

Verhaltensschablone

- selbstbewusst, optimistisch, fröhlich, warmherzig _____
- ängstlich, pessimistisch, niedergeschlagen, poetisch, künstlerisch, unstrukturiert _____
- energiegeladen, leidenschaftlich, hitzig _____
- scheu, rational, beständig, ruhig _____

Wählen Sie nun mindestens drei Eigenschaften aus, die in den beiden besseren Bewertungen auftauchen und notieren Sie diese.

Befassen Sie sich damit. Überlegen Sie noch einmal, wie diese jeweils zu der befriedigenden Situation beitragen. Versuchen Sie ab jetzt, diese Merkmale für eine Weile verstärkt einzusetzen.

Um die Ergebnisse über einen längeren Zeitraum zu visualisieren, erstellen Sie Matrizen, die mehrere Aspekte der Interaktion abbilden. Es hilft Ihnen, in Zukunft bewusster zu agieren. Schreiben Sie die Aspekte am besten in die folgende Interaktionsmatrix und bringen Sie diese irgendwo an, wo Sie sie immer wieder sehen. So können Sie auch den Faktor Ihres Gegenübers und dessen Verhalten im Zusammenspiel mit Ihren Eigenschaften einbeziehen. Sie behalten damit die positiven Eigenschaften, die im Fokus Ihrer Persönlichkeitsentwicklung stehen, auch tatsächlich immer im Blick.