

ERWARTUNGSHALTUNGEN BERUFLICHES UMFELD



Notiere die Erwartungshaltungen, die die jeweilige Personengruppe an dich haben könnte, in den dafür vorgesehenen Quadranten.

Was erwarten meine
Vorgesetzten von mir?

Was erwarten meine Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter von mir?

Was erwarten meine Kolleginnen
und Kollegen von mir?

Welche Erwartungen habe ich
an mich selbst?

ERWARTUNGSHALTUNGEN BERUFLICHES UMFELD



SCHRITT 2: Reflektiere darüber, wie die Erwartungshaltungen jedes Personenkreises dein Verhalten beeinflussen.

TIPP: Rufe dir Situationen aus den vergangenen zwei Wochen ins Gedächtnis.

Mein Verhalten

Vorgesetzter

Mitarbeiterinnen /
Mitarbeiter

Kolleginnen / Kollegen

Ich selbst

ERWARTUNGSHALTUNGEN PRIVATES UMFELD



Notiere die Erwartungshaltungen, die die jeweilige Personengruppe an dich haben könnte, in den dafür vorgesehenen Quadranten.

Was erwarten meine Eltern von mir?

Was erwarten meine Geschwister und sonstige Familienangehörige von mir?

Was erwartet mein Partner / meine Partnerin von mir?

Welche Erwartungen habe ich an mich selbst?

ERWARTUNGSHALTUNGEN PRIVATES UMFELD



SCHRITT 2: Reflektiere darüber, wie die Erwartungshaltungen jedes Personenkreises dein Verhalten beeinflussen.

TIPP: Rufe dir Situationen aus den vergangenen zwei Wochen ins Gedächtnis.

Mein Verhalten

Eltern

Partner / Partnerin

Geschwister und andere
Familienangehörige

Ich selbst

GEDANKEN-TRACKER



**Beschreibung des
Gedankens**

**Was hat diesen
Gedanken ausgelöst?**

**In welcher Situation
hattest du
diesen Gedanken?**

**Hast du gerne diesen
Gedanken? Ja / Nein
Warum?**

GLAUBENSSATZ-SPOTTER



Wie die Welt funktioniert

Wie die Arbeitswelt funktioniert

Wie persönliche Beziehungen funktionieren

Wie ich bin

I-TEAM-TRACKER



Beschreibung des Gedankens

Welche Gefühle sind mit diesem Gedanken verbunden?

Welche körperlichen Empfindungen lösen diese Gefühle bei dir aus?

DIE MARKER TECHNIK

Diese Vorlage ist für jeweils ein konkretes Denkmuster bestimmt, das du bearbeiten möchtest.



- Sag dir selbst klar und entschieden: *“Ich will das Denkmuster loswerden“*.
- Wähle den passenden Marker für die Identifizierung des jeweiligen Denkmusters aus. Es können auch mehrere sein. Notiere sie hier:
- Schalte deine Aufmerksamkeit ein, sobald das Schlüsselwort (der Marker) in einem Gedanken auftaucht.
- Sage *“Stop!”* zu dem Gedanken.
- Atme tief durch, um dein (Denk-)System neu zu starten.
- Wenn du bestimmte Muster nachhaltig losbekommen möchtest, nimm dir täglich 5 Minuten, um die Gedanken zu notieren, die dir im Zusammenhang mit dem fraglichen Denkmuster in den Sinn gekommen sind:

ROLLENTAUSCH-TOOL



SCHRITT 3: Schreibe die Erwartungen, die du in der Rolle ‚A‘ (z.B. Teamleiter) an deine Teammitglieder hast, in die linke Tabelle und deine Erwartungen in der Rolle ‚B‘ (z.B. Teammitglied) in die rechte Tabelle. Sei so spezifisch wie möglich

Ich in der Rolle als (A)		Ich in der Rolle als (B)	
Was erwarte ich von B?	Was erwartet B von mir?	Was erwarte ich von A?	Was erwartet A von mir?

SCHRITT 4: Notiere die Verhaltensweisen, die du in der Rolle von A und B an den Tag legst, zusammen mit den Verhaltensweisen deiner jeweiligen Pendants in den folgenden Tabellen. Sei Sie so spezifisch wie möglich.

Ich in der Rolle als (A)		Ich in der Rolle als (B)	
Wie verhalte ich mich gegenüber B?	Wie verhält sich B gegenüber mir?	Wie verhalte ich mich gegenüber A?	Wie verhält sich A gegenüber mir?

ROLLENTAUSCH-TOOL



SCHRITT 5: Wenn du die beiden Erwartungstabellen mit den beiden Verhaltenstabellen vergleichst, was erkennst du?
Mache dir Notizen zu eventuellen Unstimmigkeiten oder Widersprüchen:

Mache Notizen:



SELBSTWAHRNEHMUNGS-TOOL



SCHRITT 1: Überlege dir Beispiele, die die jeweilige Eigenschaft gut zeigen.
 Das sollte ein Beispiel aus deiner eigenen Erfahrung sein, in dem du selbst eine Rolle spielst.
 Schätze dich ein, wie stark du in dem jeweiligen Beispiel die darin beschriebene Eigenschaft verkörperst.
 Du hast eine Skala von 1-10 zur Verfügung. 10 steht für starke Verkörperung dieser Eigenschaft,
 1 dafür, dass du diese Eigenschaft kaum hast.

Eigenschaft	Beschreibung der Situation	Selbsteinschätzung												
		schwach	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	stark	
Mutig		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Offen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Belastbar		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wertschätzend		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fokussiert		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Umsetzungsstark		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SELBSTWAHRNEHMUNGS-TOOL



SCHRITT 2: Frage Mitglieder deiner Familie, Freunde oder Kollegen nach Beispielen, die ihnen zu den jeweiligen Eigenschaften einfallen. Wiederum sollen es Beispiele sein, in denen du selbst eine Rolle spielst. Bitte dein Gegenüber, dich einzuschätzen bzgl. der jeweiligen Eigenschaft.

Eigenschaft	Beschreibung der Situation	Einschätzung durch andere											
		schwach	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	stark
Mutig		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Offen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Belastbar		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wertschätzend		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fokussiert		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Umsetzungsstark		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>