

# SELBST- & FREMDBILD

**IDEE** In dieser Methode geht es darum, den Jugendlichen bewusst zu machen, dass sie eine facettenreiche, wertvolle Persönlichkeit sind und bereits so wahrgenommen werden.

Menschen können sich nur dann auf die Vielfalt der Welt und ihre Möglichkeiten einlassen, wenn sie sich zuerst auf sich selbst eingelassen haben. Hierzu gehört die Reflexion individueller Eigenschaften - Wer bin ich? Persönlichkeit entsteht immer in einem Wechselspiel der Selbsteinschätzung und der Anerkennung durch andere, also dadurch, dass unsere Selbstwahrnehmung durch das soziale Umfeld bestätigt oder abgelehnt wird - Schätze ich mich so ein, wie auch andere mich sehen?

Die Anwendung hilft beim Abgleich der Selbst- und Fremdeinschätzung und schafft so Gesprächsanlässe.

## ABLAUF

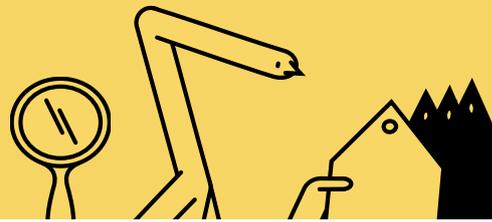
Im ersten Schritt sollen die Jugendlichen aus einer Auswahl von 50 Eigenschaften zehn für sie passende wählen. Im zweiten Schritt grenzen sie diese Auswahl noch einmal auf fünf für sie besonders relevante Eigenschaften ein. Durch diese Zweistufigkeit werden die Jugendlichen dazu gebracht, ihre erste, möglicherweise sehr spontane, Wahl erneut zu reflektieren und sich zu überlegen, an welchen Erfahrungen sie die Einschätzung festmachen, um so begründete Eigenschaften in die Diskussion einbringen zu können. Im dritten Schritt können die Jugendlichen, andere zu einer Fremdeinschätzung einladen (*entweder durch den Button „direkt den Link öffnen“ und Weitergabe des Smartphones an eine andere Person | oder über die Funktion „Jetzt einladen“*. Hier wird dann ein Link generiert, der per Mail oder verschiedene Messenger versendet werden kann).



Nachdem die Fremdeinschätzung zurückgesendet wurde, finden die Jugendlichen auf der Ergebnisseite, die gleiche und abweichende Einschätzungen hinsichtlich der Eigenschaften visualisiert. Diese Gegenüberstellung kann geteilt werden (ebenso wie die Selbsteinschätzung).

## MODERATION UND EINSATZMÖGLICHKEITEN

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst braucht einen Raum, in dem Menschen sicher sein können, dass ihre Selbsteinschätzung nicht auf eine Abwertung stößt. Dies ist ein Grund, warum fast ausschließlich positiv konnotierte Eigenschaften in die Auswahl aufgenommen wurden. Zudem ist es wichtig, die Selbst-



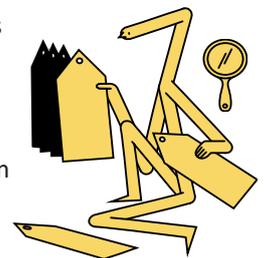
einschätzungen der Teilnehmenden nicht zu bewerten. Auch hinsichtlich der Fremdeinschätzungen der Jugendlichen untereinander ist es wichtig, dass nicht begründet wird, welche Eigenschaft nicht gewählt wird, sondern ausdrücklich begründet wird, welche Eigenschaften gewählt wurden. Auf diesem Weg können wir begünstigen, dass Jugendliche in eine positive Selbstbeziehung durch die bestärkende Rückmeldung anderer geraten.

Die Übung kann wahlweise zu Beginn eines Programms ohne Erklärung über den Hintergrund gesetzt und die Teilnehmenden erst danach befragt werden, was die Übung mit dem Thema „Berufe / Lebensplanung“ zu tun hat. Hier können dann Antworten gesammelt werden, z.B., dass... :

- es wichtig ist, sich zu kennen, wenn man sich für einen Beruf entscheidet, damit man dort auch zufrieden ist
- es Freude bereitet, Hinweise auf die eigene Wirkung zu erhalten und es einem womöglich Selbstbewusstsein verleiht
- es spannend ist, zu erfahren, ob andere einen ähnlich einschätzen, wie man sich selbst und womöglich auch deren Begründungen zu erfahren
- man Neues erfahren kann über die eigene Wirkung im sozialen Raum
- es sinnvoll ist, das Sprechen über sich selbst zu üben, weil man dies in einem Vorstellungsgespräch auch einmal tun muss.

Weitere Fragen können dazu beitragen, den Reflexions- und Interaktionsgehalt der Übung zu erweitern:

- Wie hat es sich angefühlt, wenn du eine Übereinstimmung in Selbst- und Fremdeinschätzung hattest?
- Wie hat es sich angefühlt, als du eine Fremdeinschätzung erhalten hast, mit der du nicht gerechnet hast?
- Welche Eigenschaft hast du erst kürzlich an dir bemerkt? Wie hast du sie bemerkt?
- Welche Eigenschaften hattest du, als du jünger warst, heute aber nicht mehr?
- Welche Eigenschaften glaubst du, wirst du in 5 (10/15/20) Jahren haben



Die Übung qualifiziert auch zu spezifischen Fragestellungen:

- Im Rahmen von Bewerbungstrainings berufsfeldspezifisch: „Bitte stelle dir einen Beruf vor und schaue, ob du Eigenschaften in der Liste findest, die zu diesem Beruf passen“.
- Im Rahmen sozialpädagogischer Einzelfallberatung alltagsintegriert. In wiederkehrenden Sitzungen können Jugendliche von ihren (Selbst-)Erkenntnissen berichten.
- Im Rahmen von DAZ-Angeboten, um den Wortschatz für die Selbstbeschreibung zu trainieren.

*Sie haben weitere Anwendungsideen oder Erfahrungen? Schreiben Sie uns: [lernen@ueberaus.de](mailto:lernen@ueberaus.de)*