege dir, wie du diese noch weiter kultivieren und noch besser einsetzen kannst.

Reflected Best Self ist ein gutes Beispiel für eine Methode der positiven Selbstverstärkung.

Reflexion und Nachbereitung

Reflexion:

- Wie kann ich meine Signature-Stärken noch wirkungsvoller zum Wohle anderer einsetzen?

Nachbereitung:

- Checke nach 3 Monaten nochmals, ob du deine Umsetzungspläne realisieren konntest.

Material

Du erhältst folgendes Material:

- 1 Übungsanleitung (dieses Blatt)

Übung Reflected Best Self: Informationen für die Übungsleitung



Kurzbeschreibung

- Die Teilnehmenden unterstützen, die eigenen besonderen Stärken besser zu erkennen.

Ziele

- Selbstwahrnehmung erhöhen
- Selbstbewusstsein steigern, Stärken stärken

Ablauf

Schritt	Tätigkeit	Unterlagen, Hinweise	Dauer
	Vorbereitung		
1	Instruktion im Plenum	Aufgabenbeschreibung (siehe S. 1)	5'
2	Versand des Mails an Feedbackgebende	Möglichst Personen aus verschiedenen Kreisen anschreiben	10'
	Auswertung		
3	Rücklauf aufbereiten, Signature-Stärken herausarbeiten	Feedbacks der angefragten Personen	20'
4	Sich über das Feedback freuen und Massnahmen zur besseren Nutzung dieser Stärken festlegen	Zwei Stossrichtungen: Stärken vermehrt einsetzen, Stärken noch weiter stärken	10'
5	Austausch in Kleingruppen	Eigene Stärken kommunizieren Stärken der anderen erkennen	10'
6	Kurzreflexion im Plenum	Reflexionsfragen (siehe unten)	

Vorbereitung durch die Übungsleitung

- Keine

Material

- Aufgabenbeschreibung

Reflexion

Mögliche Fragen für die Reflexion in Plenum

- Was hat die Übung bei mir ausgelöst?
- Wieso ist es uns unangenehm, nur um Feedback betreffend Stärken anzufragen?
- Wie oft mache ich mir Gedanken über meine Stärken und die Stärken der anderen?

Mögliche Kernerkenntnisse

- Wir sind eher defizit-orientiert sozialisiert worden.
- Jede Person hat einmalige Stärken, die für andere sehr wertvoll sind.
- Die Auseinandersetzung mit Stärken führt zu einer Stärkung der Stärken...