


Selbstpräsentation – „das Bild nach außen“

Learning Nugget #8



Kofinanziert von der
Europäischen Union

 Bundesministerium
Arbeit und Wirtschaft



Einleitung zu Selbstpräsentation – „das Bild nach außen“

- **Warum ist Selbstpräsentation (das Bild nach außen) wichtig?**
Die Fähigkeit, sich selbst gut zu präsentieren, kann viele Türen öffnen!
 - Deine Kolleg*innen wissen, dass sie sich auf dich verlassen können.
 - Deine Vorgesetzten sehen, dass du zuverlässig und engagiert bist.
 - Deine Kund*innen haben Vertrauen in deine Fähigkeiten und deine Arbeit.
- **Selbstpräsentation ist im Job genauso wichtig, wie im Privatleben!**

Wie kann man ein gutes Bild nach außen zeigen?

- **Pünktlichkeit:** Komme immer pünktlich zur Arbeit.
- **Kleidung:** Trage Kleidung, die zu deinem Job passt.
- **Kommunikation:** Sprich klar und freundlich mit deinen Kolleg*innen und deinen Kund*innen.
- **Verantwortung:** Übernimm Verantwortung für deine Aufgaben.
- **Teamarbeit:** Arbeite gut mit anderen zusammen und unterstütze andere, wenn sie Hilfe brauchen.
- **Positive Einstellung:** Zeig eine positive Einstellung und sei offen für neue Ideen.

QUIZ Selbstpräsentation – „das Bild nach außen“:

FRAGE 1:

Warum ist es wichtig, ein gutes Bild nach außen zu zeigen?

- a)
- b)
- c)

QUIZ Selbstpräsentation – „das Bild nach außen“:

FRAGE 2:

Warum ist ein positives Bild nach außen im Beruf wichtig?

- a)
- b)
- c)

QUIZ Selbstpräsentation – „das Bild nach außen“:

FRAGE 3:

Durch welches Verhalten zeigst du ein gutes Bild nach außen?

- a)
- b)
- c)

QUIZ Selbstpräsentation – „das Bild nach außen“:

FRAGE 4:

Wie kann sich deine Selbstpräsentation verbessern?

- a) Wenn du deine negativen Eigenschaften betonst
- b) Wenn du deine Stärken und Erfolge hervorhebst
- c) Wenn du nur über deine Hobbies sprichst

Selbstbild

Was bedeutet das?

- Das Selbstbild ist das Bild, das man von sich selbst hat.
- Es entsteht durch die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten, Eigenschaften und Werte.
- Es ist, wie man sich selbst sieht und was man über sich selbst denkt.

Warum ist das Selbstbild wichtig?

- **Selbstvertrauen:** Ein gutes Selbstbild hilft dir Selbstbewusstsein aufzubauen, welches dir wiederum Selbstvertrauen schenkt um nach außen kompetent zu wirken.
- **Verhalten:** Dein Selbstbild beeinflusst, wie du dich in verschiedenen Situationen verhältst.
- **Ziele:** Es hilft dir, deine Ziele zu erkennen und zu erreichen.

Teile des Selbstbildes

- **Aussehen:** Wie du über dein Aussehen denkst.
 - Beispiel: „Ich finde, dass ich freundlich aussehe.“
- **Fähigkeiten:** Was du denkst, was du gut kannst.
 - Beispiel: „Ich bin gut im Organisieren.“
- **Persönlichkeit:** Wie du deine eigene Persönlichkeit siehst.
 - Beispiel: „Ich bin eine geduldige Person.“
- **Werte:** Was dir im Leben wichtig ist.
 - Beispiel: „Familie ist mir sehr wichtig.“

Wie kannst du dein Selbstbild verbessern?

- **Selbstreflexion (Nachdenken):** Denke darüber nach, was du gut kannst.
 - Beispiel: „Ich bin stolz darauf, dass ich anderen helfen kann.“
- **Feedback annehmen:** Höre auf die Meinungen von anderen.
 - Beispiel: „Meine Freunde sagen, dass ich eine gute ZuhörerIn bin.“
- **Positives Denken:** Denke an deine Stärken.
 - Beispiel: „Ich kann gut Probleme lösen.“
- **Ziele setzen:** Lerne neue Dinge.
 - Beispiel: „Ich möchte mich gewählter ausdrücken können.“

QUIZ Selbstbild

FRAGE 1:

Was versteht man unter Selbstbild?

- a) Die Wahrnehmung anderer Menschen über dich
- b) Die Wahrnehmung deiner eigenen Stärken und Fähigkeiten
- c) Eine Liste deiner Ziele und Träume

QUIZ Selbstbild

FRAGE 2:

Was kann zu einem guten Selbstbild beitragen?

- a) Immer nur an die eigenen Fehler denken
- b) Sich immer über andere beschweren
- c) Positive Gedanken über sich selbst

QUIZ Selbstbild

FRAGE 3:

Was ist ein Beispiel für ein positives Selbstbild?

- a) „Ich mache viele Dinge gut.“
- b) „Ich kann nichts richtig machen.“
- c) „Ich bin nicht gut genug.“

Fremdbild

Was bedeutet das?

- Wie andere Menschen dich wahrnehmen. Es ist das Bild, das andere von dir haben.
- Es entsteht durch die Wahrnehmung und die Einschätzung deiner Person durch andere Menschen.
- Es ist, wie andere einen sehen und was sie über einen denken.

Warum ist das Fremdbild wichtig?

- **Verstehen:** Es hilft dir zu wissen, wie andere dich sehen.
- **Verbessern:** Du kannst dich verbessern, wenn du weißt, wie andere dich sehen.
- **Zusammenarbeit:** Ein gutes Fremdbild führt zu einer guten Zusammenarbeit.

Unterschiede zwischen Selbstbild und Fremdbild

- **Selbstbild:** Wie du dich selbst siehst.
 - Beispiel: Du denkst, dass du eine gute Zuhörer*in bist.
- **Fremdbild:** Wie andere dich sehen.
 - Beispiel: Deine Freunde finden, dass du sie oft unterbrichst.

Warum gibt es Unterschiede zwischen dem Selbstbild und Fremdbild?

- Verschiedene Perspektiven: Andere Menschen nehmen dich in Situationen verschieden wahr.
- Kommunikation: Manchmal sagen wir nicht alles, was wir denken oder fühlen.
- Verhalten: Unser Verhalten kann anders wirken, als wir es eigentlich meinen.

Wie kannst du dein Fremdbild verbessern?

- **Feedback einholen:** Frage andere, wie sie dich sehen.
 - Beispiel: „Habe ich das gut gemacht?“
- **Zuhören:** Höre zu, was andere über dich sagen, und nimm es ernst.
 - Beispiel: „Ihre Meinung ist mir wichtig. Was denken Sie?“
- **Reflektieren:** Überlege, ob es Unterschiede zwischen deinem Selbstbild und dem Fremdbild gibt.
 - Beispiel: „Ich dachte, ich wäre geduldig, aber andere sehen das anders.“
Diese Erkenntnis kannst du nützen, um an dieser Eigenschaft zu arbeiten
- **Veränderungen vornehmen:** Arbeite an den Dingen, die du verbessern möchtest.
 - Beispiel: „Ich werde daran arbeiten, besser zuzuhören.“

QUIZ Fremdbild

FRAGE 1:

Was versteht man unter Fremdbild?

- a)
- b)
- c)

QUIZ Fremdbild

FRAGE 2:

Warum ist es wichtig, das Fremdbild zu kennen?

- a) Um fremde Menschen am Erscheinungsbild zu erkennen
- b) Damit man versteht, wie andere Personen deine Stärken und Schwächen wahrnehmen
- c) Damit man sich nicht um die Meinung anderer Personen kümmert

QUIZ Fremdbild

FRAGE 3:

Was passiert, wenn du immer zu spät kommst?

- a)
- b)
- c)

QUIZ Fremdbild

FRAGE 4:

Wie kannst du sicherstellen, dass dein Fremdbild positiv bleibt?

- a) Ignoriere, was andere über dich denken
- b) Vermeide mit anderen zu sprechen
- c) Sei immer freundlich und respektvoll

QUIZ Fremdbild

FRAGE 5:

Wie sehen dich deine Kolleg*innen, wenn du zuverlässig arbeitest?

- a) Als fleißig und vertrauenswürdig
- b) Als jemanden mit dem man nicht zusammen arbeiten will
- c) Als faul und unzuverlässig

**Wir hoffen, Ihr hattet viel Spaß beim Quiz!
Bis zum nächsten Mal!**

