

Arbeitsblatt: Emotionaler Standort

Bestimmen Sie Ihren emotionalen Standort!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wo sehen Sie sich? Die Skala reicht von 1 (ganz entspannt, eher schon begeistert) bis 10 (sehr nervös, um nicht zu sagen ängstlich).

Die folgenden Satzanfänge (die Sie bitte ergänzen), geben grundlegende Stimmungsrichtungen wieder. Je näher Sie in Ihrer Einschätzung des Nervositätsfaktors bei 10 liegen, desto hilfreicher wird es für sie sein herauszufinden, was genau diese Nervosität ausmacht, und desto besser werden Sie wissen, was Sie in der Vorbereitung berücksichtigen sollten.

Auf ein Vorstellungsgespräch freue ich mich, weil ...	
Am meisten bei der Vorbereitung würde mir helfen, wenn ...	
Im Gespräch befürchte ich am meisten, dass ...	
Positiv im Gespräch überraschen würde mich ...	
Unsicher bin ich, wenn ich daran denke, dass ...	
Das Gespräch würde sicher gut verlaufen, wenn ...	
Unterstützung im Vorfeld erhoffe ich mir von ...	
Diese Unterstützung sollte am besten beinhalten: ...	
Meine Familie/Freunde sollten in den Tagen vorher auf keinen Fall ...	

Welche Ihrer Satzergänzungen beschreibt eine Situation, für die Sie Unterstützung brauchen? Für welche dieser Situationen können Sie selbst eine Lösung finden? Wen könnten Sie um Unterstützung bitten, wenn Ihnen nichts einfällt? Welche Befürchtung durch eine entsprechende Vorbereitung entkräften? Was davon ist beim genauen Hinschauen vielleicht gar nicht mehr so schwierig?